



LE BPJEPS ACTIVITES DE LA FORME

DATES DE FORMATION
21 AOUT 2017
13 JUILLET 2018

Accueil uniquement sur
rendez-vous du lundi au jeudi
9h-12h
14h-16h30

- ✓ Les prérogatives du diplôme P2
- ✓ L'accès à la formation P2
- ✓ Le calendrier de la formation P2
- ✓ Les Tests d'Exigence Préalables (TEP) P3
- ✓ Dispenses et équivalences P9
- ✓ Les tests de sélection P11
- ✓ Le contenu de la formation P11
- ✓ Les financements de la formation P12

PROFESSION SPORT 84

4725 Rocade Charles De Gaulle
84000 AVIGNON

☎ 04 26 03 17 25

@ ps84.mdsports84.org

www.professionsport84.fr

LES PREROGATIVES DU DIPLOME DU BPJEPS MENTION ACTIVITES DE LA FORME

Le BPJEPS Educateur Sportif mention Activités de la Forme, diplôme de niveau IV, confère à son titulaire les compétences relatives à l'encadrement de différents publics à travers la prise en charge de pratiquants sur plateau de musculation (option haltérophilie-musculation) et l'animation de cours collectifs en musique (option cours collectif).

L'éducateur sportif exerce en autonomie son activité d'animation, en utilisant les supports techniques liés à ses activités, dans des cadres règlementaires. Il est responsable au plan pédagogique et assure la sécurité des tiers et des publics dont il a la charge.

Il peut exercer sa profession dans des structures commerciales, associatives ou bien en tant que travailleur indépendant auprès d'une clientèle particulière.

L'ACCES A LA FORMATION

Les conditions d'accès à la formation sont les suivantes :

- être âgé de 18 ans lors de la présentation à la certification
- être titulaire du PSC1 (Premiers Secours Civiques de niveau 1) ou de l'AFPS (Attestation de Formation aux Premiers Secours)
- satisfaire aux tests d'exigence préalables à l'entrée en formation (TEP, communs à tous les organismes de formation)
- satisfaire aux tests de sélection mis en place par l'organisme de formation

Profil du candidat : bon niveau de pratique dans la discipline

LE CALENDRIER DE LA FORMATION

Inscription :

Les dossiers d'inscription sont remis à l'issue des réunions d'information collective. Ils peuvent être également retirés à l'accueil de la maison départementale des sports de Vaucluse ou envoyés par courrier sur simple demande par téléphone au 04 26 03 17 25 ou par mail ps84@mdsports84.org.

Date limite d'inscription : le 02 juin 2017

Date des exigences préalables à l'entrée en formation: les 03 et 05 juillet 2017

Date des tests de sélection: du 06 au 07 juillet 2017

Dates de formation: du 21 août 2017 au 13 juillet 2018

Volume horaire global:

Option haltérophilie-musculation OU cours collectifs:

1200 heures de formation comprenant 600 heures en centre de formation et 600 heures en structure de stage.

Options haltérophilie-musculation ET cours collectifs:

1550 heures de formation comprenant 850 heures en centre de formation et 700 heures en structure de stage.

LES TESTS D'EXIGENCE PREALABLES (TEP)

Les TEP sont communs à tous les organismes de formation, ils sont valables 3 ans et ont pour objectif de vérifier la capacité du candidat à suivre un cursus de formation et d'évaluer son niveau de pratique.

OPTION HALTEROPHILIE-MUSCULATION

Les candidats doivent être capables de :

- réaliser une performance dans une technique choisie
- démontrer différentes techniques dans le respect du placement corporel
- exécuter une prestation mettant en évidence des qualités d'endurance aérobie

Epreuve 1 :

Le candidat effectue une épreuve de course navette : test de « Luc Léger ».

L'épreuve consiste à réaliser des allers et retours à des vitesses progressivement accélérées. Les vitesses sont réglées au moyen d'une bande sonore émettant des sons à intervalles réguliers. A chaque BIP sonore, le candidat doit gérer son allure de course pour se retrouver à une des extrémités du tracé de 20 mètres.

A chaque extrémité, le candidat doit bloquer un de ses pieds immédiatement derrière la ligne pour amorcer le retour. Les virages en courbe ne sont pas admis. Un à deux mètres maximum de retard sont admis à la condition de pouvoir combler lors des intervalles suivants, un retard correspond à un avertissement. Le troisième avertissement consécutif arrête l'épreuve. Au-delà de deux mètres de retard, le candidat est éliminé.

La performance exigée au test navette de « Luc Léger » correspond au palier n°9 (réalisé) pour les hommes et du palier n°7 (réalisé) pour les femmes.

Epreuve 2 : le candidat réalise une épreuve de démonstration technique composée des exercices figurant dans le tableau suivant (10 minutes de récupération minimum entre chaque exercice) :

EXERCICE	FEMME		HOMME	
	REPETITION	POURCENTAGE	REPETITION	POURCENTAGE
SQUAT	5 répétitions	75% poids du corps	6 répétitions	110% poids du corps
TRACTION	1 répétition	menton-barre nuque-barre prise de main au choix en pronation ou supination	6 répétitions	menton-barre nuque-barre prise de main au choix en pronation ou supination
DEVELOPPE COUCHE	4 répétitions	40% poids du corps	6 répétitions	80% poids du corps

EXERCICE	CRITERES DE REUSSITE
SQUAT	<ul style="list-style-type: none"> • exécuter le nombre requis de mouvements • 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	<ul style="list-style-type: none"> • exécuter le nombre requis de mouvements • 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	<ul style="list-style-type: none"> • exécuter le nombre requis de mouvements • 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

NB : il sera prévu avant chaque exercice et pour chaque candidat un temps d'échauffement et de réglage des appareils avant chaque exercice. Le candidat doit satisfaire aux exigences de l'exercice choisi et ne dispose que d'une seule tentative.

OPTION COURS COLLECTIFS

Les candidats doivent être capables de :

- reproduire des éléments techniques simples
- ajuster sa prestation en fonction d'indications verbales ou gestuelles données
- mémoriser un enchaînement simple

Epreuve 1 :

Le candidat effectue une épreuve de course navette : test de « Luc Léger ».

L'épreuve consiste à réaliser des allers et retours à des vitesses progressivement accélérées. Les vitesses sont réglées au moyen d'une bande sonore émettant des sons à intervalles réguliers. A chaque BIP sonore, le candidat doit gérer son allure de course pour se retrouver à une des extrémités du tracé de 20 mètres.

A chaque extrémité, le candidat doit bloquer un de ses pieds immédiatement derrière la ligne pour amorcer le retour. Les virages en courbe ne sont pas admis. Un à deux mètres maximum de retard sont admis à la condition de pouvoir combler lors des intervalles suivants, un retard correspond à un avertissement. Le troisième avertissement consécutif arrête l'épreuve. Au-delà de deux mètres de retard, le candidat est éliminé.

La performance exigée au test navette de « Luc Léger » correspond au palier n°9 (réalisé) pour les hommes et du palier n°7 (réalisé) pour les femmes.

Epreuve 2 :

Le candidat doit être capable de suivre un cours collectif en musique comportant

- 10 minutes d'échauffement
- 20 minutes de cours STEP
- 20 minutes de renforcement musculaire
- 10 minutes de retour au calme

Observables :

- exactitude de la reproduction avec modèle en début de cours
- maîtrise des éléments techniques (reproduction conforme de l'exercice démontré)
- placement corporel (placement conforme aux indications verbales ou gestuelles de l'animateur, recherche d'amélioration de sa réponse en fonction des indications de l'animateur).
- relation musique/mouvement (relation mouvement/pulsation et recherche d'amélioration de sa réponse, le candidat se recale).
- reproduction finale sans modèle (ni démonstration, ni consignes verbales ou gestuelles)

(Des erreurs en début d'exercice sont acceptables s'il y a recherche de modification de sa réponse et réussite partielle).


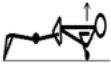



STEP

Première trame d'une durée de 30 minutes.

Bloc	Bloc final (changement de pieds)	Compte	Changement de pieds	Approche ou orientations	Coordination	Duree
Echauffement	Echauffement à la convenance de l'intervenant : Activation cardio vasculaire, préparation générale et spécifique, préparation ostéo articulaire, musculature 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 min
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 min
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 min
Retour au calme						2 min
TOTAL						30 min






RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Deuxième trame de 30 minutes

N° et nom de l'exercice	Croquis	Objectifs et séquences	Placement de base et mouvement	Précision rythmiques	Durée (w/repos)	Temps	Cumul temps en minute
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	4min30
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		3 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence	1 minute x séquences soit 3 min	7min30
3/Fentes à droite		Séquence de fentes à répéter 3 séries	Flexions des hanches, genoux puis retour en position de départ		5 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence	1min30 x 3 séquences soit 4 min 30	12min
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	15min
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 min30

Critères de réussite :

- respecter le rythme
- respecter l'exécution du mouvement
- respecter la posture

RETOUR AU CALME AVEC 5 ETIREMENTS					
N° et nom de l'exercice	Croquis	Objectifs et séquences	Placement de base et mouvement	Temps	Cumul temps en minute
1/Flexion du buste		Evaluation souplesse chaine postérieur 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 chaine postérieur		2 min	4 min
3/Chien tête en bas		Evaluation posturale et souplesse	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)			Planche debout, position unipodale, alignement bras tête tronc jambe	4 min	10 min
5) Planche debout unipodale (pied gauche au sol)					
TOTAL					30 min

Critère de réussite :

- respecter la posture

DISPENSES ET EQUIVALENCES

	Dispense du test technique préalable à l'entrée en formation	Dispense du test de vérification préalable à la mise en situation professionnelle	UC1	UC2	UC3 mention « activités de la forme »	UC4 option « cours collectifs »	UC4 option « haltérophilie, musculation »
Sportif de haut niveau en haltérophilie inscrit ou ayant été inscrit sur la liste ministérielle mentionnée à l'article L. 221-2 du code du sport.	X quelle que soit l'option						
BP AGFF mention A « activités gymniques acrobatiques » ou mention B « activités gymniques d'expression »	X quelle que soit l'option	X	X	X			
BP AGFF mention C « forme en cours collectifs »	X quelle que soit l'option	X	X	X	X	X	
BP AGFF mention D « haltère, musculation et forme sur plateau »	X quelle que soit l'option	X	X	X	X		X
Trois au moins des quatre UC transversales du BPJEPS en 10 UC (UC1, UC 2, UC3, UC4)			X	X			
CQP ALS option « activités gymniques d'entretien et d'expression »	X uniquement pour l'option « cours collectifs »		X				
Brevet fédéral animateur des activités gymniques cardiovasculaires délivré par la FFG	X uniquement pour l'option «cours collectifs »						

(suite et fin)	Dispense du test technique préalable à l'entrée en formation	Dispense du test de vérification préalable à la mise en situation professionnelle	UC1	UC2	UC3 mention « activités de la forme »	UC4 option « cours collectifs »	UC4 option « haltérophilie, musculation »
Brevet fédéral animateur des activités gymniques d'entretien délivré par la FFG	X uniquement pour l'option «cours collectifs »						
Brevet fédéral initiateur fédéral gymnastique aérobic délivré par la FFG	X uniquement pour l'option «cours collectifs »						
Brevet fédéral instructeur des activités gymniques délivré par la FFG	X uniquement pour l'option «cours collectifs »						
Brevet fédéral « BF1A » activités physiques d'expression délivré par l'UFOLEP	X uniquement pour l'option «cours collectifs »						
Brevet fédéral animateur délivré par la FSCF	X uniquement pour l'option «cours collectifs »						
Brevet fédéral animateur de remise en forme délivré par la FFHMFAC	X uniquement pour l'option «haltérophilie, musculation »						
Brevet fédéral initiateur ou assistant animateur régional délivré par la FFHMFAC	X uniquement pour l'option «haltérophilie, musculation »						
Brevet fédéral moniteur ou assistant animateur national délivré par la FFHMFAC	X uniquement pour l'option «haltérophilie, musculation »						X
Brevet fédéral entraîneur ou entraîneur expert délivré par FFHMFAC	X uniquement pour l'option «haltérophilie, musculation »						X

LES TESTS DE SELECTION

Les candidats accèdent aux tests de sélection à la condition d'avoir validé les TEP de l'une ou des deux options du BPJEPS Activités de la Forme.

Ils se déclinent de la manière suivante :

- une **épreuve écrite** d'une durée de 1h à 1h30 : elle a pour objectif d'évaluer l'expression écrite du candidat. Le sujet est un sujet de culture générale et porte sur le sport et plus particulièrement sur les activités enseignées par les titulaires du BPJEPS Activités de la Forme. Elle permet de vérifier la capacité du candidat à suivre une formation de niveau IV.
- un **entretien** avec le responsable pédagogique qui a pour objectif de valider le projet de formation du candidat, d'évaluer le niveau ainsi que le profil du candidat pour entrer en formation. Seront abordés lors de cet entretien, le passé sportif du candidat, sa capacité à se mobiliser pour la formation ainsi que la pertinence de son projet professionnel.

LE CONTENU DE LA FORMATION

Le BPJEPS Activités de la forme est une formation basée sur le principe de l'alternance entre les cours théoriques en centre de formation et les stages pédagogiques en entreprise. Elle est habilitée par le Directeur Régional de la Jeunesse et des Sports qui en assure le contrôle.

Le diplôme se décline en 4 Unités Capitalisables (UC):

- UC1** Etre capable d'encadrer tout public dans tout lieu et toute structure
- UC2** Etre capable de mettre en œuvre un projet d'animation s'inscrivant dans le projet de la structure
- UC3** Etre capable de concevoir une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage dans le champ des activités de la forme
- UC4** **Option « cours collectifs »** : être capable de mobiliser les techniques de la mention des activités de la forme pour mettre en œuvre une séance ou un cycle d'apprentissage
Option « haltérophilie, musculation » : être capable de mobiliser les techniques de la mention des activités de la forme pour mettre en œuvre une séance ou un cycle d'apprentissage jusqu'au 1^{er} niveau de compétition fédérale

Le référentiel professionnel est un document qui comporte la présentation du secteur professionnel la description de l'emploi type de la spécialité éducateur sportif mention activités de la forme et l'ensemble des activités constitutives du métier. Il définit de manière très précise les compétences à acquérir tout au long du parcours de formation. Ce document est consultable sur le lien suivant:

http://www.sports.gouv.fr/IMG/pdf/bp_af_-_annexes_-_5_septembre_2016.pdf

Une étape dite de **positionnement**, permet une individualisation des parcours de formation. Le positionnement consiste à prendre en compte des compétences déjà acquises (allègements de

formation) et/ou des équivalences sur les compétences attendues (candidats déjà diplômés dans les métiers du sport).

Le BPJEPS est également accessible par la voie de la **Validation des Acquis de l'Expérience (VAE)**. Nous consulter pour toute question sur la VAE.

LES FINANCEMENTS DE LA FORMATION

Selon votre parcours et votre situation actuelle au regard de l'emploi, vous pouvez prétendre à la prise en charge des frais de formation, au maintien d'une rémunération et éventuellement à la prise en charge des frais de déplacement, d'hébergement et de restauration.

VOUS ETES SALARIE(E) EN CDD OU EN CDI :

Vous pouvez être éligible au Congé Individuel de Formation (CIF). Les démarches doivent être entamées bien avant l'inscription en formation auprès de l'Organisme Paritaire de Collecte Agréé (OPCA) selon votre branche professionnelle : FONGECIF, OPCALIA, UNIFORMATION, AGEFOS, FAF TT pour les intérimaires....

Le CIF est ouvert sous conditions. Consulter le site du service public :

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F14018>

Vous pouvez compléter le financement de votre CIF avec les heures de votre Compte Personnel de Formation (CPF), en vous inscrivant sur **<http://www.moncompteformation.gouv.fr>**.

VOUS ETES TRAVAILLEUR(SE) INDEPENDANT(E) OU AUTO-ENTREPRENEUR :

Vous pouvez vous renseigner auprès des AGEFICE, du FIFPL ou du FAFCEA.

VOUS ETES DEMANDEUR D'EMPLOI :

Il vous est conseillé de prendre contact avec votre agence Pôle Emploi pour étudier les possibilités de prise en charge dans le cadre de votre Plan Personnalisé d'Accès à l'Emploi (PPAE).

VOUS ETES ALLOCATAIRE DU RSA :

Contactez votre conseil départemental

VOUS ETES DEMANDEUR D'EMPLOI OU SALARIE HANDICAPE :

Se renseigner auprès de l'Association de Gestion du Fonds pour l'Insertion Professionnelle des Personnes Handicapées (AGEFIPH)

Nous vous accueillons sur rendez-vous afin d'étudier votre parcours ainsi que votre situation et vous proposer des solutions de prise en charge financière.