

**BREVET PROFESSIONNEL BREVET PROFESSIONNEL spécialité « EDUCATEUR SPORTIF »,
mention « ACTIVITES DE LA FORME »,
options : « cours collectifs » et « haltérophilie, musculation »**

DEROULEMENT DES EPREUVES DE SELECTION (version 2019)

EPREUVES TECHNIQUES

Les candidats passent dans un premier temps les épreuves techniques, selon le descriptif présenté en pages intérieures.

Pour le cursus mono-option « **haltérophilie, musculation** » les candidats présentent les tests techniques relatifs à cette option.

Pour la bi-qualification intégrant les options « **cours collectifs** » et « **haltérophilie, musculation** » les candidats présentent les tests techniques relatifs aux 2 options. Le cas échéant, les personnes qui échoueraient aux épreuves techniques de l'option « **cours collectifs** » peuvent poursuivre les épreuves de sélection dans l'objectif de leur admission à la formation au Brevet Professionnel dans l'option « **haltérophilie, musculation** ».

Nota : le cursus en mono-option « **cours collectifs** » **n'est pas proposé par l'établissement.**

EPREUVES ECRITES ET ENTRETEN

Seuls les candidats ayant satisfait aux tests techniques sont admis à se présenter aux épreuves écrites et à l'entretien.

Les entretiens se déroulent à partir du document personnel **remis à l'appel avant les épreuves écrites.**

EQUIVALENCES

Dispense des tests techniques à l'entrée en formation : les qualifications permettant au candidat d'être dispensé des tests techniques à l'entrée en formation sont mentionnées ci-dessous :

Dispense du test technique préalable à l'entrée en formation, quelle que soit l'option

- Les sportifs de haut niveau en haltérophilie inscrits ou ayant été inscrits sur la liste ministérielle mentionnée à l'article L. 221-2 du code du sport.
- Les titulaires du BP AGFF :
mention A « activités gymniques acrobatiques » ou mention B « activités gymniques d'expression »
ou mention C « forme en cours collectifs » ou mention D « haltères, musculation et forme sur plateau »

Dispense uniquement pour l'option « cours collectifs »

- CQP ALS option « activités gymniques d'entretien et d'expression »
- Brevet fédéral animateur des activités gymniques cardiovasculaires délivré par la FFG
- Brevet fédéral animateur des activités gymniques d'entretien délivré par la FFG
- Brevet fédéral initiateur fédéral gymnastique aérobic délivré par la FFG
- Brevet fédéral instructeur des activités gymniques délivré par la FFG
- Brevet fédéral animateur délivré par la FSCF

Dispense uniquement pour l'option « haltérophilie, musculation »

- Brevet fédéral animateur de remise en forme délivré par la FFHMFAC
- Brevet fédéral initiateur ou assistant animateur régional délivré par la FFHMFAC
- Brevet fédéral moniteur ou assistant animateur national délivré par la FFHMFAC
- Brevet fédéral entraîneur ou entraîneur expert délivré par FFHMFAC

Attention : pour qu'ils puissent être pris en compte, il convient de fournir les photocopies des diplômes admis en équivalence **lors du dépôt du dossier d'inscription.**

**BREVET PROFESSIONNEL BREVET PROFESSIONNEL spécialité « EDUCATEUR SPORTIF »,
mention « ACTIVITES DE LA FORME »,**

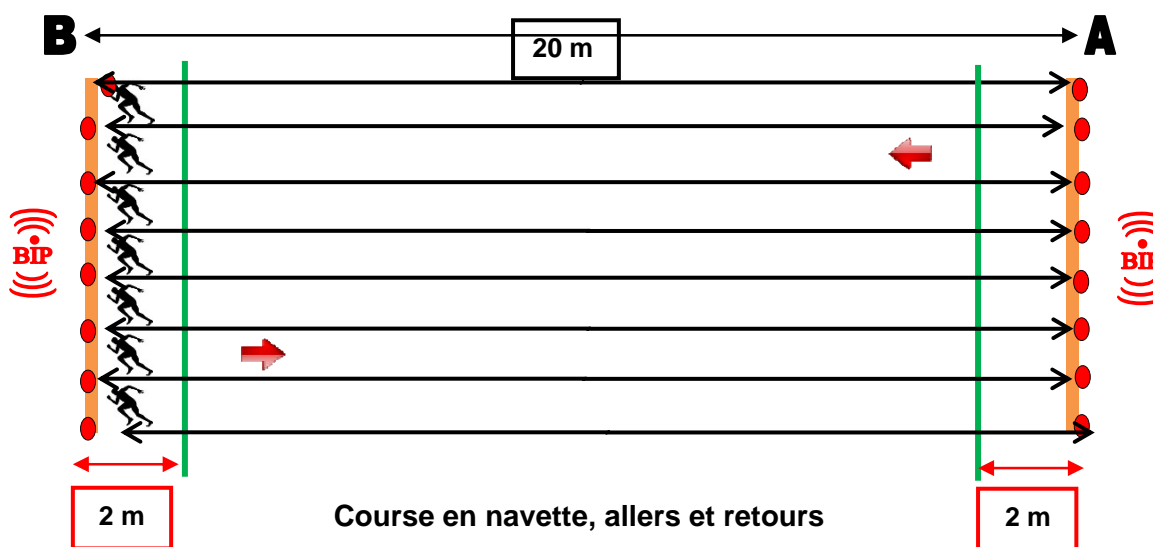
EPREUVES DE SELECTION : EPREUVES TECHNIQUES
(exigences préalables avant l'entrée en formation)

Tests techniques d'entrée en formation pour l'option « cours collectifs »

Epreuve n° 1 : test navette « Luc Léger » : palier 7 (réalisé) pour les femmes et palier 9 (réalisé) pour les hommes.

Epreuve cardio-vasculaire permettant une évaluation indirecte de la consommation d'oxygène en valeurs absolue et relative.

Le test « Luc Léger » est un test progressif qui consiste à courir d'une ligne à l'autre, séparées de 20 mètres, selon le rythme indiqué par des « Bips ». Les candidats se placent derrière une ligne « A » matérialisée au sol et délimitée par des plots. Au signal de la bande sonore, les candidats doivent se diriger vers la ligne « B » également matérialisée au sol et par des plots à chaque extrémité.



Si un(e) candidat(e) arrive sur la ligne avant le bip suivant, il/elle doit attendre que le bip retentisse pour repartir vers l'autre ligne.

A chaque extrémité, le(la) candidat(e) doit bloquer un de ses pieds immédiatement derrière la ligne pour amorcer son retour. Les virages en courbe sont interdits.

Tout retard en-deçà de la zone des 2 mètres est éliminatoire.

Lorsqu'un(e) candidat(e) a un retard dans la zone des 2 mètres entre le bip et la ligne, il lui sera signifié un avertissement ainsi qu'à l'observateur d'en face. Ce retard devra être comblé sur un aller. A défaut, un 2ème avertissement lui sera signifié. Si le retard n'est pas comblé sur le trajet suivant, il/elle sera arrêté(e) par les évaluateurs.

Barème Homme	Barème Femme
Réaliser le palier numéro 9	Réaliser le palier numéro 7


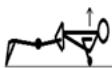



Epreuve n° 2 : le(la) candidat(e) réalise une épreuve de démonstration technique de 60 minutes au total, comprenant dix minutes d'échauffement collectif, vingt minutes de passage en STEP à un rythme de 128 à 132 battements par minute dont deux minutes de retour au calme, vingt minutes de passage en renforcement musculaire, 10 minutes de retour au calme sur 5 étirements. Le(la) candidat(e) reproduit les éléments techniques simples, ajuste sa prestation en fonction d'indications verbales ou gestuelles données. Il/elle est capable de mémoriser et de reproduire un enchaînement simple.






Trame d'échauffement, step, renforcement et étirement

Type de cours, niveau et durée	Échauffement, cours de STEP, renforcement musculaire et étirement, Total 30 min
---------------------------------------	--

N° DU BLOC	Bloc final (avec changement de pieds)	Compte	Changement de pieds	Approche ou orientations	Coordination	Durée par bloc	Cumul durée (en min)
Echauffement	Echauffement à la convenance de l'intervenant : Activation cardio vasculaire, préparation générale et spécifique, préparation ostéo articulaire, musculo tendineuse, évaluation du niveau du groupe motivation	Mouvement de la CV dans tous les plans, enchaînement de LIA+ex de la base squat, fentes, antépulsion des bras, rotation.....					10 minutes
1 ^{er} bloc	1 basic +1 mambo cha cha 1 chassé sur le step + 1 mambo 3 genoux L step (en bout) 1 basic à cheval + 1 basic retour face	8 temps 8 temps 8 temps 8 temps	Sur le mambo cha cha sur le chassé Sur les 3 genoux L step	Face Face En bout Début en bout puis retour en face	Bras simples sur les 3 genoux L step	9 minutes	
2 ^{ème} bloc	1 basic + 1 traversée + 3 genoux ciseaux 1 traversée+ 2 dégagés sur le step +1 V step	16 temps 16 temps	Lors des 3 genoux ciseaux	Début face/fin dos Début dos et revient face avec le basic Traversée avant les dégagés	Bras simples sur les 2 dégagés et sur le V step	9 minutes	
Retour au calme						2 minutes	
					Temps cumulé	30 minutes	

Type de cours et durée
Cours de renforcement musculaire avec des éléments imposés : Squat/Fentes/Pompes/Gainages, 20 minutes de renforcement et 10 minutes de retour au calme. TOTAL : 30 minutes.
Évaluation posture et souplesse

N° et nom de l'exercice	Croquis	Objectif et séquences	Placement de base et mouvement	Précision rythmiques	Durée (w/repos)	Temps	Cumul temps en minute	Critère de réussite
1) Squat		Séquence de squat à répéter 3 fois	Flexion des hanches genoux, chevilles puis retour en position de départ	Rythmique à la convenance de l'intervenant	5 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence	1min30 x 3 séquences soit 4 min 30	4 min 30	-Respecte le rythme -Respecte l'exécution du mouvement -Respecte la posture
2) Pompes		Séquence de pompes à répéter 3 séries	Flexion des coudes, alignement coudes épaules. En planches pour les hommes et genoux pour les femmes	Rythmique à la convenance de l'intervenant	3 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence	1 minute x séquences soit 3 min	7 min 30	
3) Fentes à droite		Séquence de fentes à répéter 3 séries	Flexions des hanches, genoux puis retour en position de départ	Rythmique à la convenance de l'intervenant	5 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence	1min30 x 3 séquences soit 4 min 30	12 min	
4) Gainage		Séquence de gainage à répéter 3 séries	Planche frontale	Isométrie	3 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence	1 minute x séquences soit 3 min	15 min	
5) Fentes à gauche		Séquence de fentes à répéter 3 séries	Flexions des hanches, genoux puis retour en position de départ	Rythmique à la convenance de l'intervenant	5 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence	1min30 x 3 séquences soit 4 min 30	19 min 30	

Retour au calme avec 5 étirements						
1) Flexion du buste 		Evaluation souplesse chaîne postérieure et maintien de la posture	Position assise, jambes tendues en avant, flexion du buste		2 min	2 min
2) Flexion du buste 		Evaluation souplesse adducteur et chaîne postérieure	Position assise, jambes tendues en ouverture, flexion du buste		2 min	4 min
3) Chien tête en bas 			Angles tronc/ jambe à 90°, jambe et bras tendus, tête alignée main au sol		2 min	6 min
4) Planche debout position unipodale (pied droit au sol) 		Evaluation posturale et souplesse	Planche debout, position unipodale, alignement bras tête tronc jambe		4 min	10 min
5) Planche debout unipodale (pied à gauche au sol) 			Planche debout, position unipodale, alignement bras tête tronc jambe			
				Total	60 minutes	

Respect de la posture

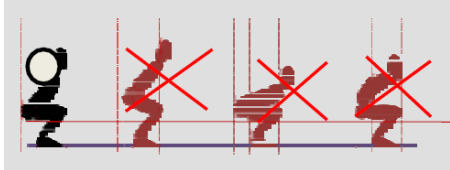
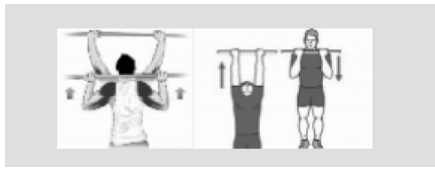
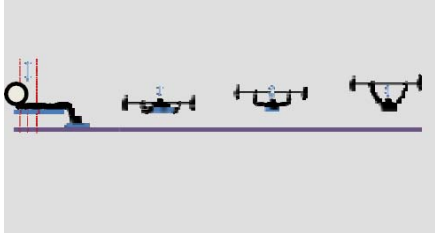
Tests techniques d'entrée en formation pour l'option « haltérophilie, musculation »

Epreuve n° 1 : test navette « Luc Léger » : palier 7 (réalisé) pour les femmes et palier 9 (réalisé) pour les hommes.

Voir les explications de ce test dans l'option cours collectifs

Epreuve n° 2 : le(la) candidat(e) réalise une épreuve de démonstration technique composée des exercices figurant dans le tableau suivant :

EXERCICE	FEMME		HOMME	
	Répétition	Pourcentage	Répétition	Pourcentage
SQUAT	5 Répétitions	75 % poids du corps	6 Répétitions	110 % poids du corps
TRACTION EN PRONATION OU EN SUPINATION AU CHOIX DU CANDIDAT	1 Répétition	menton>barre nuque barre prise de main au choix : pronation ou supination	6 Répétitions	menton>barre nuque barre prise de main au choix : pronation ou supination
DEVELOPPE COUCHE	4 Répétitions	40 % poids du corps	6 Répétitions	80 % poids du corps

EXERCICE	SCHEMA	CRITERES DE REUSSITE
SQUAT		<p>Exécuter le nombre requis de mouvements</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alignement tête-dos-fessiers - Dos droit et naturellement cambré sans hyperlordose excessive - Hanches à hauteur des genoux - tête droite et regard à l'horizontal - - Pieds à plat
TRACTION EN PRONATION OU EN SUPINATION AU CHOIX DU CANDIDAT		<p>Exécuter le nombre requis de mouvements</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si prise en pronation amener la barre au contact de la nuque ou sous le menton à chaque mouvement - Si prise en supination amener la barre en dessous du menton à chaque mouvement
DEVELOPPE COUCHE		<p>Exécuter le nombre requis de mouvements</p> <ul style="list-style-type: none"> - Barre en contact de la poitrine sans rebond - Alignement tête-dos-cuisses - Fléchissement des genoux pour préserver un dos droit en contact avec le banc - Axe du couloir de la barre entre la partie supérieure de la poitrine et la ligne inférieure des épaules - Les bras sans hyper extension doivent être tendus et marquer un temps d'arrêt franc au sommet sous peine d'annulation du mouvement.

* 10 minutes de récupération minimum entre chaque mouvement et entre chaque exercice.

**BREVET PROFESSIONNEL BREVET PROFESSIONNEL spécialité « EDUCATEUR SPORTIF »,
mention « ACTIVITES DE LA FORME »,**

EPREUVES DE SELECTION : ENTRETIEN ET EPREUVES ECRITES (version 2019)

Les épreuves suivantes seront organisées afin d'évaluer les capacités à suivre la formation.

EPREUVES	CONTENU / SUPPORT	LE CANDIDAT SERA EVALUE SUR SA CAPACITE A :
<p align="center">Epreuves écrites</p> <p align="center">(1 heure 45) sur 60 points</p>	<p>Questions à réponses courtes</p> <p>10 questions de culture générale sportive, de connaissances spécifiques des disciplines sportives, de l'environnement sportif et des principes de l'animation.</p> <p>Question d'actualité</p> <p>A partir d'un thème d'actualité sportive, le candidat apporte une réponse, une réflexion cohérente, à la question posée. On attend que le candidat prenne position et défende ses idées à l'aide de quelques arguments et exemples.</p> <p>Cet exercice est composé d'une introduction, d'un développement et d'une conclusion.</p>	<p>LE CANDIDAT SERA EVALUE SUR SA CAPACITE A :</p> <ul style="list-style-type: none"> • développer une culture générale en lien avec la pratique d'activités physiques et sportives • connaître l'environnement sportif et la culture spécifique de la ou des disciplines couvertes par le diplôme visé. • illustrer et argumenter ses propos • organiser sa pensée • retranscrire d'une manière ordonnée et cohérente • s'exprimer correctement par écrit (syntaxe et orthographe)
<p align="center">Entretien</p> <p>A partir d'un document personnel obligatoire (20 mn)</p> <p align="center">sur 60 points</p>	<p>A partir d'un dossier imprimé et relié (en deux exemplaires), respectant le plan demandé, basé sur les expériences vécues et exposant les motivations et le projet personnel.</p> <p>Ce document, constitué d'une dizaine de pages (sans les annexes), comprend :</p> <ul style="list-style-type: none"> • un curriculum vitae • une présentation des expériences de pratique sportive personnelle, d'animation et d'encadrement • une présentation du projet professionnel <ul style="list-style-type: none"> ○ la connaissance du métier envisagé (missions, rythme de travail, contraintes ...) s'appuyant sur <u>une interview</u> réalisée auprès d'un professionnel de sa discipline ○ les motivations • une présentation du projet de formation <ul style="list-style-type: none"> ○ la connaissance du cursus, et l'organisation personnelle envisagée pour suivre la formation (temps de travail personnel, aspects logistiques et financements) • une présentation de la structure d'accueil professionnelle (le cas échéant) <ul style="list-style-type: none"> ○ la connaissance de la structure, le tuteur envisagé <p>Les photocopies des diplômes, des différentes attestations ou articles de presse figurent en annexe.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • respecter le plan proposé et mettre en forme le document • se présenter et prendre la parole de façon adaptée • analyser les expériences • connaître l'activité et son environnement • formuler un projet et <u>prévoir sa réalisation</u>

(*) IMPORTANT

Le document personnel obligatoire doit être remis à l'appel avant les épreuves écrites

L'absence du document exclura le candidat des épreuves de sélection