



BPJEPS Activités de la Forme Spécialité « Educateur Sportif » Options « Cours Collectifs et Haltérophilie, Musculation »

1/ DESCRIPTIF

Appellations du métier :

Conseiller sportif spécialisé dans l'animation de cours collectifs
 Conseiller sportif spécialisé dans l'accompagnement personnel
 Professeur de fitness
 Educateur / Moniteur sportif
 Coach, entraîneur

Secteurs d'intervention :

Collectivités locales
 Associations sportives
 Clubs de remise en forme
 Villages Vacances
 Fonctions publiques d'Etat Territoriale et Hospitalière

Publics concernés :

Petite enfance, enfants adolescents
 Adultes, seniors
 Sportifs
 Sur prescription médicale

Domaines d'activités :

Option Cours Collectif :

Activités des Cours Collectifs avec ou sans musique
 Activités cardio-vasculaire à partir de techniques 'LIA, STEP, Aérobic...'
 Activités de renforcement et d'étirement musculaire

Domaines d'activités :

Option Haltérophilie, Musculation :

Activités de l'haltérophilie, Activités de cardio-training 'ergomètres...', Activités de la musculation 'machines, barres, haltères...', Activités de récupération 'étirements, relaxation...'

Cursus de formation : BPJEPS ACTIVITES DE LA FORME A 4 UC

	OPTION COURS COLLECTIFS	OPTION HALTEROPHILIE, MUSCULATION
UC 1	Encadrer tout public dans tout lieu et toute structure	
UC 2	Mettre en œuvre un projet d'animation s'inscrivant dans le projet de la structure	
UC 3	Concevoir une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage dans le champ des Activités de la Forme	
UC 4	Mobiliser les techniques de la mention 'Activités de la Forme' pour mettre en œuvre une séance ou un cycle d'apprentissage dans l'option Cours Collectifs	Mobiliser les techniques de la mention 'Activités de la Forme' pour mettre en œuvre une séance ou un cycle d'apprentissage jusqu'au 1 ^{er} niveau de compétition fédérale dans l'option Haltérophilie, Musculation

A Antibes :

Dates : Du 21.10.2024 au 04.07.2025

Lieux de déroulement : Centre de formation HORIZON à Antibes et alentours

Fréquence et horaires prévisionnels : temps plein – du lundi au vendredi de 9 h à 17 h

Date de dépôt de dossier «complet » : **Au plus tard le 09 septembre 2024**

A Mandelieu :

Dates : Du 22.11.2024 au 25.07.2025

Lieux de déroulement : Centre de formation HORIZON à Mandelieu et alentours

Fréquence et horaires prévisionnels : temps plein – du lundi au vendredi de 9 h à 17 h

Date de dépôt de dossier «complet » : **Au plus tard le 18 octobre 2024**

2/ TESTS DE SELECTION

A Antibes : DATES : Du 16.09.2024 au 23.09.2024

A Mandelieu : DATES : Du 28.10.2024 au 04.11.2024

LIEUX : Tests pratiques en salle de fitness et terrain de sport aux alentours d'Antibes.

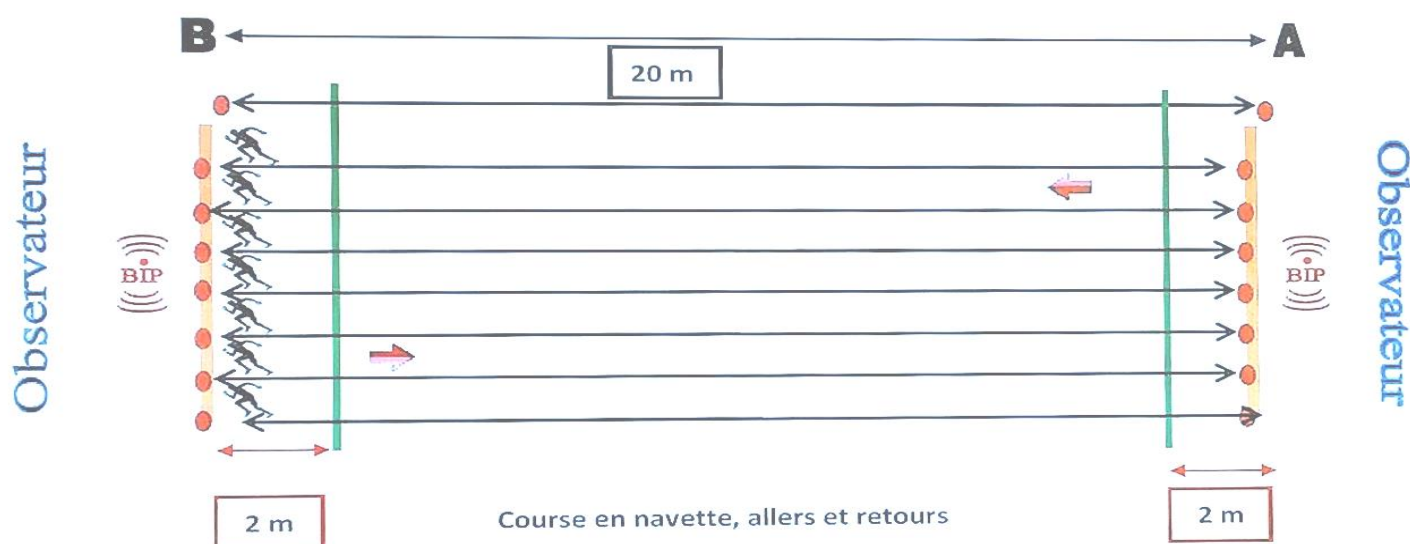
Tests écrit et oral au centre de formation HORIZON à Antibes.

Présentation d'une **pièce d'identité en cours de validité** (passeport ou carte d'identité), pour l'ensemble des épreuves, ainsi que **d'une assurance en RC** (responsabilité civile) et de **la convocation**.

A/ être capable de réaliser les tests techniques suivants :

➤ tests techniques d'entrée en formation pour l'option « Cours Collectifs » : (épreuves 1 et 2)

- ✓ épreuve n° 1 : test navette « Luc Léger » : palier 7 (réalisé) pour les femmes
palier 9 (réalisé) pour les hommes



✓ épreuve 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. La trame des enchaînements de l'épreuve 2 voir tableaux suivant :

Trame D'échauffement, Step, renforcement et étirement TEP

Type de cours, niveau et durée


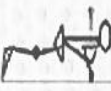



Échauffement, cour de STEP, renforcement musculaire et étirement, Total 30 min






Objectif de la séance

Évaluation TEP

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

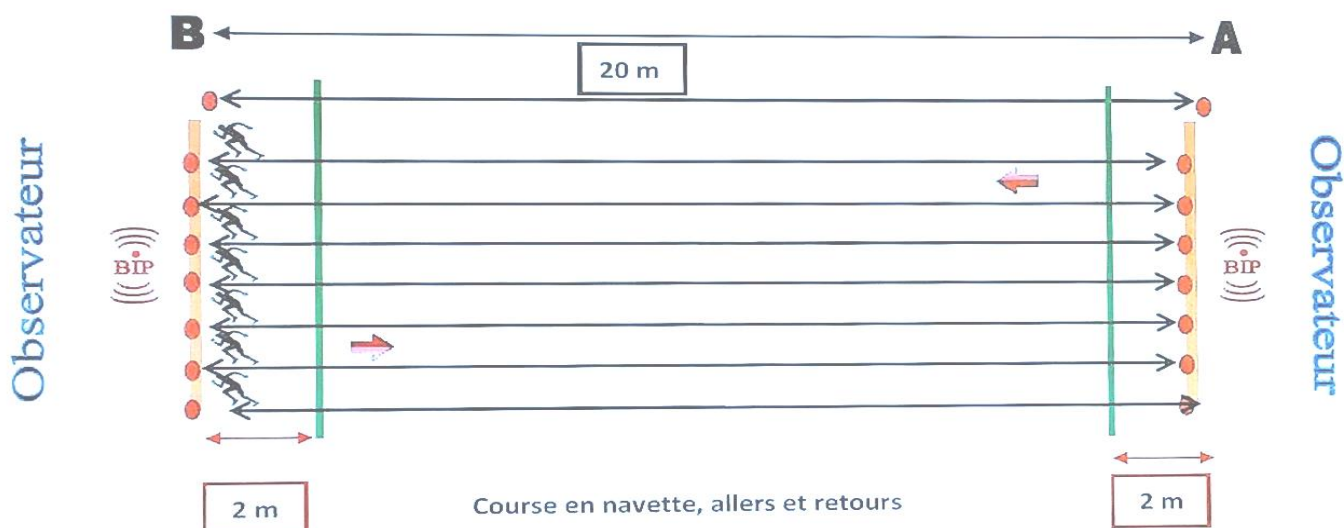
Type de cours et durée	Cours de renforcement musculaire avec des éléments imposés : Squat/Fentes/Pompes/Gainages, 20 minutes de renfo et 10 minutes de retour au calmes .TOTAL 30 minutes. Évaluation posture et souplesse
------------------------	---

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	Respect de la posture
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		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 à gauche au sol)				Planche debout, position unipodale, alignement bras tête tronc jambe			
				Total	60 minutes		




➤ tests techniques d'entrée en formation pour l'option « Haltérophilie, Musculation » :

- ✓ épreuve n° 1 : test navette « Luc Léger » : palier 7 (réalisé) pour les femmes
palier 9 (réalisé) pour les hommes



✓ épreuve n° 2 : le (la) candidat(e) 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	
	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	Schéma	Critères de réussite
SQUAT		<ul style="list-style-type: none"> - Exécuter le nombre requis de mouvement - 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		<ul style="list-style-type: none"> - Exécuter le nombre requis de mouvement - 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
DEVELOPPÉ COUCHE		<ul style="list-style-type: none"> - Exécuter le nombre requis de mouvement - 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.

B/ Les tests complémentaires de sélection

➤ Pour l'option « Cours Collectifs » :

1/ Tests pratiques : Obligatoire Tenue adaptée à l'activité physique, chaussures d'intérieure, serviette, eau

1°/ Circuit training d'une durée de 20 minutes minimum.

2°/ Chorégraphie personnelle présentée par chaque candidat d'une durée de 1min 30 à 2 min. Cette chorégraphie devra comprendre un ou plusieurs éléments : « de force, d'équilibre, de coordination, de déplacements (espace de pratique 5m/4m environ) ».

- Support musical : « Sur USB +Tablette ou Smartphone », BPM libre,
- Thèmes conseillés pouvant être mixés : « aérobic, danse, arts martiaux, autres activités gymniques... ». Mouvements en lien avec l'Option Cours Collectifs (Fitness)

Objectifs :

- 1°/ Evaluation des capacités mentales et physiques à soutenir un effort de forte intensité
- 2°/ Evaluation des capacités d'expression corporelle et de création artistique des candidats, sur un support musical de leur choix.

2/ Tests écrits :

- a) Traitement d'un sujet portant sur la nature du métier, son exercice et l'environnement professionnel des métiers de la forme, dans un contexte actualisé. Durée : 1h30.

Objectifs : évaluer

- Le niveau de connaissance du métier et de l'environnement et du milieu professionnel des activités de la forme.
- Les capacités d'expression écrite, de structuration et de présentation d'un écrit.
- Les capacités de réflexion et d'analyse.

- b) QCM composé de questions sur les connaissances fondamentales biologiques et techniques des activités physiques de la forme.

Objectifs : évaluer le niveau de connaissance et d'intéressement des candidats vis-à-vis du domaine d'activités

3/ Test oral :

Entretien oral de 15 à 30 min avec un jury composé de formateurs, de tuteur et/ou de professionnels des activités de la forme, au cours duquel chaque candidat présentera un dossier personnel informatisé en version papier comportant :

- Un partie rédigée retraçant le parcours scolaire et de formation, le parcours sportif, l'expérience dans le champ de l'animation sportive, les motivations pour la formation et le projet professionnel.
- Une partie constituée de documents et d'illustrations.

Objectifs : évaluer

- Les capacités d'expression orale.
- Le niveau de motivation et de d'implication potentielle.
- La capacité à produire un document soigné et représentatif de la « personne » candidate

➤ Pour l'option « Haltérophilie, Musculation » :

1/ Test pratique : circuit training de « résistance » intégrant 9 exercices de musculation et d'haltérophilie, d'une durée de 1 minute à effectuer autant de fois que possible, avec 1 minute de récupération entre chaque circuit. Un arrêt de 3 secondes sur le circuit est éliminatoire. Types d'exercices inclus dans le circuit « Pompes, fentes sautées, tirage TRX, épaulé jeté modifié, montée de genoux... »

Objectif : - Evaluation des capacités mentales et physiques à soutenir un effort de forte intensité

2/ Tests écrits :

- a) Traitement d'un sujet portant sur la nature du métier, son exercice et l'environnement professionnel des métiers de la forme dans un contexte actualisé. Durée : 1h30.

Objectifs : évaluer

- Le niveau de connaissance du métier et de l'environnement et du milieu professionnel des activités de la forme.
- Les capacités d'expression écrite, de structuration et de présentation d'un écrit.
- Les capacités de réflexion et d'analyse.

- b) QCM composé de questions sur les connaissances fondamentales biologiques et techniques des activités physiques de la forme

Objectifs : évaluer le niveau de connaissance et d'intéressement des candidats vis-à-vis du domaine d'activités.

3/ Test oral : entretien oral de 15 à 30 min avec un jury composé de formateurs, de tuteur et/ou de professionnels des activités de la forme, au cours duquel chaque candidat présentera un dossier personnel informatisé en version papier comportant :

- Une partie rédigée retraçant le parcours scolaire et de formation, le parcours sportif, l'expérience dans le champ de l'animation sportive, les motivations pour la formation et le projet professionnel.

- Une partie constituée de documents et d'illustrations.

Objectifs : évaluer

- Les capacités d'expression orale.
- Le niveau de motivation et de d'implication potentielle de chaque candidat.
- La capacité à produire un document soigné et représentatif de la « personne » candidate

4/ CONDITIONS D'INSCRIPTION AUX TESTS DE SELECTION :

PREREQUIS :

- Être âgé de 18 ans minimum
- Être titulaire de l'une des attestations de formation relative au secourisme suivante :
 - « prévention et secours civiques de niveau 1 » (PSC1) ou « attestation de formation aux premiers secours » (AFPS)
 - « premiers secours en équipe de niveau 1 » (PSE 1) en cours de validité
 - « premiers secours en équipe de niveau 2 » (PSE 2) en cours de validité
 - « attestation de formation aux gestes et soins d'urgence » (AFGSU) de niveau 1 ou de niveau 2 en cours de validité
 - « Certificat de sauveteur secouriste du travail » (SST) » en cours de validité.
- Présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique des « activités de la forme 'Cours Collectifs et/ou Haltérophilie, Musculation » datant de moins d'un an à la date de l'entrée en formation ;
- Avoir un profil sportif
- Pouvoir faire valoir un vécu et un parcours sportif en général mais surtout, une pratique avérée des activités de « la forme » dans une structure.
- Avoir une expérience minimum dans l'animation et/ou dans l'encadrement sportif et/ou avoir une connaissance du métier.
- Être bien renseigné et s'être documenté sur le diplôme visé et sur la formation envisagée.
- Avoir un projet professionnel réfléchi et confirmé dans le secteur d'activités.
- Avoir un niveau d'expression écrite et orale correcte, ne présentant pas de lacunes trop importantes, que la formation ne pourraient combler, et qui pourraient compromettre l'accession au diplôme.
- Montrer lors des tests un comportement mature et responsable, ainsi qu'une aptitude à s'intégrer dans un groupe.

CONSTITUER UN DOSSIER DE CANDIDATURE COMPORTANT LES PIÈCES SUIVANTES AU DEPOT DU DOSSIER

- ✓ **Le dossier de candidature complété et signé avec les pièces « au nom du candidat » ci-dessous :**
- une photo d'identité récente
 - une copie en « couleur » de la carte d'identité recto verso « en cours de validité » ou titre de séjour recto verso « en cours de validité », si « non en cours de validité » fournir copie de la demande de renouvellement
 - une attestation de formation relative au secourisme (citée ci-dessus)
 - une copie des diplômes et attestations pouvant donner droit à une dispense des tests liés aux exigences préalables (test navette et parcours d'habileté motrice)
 - une copie des diplômes déclarés dans le dossier de candidature (BAC, Licence, CQP)
 - une copie de l'attestation sécurité sociale datant de moins de 3 mois (et non pas de la carte vitale)
 - une copie de l'assurance en Responsabilité Civile « RC » en cours de validité à votre nom
 - un certificat médical de non contre-indication à la pratique des « activités de la forme 'Cours Collectifs et/ou Haltérophilie, Musculation » datant de moins d'un an à la date de l'entrée en formation
 - une copie de l'attestation de recensement (pour les Français de moins de 25 ans)
 - une copie du certificat individuel de participation à l'appel de préparation à la Défense (pour les Français de moins de 25 ans)
 - un extrait de casier judiciaire bulletin n° 3 vierge de toutes condamnations, datant de moins de 3 mois, à la date de dépôt du dossier
 - Photocopie du livret de famille « si enfant(s) »
 - Une copie du RSA si allocataire ou ayant droit au RSA
 - une enveloppe 22 x 11 timbrée au tarif 20gr en vigueur « à l'adresse du candidat »
 - une enveloppe 32 x 23 timbrée au tarif 100 gr en vigueur « à l'adresse du candidat »
 - un curriculum vitae actualisé et complet
 - Personne en situation de handicap :
 - La reconnaissance RQTH en cours de validité
 - Si besoin d'aménagement **des TEP et/ou Certifications** fournir l'avis du 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 'TEP' et/ou les épreuves certificatives



TOUT DOSSIER INCOMPLET NE SERA PAS PRIS EN COMPTE

- Avoir déposé au plus tard à la date limite le dossier de candidature complet au centre de formation Horizon
- Date de dépôt et de réception du dossier de candidature :**
 - Pour la formation sur Antibes : Au plus tard le 09 septembre 2024
 - Pour la formation sur Mandelieu : Au plus tard le 18 octobre 2024

5/ CONDITIONS D'INSCRIPTION A LA FORMATION :

- Avoir déposé le dossier de candidature complet avant la date limite
- Avoir réussi aux « exigences préalables à l'entrée en formation »
- Avoir satisfait aux tests de sélection pour être retenu dans l'effectif de stagiaires, par le centre de formation HORIZON.

6/ COUT DE LA FORMATION :

Coût de la formation « Financement Employeur, OPCO » : (Tarifs valables jusqu'au 31/12/2024)

Pour 2 options CC et HM = 9 420,00 € / Pour 1 option soit CC ou HM = 7 656,00 €

Coût de la formation « Financement personnel, Pole Emploi » : (Tarifs valables jusqu'au 31/12/2024)

Pour 2 options CC et HM = 7 457.50 € / Pour 1 option soit CC ou HM = 6 061.00 €

« En cas de financement « Hors Région SUD PACA et FSE » nous contacter pour obtenir un Devis »

7/ ASSURANCE DES STAGIAIRES :

POUR LES TESTS D'ENTREE

Compte tenu des risques spécifiques propres à la pratique sportive pendant tous les tests présentés pour intégrer la formation, **le candidat doit être titulaire d'une attestation « RC responsabilité civile à son nom ».**

POUR L'ENTREE EN FORMATION

L'organisme HORIZON ayant souscrit, pour sa part une assurance « responsabilité civile » qui couvre les stagiaires inscrits en formation, mais il est recommandé de souscrire un contrat d'assurances de « personne individuelle accident ».

CALENDRIER DE LA FORMATION: Options « Cours Collectifs et Haltérophilie, Musculation »

La formation se déroule en alternance :

→ **A Antibes :**

Dates : Du 21.10.2024 au 04.07.2025

→ **A Mandelieu :**

Dates : Du 22.11.2024 au 25.07.2025

8/RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

CONDITIONS D'INSCRIPTION AUX TESTS DE SELECTION

RENSEIGNEMENTS, INSCRIPTIONS, DEPOT DU DOSSIER DE CANDIDATURE EN VERSION PAPIER A :

« HORIZON »

700 Ave Jules Grec, Résidence La Musardière, 06600 ANTIBES

Tel : 04 92 95 10 00

Email : contact@horizon-formation.fr / Site : www.horizon-formation.fr

Date de dépôt de dossier de candidature «complet » :

Pour la formation sur Antibes : Au plus tard le 09 septembre 2024

Pour la formation sur Mandelieu : Au plus tard le 18 octobre 2024