

Formations aux Métiers du Sport et de l'Animation Programme 2021/2022

Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport Spécialité « Educateur sportif », mention « Activités de la Forme » Options « Cours collectifs » et « Haltérophilie, musculation »

DOSSIER D'INSCRIPTION AUX TEP (tests techniques d'exigences préalables) ET AUX TESTS DE SÉLECTION



NOM PRENOM :

Ce dossier d'inscription concerne exclusivement les lycéens de terminale ou les étudiants en réorientation, inscrits sur la [plateforme nationale Parcoursup](#).

Les formations dispensées par l'établissement sont des **formations sélectives**.

L'admission est conditionnée par la réussite obligatoire aux TEP (tests techniques d'exigences préalables).

L'épreuve de sélection consiste en un entretien (voir le descriptif des épreuves figurant dans ce dossier).

A l'issue de ces épreuves, l'établissement peut répondre:

- oui (proposition d'admission)
- en attente d'une place
- non

Le CREPS de Strasbourg accusera réception de votre inscription à ces épreuves.

Formation : Du 06 septembre 2021 au 12 juillet 2022
au CREPS de Strasbourg

Admission : Tests techniques : le 29 avril 2021

Entretien de sélection : le 30 avril 2021
au CREPS de Strasbourg

Fréquence : **Positionnement :**
du 06/09/2021 au 08/09/2021
puis du 13/09/2021 au 15/09/2021
En alternance : jusqu'au 15 octobre, en centre les lundis, mardis et mercredis (3 jours/semaine),
à partir du 18 octobre, en centre les lundis, mardis et mercredis matin (2,5 jours/semaine)
en structure les autres jours de la semaine

Options proposées	Option choisie Cocher la case
Bi-qualification (options indissociables) : Cours collectifs + Haltérophilie, musculation	<input type="checkbox"/>
Mono-qualification : Haltérophilie, musculation	<input type="checkbox"/>

Dépôt du dossier au CREPS de Strasbourg avant le 2 avril 2021
Tout dossier incomplet ou déposé hors délai sera systématiquement rejeté

CREPS de Strasbourg - 4, Allée du Sommerhof - CS 65007 - 67035 Strasbourg Cedex 02

BP JEPS AF 2021 - 2022

PIECES A JOINDRE

Documents pour une inscription aux Tests d'Exigences Préalables (TEP)

<input type="checkbox"/>	F1	La présente demande d'inscription et le consentement à la protection de mes données personnelles, complétées et signées
<input type="checkbox"/>	F2	Un certificat médical (modèle ci-joint obligatoire) portant la mention obligatoire de « non contre-indication à la pratique et à l'enseignement des activités de la forme » daté de moins d'un an à la date de l'entrée en formation
<input type="checkbox"/>	1	Une photocopie recto-verso de la Carte Nationale d'Identité ou passeport <u>en cours de validité</u> Pour les étrangers : un titre de séjour <u>en cours de validité</u>
<input type="checkbox"/>	2	Prérequis obligatoire à l'inscription Une photocopie du certificat Prévention Secours Civiques de Niveau 1 (PSC1) délivré par une association de secourisme ou diplôme équivalent <u>en cours de validité</u> (AFPS, PSE1, PSE2, AFGSU, SST...)
<input type="checkbox"/>	3	Une photocopie des titres ou diplômes susceptibles d'être pris en compte pour l'obtention de dispenses ou d'équivalences relatives aux TEP et/ou d'allègements dans le parcours de formation : diplômes d'encadrement dans le champ du sport (CQP, BAPAAT, BP JEPS) - diplômes fédéraux d'encadrement Si vous êtes Sportif de haut niveau en haltérophilie, inscrit ou ayant été inscrit au moins 2 ans, une attestation d'inscription sur la liste ministérielle mentionnée à l'article L. 221-2 du code du sport
<input type="checkbox"/>	4	Pour les personnes en situation de handicap, l'avis d'un médecin agréé par la Fédération française handisport ou par la Fédération française de sport adapté ou désigné par la commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées sur la nécessité d'aménager le cas échéant les tests d'exigences préalables

Documents complémentaires à fournir en cas d'admission à la formation

<input type="checkbox"/>	5	Pour les candidat(e)s âgé(e)s de moins de 25 ans, une copie du certificat individuel de participation à la JAPD (journée d'appel de préparation à la défense) ou JDC (journée défense et citoyenneté)
<input type="checkbox"/>	6	Extrait original de casier judiciaire n°3, datant de moins de 3 mois, pour les ressortissants français, en faire la demande sur : https://casier-judiciaire.justice.gouv.fr/pages/accueil.xhtml OU équivalent dans le pays du passeport pour les ressortissants étrangers
<input type="checkbox"/>	7	Une attestation d'assuré social <u>en cours de validité</u>
<input type="checkbox"/>	8	Une photocopie de l'attestation d'assurance en responsabilité civile <u>en cours de validité</u>
<input type="checkbox"/>	9	Deux enveloppes A4 timbrées au tarif en vigueur (jusqu'à 100 gr), libellées à l'adresse du candidat
<input type="checkbox"/>	10	Deux photographies d'identité avec vos nom et prénom au verso
		<i>Document à conserver :</i> <i>La fiche de présentation de la formation en alternance</i>

Une convocation sera adressée aux candidats ayant déposé un dossier d'inscription complet et recevable

**BP JEPS Spécialité « Educateur sportif »
Mention « Activités de la Forme »**

Demande d'inscription

Je soussigné(e) Prénom
(Nom d'usage, suivi du nom patronymique)

⇒ désire m'inscrire **aux tests d'exigences préalables** du 29 avril 2021 :
 - dans l'option « Haltérophilie, musculation » uniquement
 - dans la combinaison des 2 options « Cours collectifs » + « Haltérophilie, musculation »

⇒ désire m'inscrire **à l'entretien de sélection** du 30 avril 2021 pour une admission en formation au CREPS de Strasbourg, en cas de réussite aux tests d'exigences préalables.

Nom d'usage : Nom patronymique : Prénom : Sexe : M F

Date et lieu de naissance : à dépt Nationalité :

Adresse :

Code postal : Commune :

☎ | | | | | | | | | | Portable | | | | | | | | | |

.....
(Prévenir le secrétariat de tout changement en cours de cycle de formation)

N° de sécurité sociale : | | | | | | | | | | / | | |

Responsabilité civile : Compagnie d'assurance : Numéro du contrat :

Assurance des stagiaires

Assurance sociale :
La couverture assurance maladie est indispensable. Si vous n'êtes pas couvert, contactez la caisse d'assurance maladie (CPAM) de votre domicile habituel.

Responsabilité civile :
Par le biais du contrat souscrit par l'établissement, les stagiaires bénéficient de la qualité d'assuré et par conséquent des garanties en responsabilité civile. Ceci ne les dispense pas d'une assurance personnelle (obligatoire).

Vous êtes lycéen (joindre un certificat de scolarité)
 Coursus suivi :
 Etablissement fréquenté :
 Nom :
 Adresse :

Vous êtes sportif de Haut Niveau en haltérophilie, inscrit ou ayant été inscrit au moins 2 ans sur liste ministérielle mentionnée à l'article L.221-2 du code du sport

Personne à contacter en cas d'accident

Nom
 Prénom
 Adresse

 Commune
 Code postal

☎ | | | | | | | | | |
 Portable | | | | | | | | | |

.....

Fait à, le
SIGNATURE du candidat

VOTRE PRATIQUE SPORTIVE (à renseigner pour une admission en formation au CREPS de Strasbourg)

▪ **Option « Cours collectifs »**

Quelles activités pratiquez-vous, cochez le niveau des cours

- | | | | |
|--|-----------------------------------|--|--|
| <input type="checkbox"/> STEP | <input type="checkbox"/> Débutant | <input type="checkbox"/> Intermédiaire | <input type="checkbox"/> AUTRES (précisez) |
| <input type="checkbox"/> AERO | <input type="checkbox"/> Débutant | <input type="checkbox"/> Intermédiaire | |
| <input type="checkbox"/> CONCEPT LES MILLS | <input type="checkbox"/> Débutant | <input type="checkbox"/> Intermédiaire | |
| <input type="checkbox"/> CROSS-TRAINING | <input type="checkbox"/> Débutant | <input type="checkbox"/> Intermédiaire | |
| <input type="checkbox"/> STRETCHING | <input type="checkbox"/> Débutant | <input type="checkbox"/> Intermédiaire | |

Précisez le nombre de séances par semaine et le volume hebdomadaire

Dans quel(s) club(s) ou quelle(s) structure(s) pratiquez-vous ?

Avez-vous suivi des stages ou conventions fitness oui non

Si oui, listez les principales actions :

▪ **Option « Haltérophilie, musculation »**

Quelles activités pratiquez-vous ?

- | | | | |
|--|---|-----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> MUSCULATION | <input type="checkbox"/> HALTHEROPHILIE | <input type="checkbox"/> CROSSFIT | <input type="checkbox"/> FUNCTIONAL TRAINING |
| <input type="checkbox"/> CARDIO TRAINING | <input type="checkbox"/> AUTRES, précisez : | | |

Indiquez l'objectif - le type d'entraînement

- | | | | |
|---|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Développement de la masse musculaire | <input type="checkbox"/> Développement de la force | <input type="checkbox"/> Développement de la puissance | <input type="checkbox"/> Renforcement musculaire |
|---|--|--|--|

Précisez le nombre de séances par semaine et le volume hebdomadaire

Dans quel(s) club(s) ou quelle(s) structure(s) pratiquez-vous ?

Faites-vous de la compétition dans une de ces disciplines : oui non Si oui, laquelle ?

▪ **Autres pratiques sportives et niveau de pratique**

- | | | | |
|-------|----------------------------------|--------------------------------------|---|
| | <input type="checkbox"/> loisirs | <input type="checkbox"/> compétition | <input type="checkbox"/> niveau de pratique |
| | <input type="checkbox"/> loisirs | <input type="checkbox"/> compétition | <input type="checkbox"/> niveau de pratique |
| | <input type="checkbox"/> loisirs | <input type="checkbox"/> compétition | <input type="checkbox"/> niveau de pratique..... |

Diplômes ou qualifications dont Jeunesse et Sport (joindre la photocopie des diplômes)

Etes-vous titulaire :

- d'une mention Complémentaire AG2S oui
- d'un BP JEPS, d'un DE JEPS oui lequel ?
- d'un BAC Professionnel Agricole oui
- d'un Titre Prof. Animateur Loisir Tourisme oui
- BAFA, BAFA, BAPAAT, CP JEPS, autres, précisez :

▪ **Possédez-vous un diplôme fédéral ou une certification ?**

- Brevet fédéral oui lequel(s)?.....
- CQP oui lequel(s) ?.....
- **Autres diplômes d'encadrement** oui lequel(s) ?.....

Avez-vous déjà animé ou enseigné ? oui non

- à titre bénévole : oui non
- à titre professionnel : oui non

Si oui, dans quelle structure ? :

Après de quel public ?

- | | | | | | | |
|---------------|------------------------------|------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|---|---------------------------------------|
| ○ Enfants | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non | | | | |
| ○ Adolescents | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non | Si oui, à quel niveau ? | <input type="checkbox"/> initiation | <input type="checkbox"/> perfectionnement | <input type="checkbox"/> entraînement |
| ○ Adultes | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non | Si oui, à quel niveau ? | <input type="checkbox"/> initiation | <input type="checkbox"/> perfectionnement | <input type="checkbox"/> entraînement |

Je certifie sur l'honneur l'exactitude des renseignements fournis ci-dessus.

Fait à, le
SIGNATURE du candidat

Protection des données personnelles

Vos données personnelles sont reçues, traitées et utilisées selon la législation en vigueur en matière de protection des droits individuels, notamment le RGPD. Elles sont utilisées à des fins d'exécution de contrat et de respect d'obligations légales. Le CREPS de Strasbourg s'engage à ne collecter que les données nécessaires à l'optimisation des relations, à les traiter et les utiliser de manière légitime au regard de son activité, à les répertorier, les conserver, les protéger et les archiver conformément au RGPD.

Les informations recueillies sont enregistrées et font l'objet d'un traitement informatique par le Département des Formations agissant en qualité de responsable de traitement - dformation@creps-strasbourg.sports.gouv.fr

Le Département des Formations du CREPS de Strasbourg dispose de moyens informatiques destinés à gérer plus facilement le suivi pédagogique, administratif et financier des inscriptions aux différentes actions de formation dispensées par l'établissement (vous contacter, assurer le traitement de vos demandes, assurer l'exécution de nos prestations, assurer la validité des informations nécessaires au paiement de nos prestations, réaliser des études statistiques, respecter nos obligations légales).

Ces informations sont réservées à l'usage du Département des Formations (les assistantes, les responsables pédagogiques et formateurs, la responsable du département) et ne peuvent être communiquées qu'aux destinataires suivants : les services internes en charge de la gestion, les interlocuteurs institutionnels de la formation légalement autorisés à accéder aux données. Aucune information personnelle n'est cédée à un tiers.

Conformément aux dispositions légales et réglementaires applicables, en particulier la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978 modifiée relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés et du règlement européen n°2016/679/UE du 27 avril 2016 (applicable dès le 25 mai 2018), vous disposez des droits d'accès, de modification, de rectification des données à caractère personnel vous concernant, en vous adressant au secrétariat du Département des Formations.

Consentement

Je soussigné(e)

- Accepte que mes données personnelles que je viens de renseigner dans le dossier d'inscription soient enregistrées et traitées par le CREPS de Strasbourg, en accord avec la politique de protection des données de celui-ci, conformément au Règlement Général de Protection des Données de 2018 sur la protection des données personnelles.
- Accepte que mes résultats aux examens (liste des admis) soient publiés sur le site Internet du CREPS.
- En vertu du droit à l'image, j'accepte que mes photographies et vidéo où je figure, puissent être utilisées à des fins de communication institutionnelle du CREPS (réseaux sociaux, site Internet du CREPS, supports de communication), et sur des séquences d'enseignement, et ce pour une durée de 3 ans.

(pour consentement, merci de cocher les cases)

Fait à le
Signature

**CERTIFICAT MEDICAL DE NON CONTRE-INDICATION
A LA PRATIQUE, A L'ENSEIGNEMENT ET A L'ENCADREMENT
DES ACTIVITES DE LA FORME**

daté de moins d' 1 an à la date d'entrée en formation

Je soussigné(e), _____ Docteur en médecine,
certifie avoir examiné ce jour

M^{me} / M.* _____

et avoir constaté qu'elle/il* ne présente aucune contre-indication apparente à la pratique, à l'enseignement et à l'encadrement des Activités de la Forme.

* *razer la mention inutile*

Fait à _____, le _____

Cachet du praticien

Signature du praticien

FORMATION EN ALTERNANCE BP JEPS AF

Cette fiche est destinée à fournir aux candidats à l'entrée en formation ainsi qu'à toutes les structures susceptibles de les accueillir, les informations préalables nécessaires au bon déroulement des mises en situations professionnelles.

Dans le cadre de la formation au Brevet Professionnel de la Jeunesse de l'Education Populaire et du Sport, spécialité « Educateur sportif », mention « Activités de la Forme » option « Cours collectifs » et option « Haltérophilie, musculation » session 2021/2022, la réussite dans la formation repose sur l'alternance entre le centre de formation et la structure/employeur ainsi que sur l'engagement des responsables à donner au tuteur les moyens d'exercer sa mission.

Nous vous remercions de prendre connaissance des informations ci-dessous qui vous permettront de vous organiser.

Conformité des situations de stage et convention de stage

Afin de répondre aux exigences du diplôme quant aux activités à réaliser sous la responsabilité d'un tuteur ou maître d'apprentissage, la formation en entreprise doit couvrir les différents aspects du métier : notamment les différentes disciplines et techniques à mettre en œuvre, les types de publics à prendre en charge, les projets à organiser et à conduire, les participations au fonctionnement de la structure.

Le tableau ci-dessous ventile les volumes horaires minimum attendus dans les différents domaines d'intervention. On distingue les parcours en mono-option « Haltérophilie, musculation » et les parcours en bi-option combinant les options « Cours collectifs » et « Haltérophilie, musculation ».

	Minimum de 400 heures en mono-option	Minimum de 500 heures en bi-option
Activités professionnelles d'animation, option « cours collectifs »		Minimum de 150 heures
Activités professionnelles d'animation, option « haltérophilie et musculation »	Minimum de 200 heures	Minimum de 150 heures
Activités professionnelles d'organisation (manifestation, évènement...),	Minimum de 70 heures	Minimum de 70 heures
Activités professionnelles au volume horaire modulable à reporter sur l'un ou les trois domaines selon la spécificité de la structure	Minimum de 130 heures	Minimum de 130 heures

☞ L'implication dans les 2 valences de la bi-qualification est mise en place dès le début du cursus et tout au long de celui-ci.

Les structures ne pouvant couvrir en leur sein l'ensemble des mises en situation attendues peuvent contractualiser avec d'autres structures des périodes d'accueil du stagiaire ou de l'apprenti afin de compléter la formation. Elles demeurent cependant garantes de la formation.

La production du relevé des heures d'activités en structure justifiant de la conformité réglementaire des situations professionnelles en entreprise est une condition requise pour se présenter aux épreuves certificatives.

Une convention de stage en entreprise entre le CREPS de Strasbourg, la structure, le tuteur ou maître d'apprentissage et le stagiaire est signée après l'admission à la formation et les vérifications de conformité.

Qualification du tuteur ou maître d'apprentissage

Les implications pédagogiques débutent après la validation des exigences minimales préalables à la mise en situation professionnelles et sont organisées selon la progression d'apprentissage, définie par le tuteur.

Le tuteur est titulaire **dans le secteur des Activités de la Forme**, d'un Brevet d'Etat d'Educateur Sportif ou d'un Brevet Professionnel ou d'un titre homologué équivalent, justifiant d'un temps d'exercice de 3 années en relation avec la qualification visée. Il est le référent lorsqu'une équipe tutorale est constituée au sein de la structure pour couvrir les 2 options du diplôme ou différents domaines techniques et pédagogiques.

Fonctionnement avec les tuteurs ou maîtres d'apprentissage

En début de formation, les tuteurs ou maîtres d'apprentissage sont regroupés lors de la réunion de rentrée en octobre 2021. Le coordinateur de la formation apporte toutes les informations concernant le déroulement de celle-ci, le développement du projet de formation, les épreuves certificatives, l'évolution du groupe en formation.

Le coordinateur assure une liaison par mail et il se déplace sur site (visite en entreprise).

Pour les nouveaux tuteurs ou maîtres d'apprentissage, une **formation de 3 jours est mise en place par l'Association pour la Promotion des Métiers du Sport et de l'Animation du Grand Est (APMSA)**. Un suivi des activités du tuteur permettra de délivrer en fin de cycle un certificat de compétences à l'accompagnement tutorial.

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

DEROULEMENT DES EPREUVES DE SELECTION

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.

ENTRETIEN DE SELECTION

Seuls les candidats ayant satisfait aux tests techniques sont convoqués à l'entretien de sélection.

L'entretien se déroule à partir du document personnel.

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 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 FFHMFA

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

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

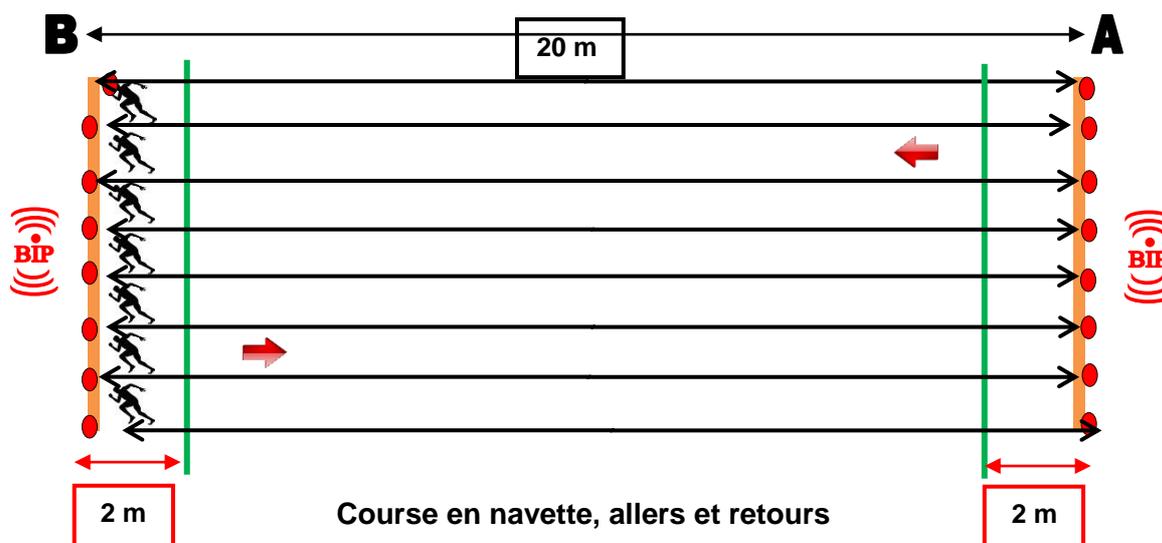
EPREUVES DE SELECTION : EPREUVES TECHNIQUES
(exigences préalables avant l'entrée en formation)

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

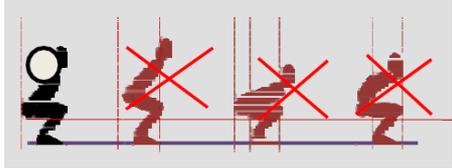
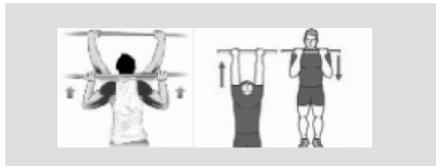
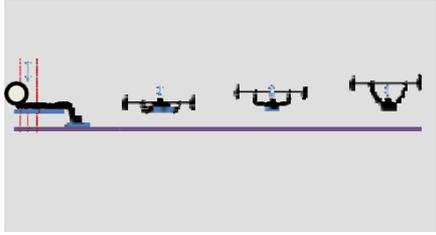
Tests techniques d'entrée en formation pour l'option « haltérophilie, musculation »

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

EPREUVE DE SELECTION : ENTRETIEN

L'épreuve suivante sera organisée afin d'évaluer les capacités à suivre la formation.

EPREUVES	CONTENU / SUPPORT	LE CANDIDAT SERA EVALUE SUR SA CAPACITE A :
<p align="center">Entretien A partir d'un document personnel obligatoire * (20 mn) 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

L'absence du document exclura le candidat de l'épreuve de sélection