

BPJEPS

Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport

SPÉCIALITÉ « ÉDUCATEUR SPORTIF »

mention

Activités de la Forme

Options Cours Collectifs et Haltérophilie - Musculation

Les exigences préalables ont pour but de vérifier les compétences du candidat à suivre le cursus de formation lui permettant d'accéder à la mention « activités de la forme » du brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport (BPJEPS) spécialité « éducateur sportif ».

Conditions d'accès

- Présenter un certificat médical (modèle joint au dossier d'inscription)
- Être âgé de 16 ans le jour des TEP
- Pour les personnes en situation de handicap, l'avis d'un médecin agréé par la Fédération Française Handisport ou par la Fédération Française du 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 selon la certification visée
- Être capable de réaliser les tests techniques options « cours collectifs » et/ou « haltérophilie-musculation » et l'épreuve de Luc Léger

Inscription

- ✓ Pré-inscription en ligne sur le site : <http://crepsnancyformation.com/>
- ✓ Envoi ou dépôt du dossier de pré-inscription imprimé et accompagné des pièces demandées au plus tard 1 mois avant le jour de la 1ère épreuve (cachet de la poste faisant foi).

Dates des sessions

- Mercredi 25 et jeudi 26 avril 2018
- Mercredi 05 et jeudi 06 juillet 2018

Tarif

60,00 € (non remboursable en cas de désistement) payables par chèque (à l'ordre du CREPS de Nancy), en espèce ou par virement (RIB fourni sur simple demande)

Contacts

Coordonnateur

Benoît PIERRET

tél. : 03-83-18-10-33

Mail : benoit.pierret@creps-lorraine.sports.gouv.fr

Gestion administrative

Valérie MASSON

tél. : 03-83-18-10-35

Mail : valerie.masson@creps-lorraine.sports.gouv.fr

Epreuves

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

- **épreuve n° 1** : test navette « Luc Léger » : palier 7 (réalisé) pour les femmes et palier 9 (réalisé) pour les hommes. (descriptif ci-dessous).

- **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 mouvement et 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. |

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

- **épreuve n° 1** : test navette « Luc Léger » : palier 7 (réalisé) pour les femmes et palier 9 (réalisé) pour les hommes (descriptif ci-dessous).

- **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.

Trame des enchaînements de l'épreuve n°2 - option « cours collectifs »






Trame d'échauffement, step, renforcement et étirement TEP






| | |
|---------------------------------------|--|
| Type de cours, niveau et durée | Échauffement, cours 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 calme. TOTAL 30 minutes. Évaluation posture et souplesse |
|------------------------|--|

| N° et nom de l'exercice | Croquis | Objectif et séquences | Placement de base et mouvement | Précision rythmique | 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 | | |

Référentiel technique

De l'exercice de développé couché

Jury : 2 membres du jury.

Ordre de passage des candidats : Défini par le jury en fonction du critère de progression de charges fixées pour l'ensemble des candidats (du plus léger vers le plus lourd).

Matériel : 1 banc de développé couché avec chandelles repose barre intégrées.
1 barre de musculation de 2 mètres en section de 25 mm ou 50 mm.

Barèmes hommes et femmes : (Voir barèmes).

Tenue exigée : Maillot de corps ou brassière laissant apparaître les bras nus.
Tolérance du port des gants de musculation.

Déroulement de l'exercice :

1. Appel du candidat par le jury.
2. Chargement de la barre effectué par le jury et contrôlée par le candidat (la barre étant placée sur les supports).
3. Positionnement du candidat à plat dos sur le banc de développé couché.
4. Réglage de l'écart des mains sur la barre correspondant à un écart de 81 cm au maximum selon la réglementation sportive en vigueur. La prise de mains en pronation doit être verrouillée par le placement du pouce sous la barre.
5. Décollement de la barre des supports de chandelles effectué seul ou avec une aide. Le candidat se place immobile dans la position de départ du mouvement, prêt à déclencher son action.
6. Lancement de l'épreuve au commandement " ALLEZ " du jury, après vérification de la position de départ.
7. Le mouvement consiste à :
 - Abaisser la barre au contact de la poitrine.
 - Elever la barre avec une extension symétrique et complète des deux bras sans temps d'arrêt.
 - Conserver les muscles fessiers en contact avec le banc.
8. Fin de l'épreuve au commandement "FIN DE L'EXERCICE - posez " du jury.
9. Pose de la barre sur les supports chandelles, seul ou avec une aide.

Validation de l'épreuve :

Le candidat dispose d'un nombre de répétitions défini par le barème pour valider son exercice.

Comptage des répétitions valables à haute voix par le jury.

Les répétitions non valables sont annoncées « non comptées » au candidat par le jury.

Le nombre de répétitions valables est annoncé clairement au candidat par le jury à la fin de l'exercice.

Fautes techniques sanctionnées d'une répétition nulle :

- Modification de la prise de barre.
- Pose de la barre avant le signal du jury.
- Décollement des muscles fessiers du banc (technique de pontage).
- Rebond de la barre sur la poitrine.
- Arrêt en cours d'extension des bras.
- Poussée dissymétrique des bras.
- Aide d'une tierce personne au cours de l'effort.

Au premier arrêt pendant la série égal ou supérieur à 2 secondes, le candidat est averti par le jury. Au deuxième arrêt constaté, le jury annonce au candidat la fin de l'exercice.

De l'exercice de squat

Jury : 2 à 3 membres du jury.

Ordre de passage des candidats : Défini par le jury en fonction du critère de progression de charges fixées pour l'ensemble des candidats (du plus léger vers le plus lourd).

Matériel : 1 rack squat avec chandelles repose barre intégrées.
1 barre olympique.

Barèmes hommes et femmes : (Voir barèmes).

Tenue exigée :

Tenue juste au corps, notamment sur les membres inférieurs laissant apparaître de préférence les jambes nues. Tolérance pour l'utilisation d'un boudin de protection sur la barre, d'une ceinture d'haltérophilie personnelle ou d'une paire de chaussures d'haltérophilie homologuée.

Déroulement de l'exercice :

1. Appel du candidat par le jury.
2. Chargement de la barre effectué par le jury et contrôlée par le candidat (la barre étant placée sur les supports à la hauteur souhaitée par le candidat).
3. Placement du candidat, barre placée derrière la nuque en contact avec les épaules. La prise de mains en pronation doit être verrouillée par le placement du pouce sous la barre.
5. Décollement de la barre des supports de chandelles effectué seul ou avec une aide. Le candidat se place immobile dans la position de départ du mouvement, prêt à déclencher son action.
6. Lancement de l'épreuve au commandement " ALLEZ " du jury après vérification de la position de départ.
7. Le mouvement consiste à :
 - Fléchir sur les jambes, l'articulation de la hanche plus basse que le genou.
 - Pousser sur les jambes avec une extension complète, continue et simultanée sans déplacer les pieds.
8. Fin de l'épreuve au commandement "FIN DE L'EXERCICE - posez " du jury.
9. Pose de la barre sur les supports chandelles seul ou avec une aide.

Validation de l'exercice :

Le candidat dispose d'un nombre de répétitions défini par le barème pour valider son exercice.

Comptage des répétitions valables à haute voix par le jury.

Les répétitions non valables sont annoncées « non comptées » au candidat par le jury.

Le nombre de répétitions valables est annoncé clairement au candidat par le jury à la fin de l'exercice.

Fautes techniques sanctionnées d'une répétition nulle :

- Flexion incomplète des jambes.
- Extension incomplète des jambes.
- Pose de la barre avant le signal du jury.
- Intervention d'une tierce personne au cours de l'effort.
- Recherche d'un effet de ressort par flexion complète des jambes.
- Arrêt en cours d'extension des jambes.
- Déplacement des pieds au cours de l'exercice.

Au premier arrêt pendant la série égal ou supérieur à 2 secondes, le candidat est averti par le jury. Au deuxième arrêt constaté, le jury annonce au candidat la fin de l'exercice.

De l'exercice de traction

Jury : 2 membres du jury au minimum.

Ordre de passage des candidats : Défini par le jury.

Matériel : Barre fixe.

Barèmes hommes et femmes : (Voir barèmes).

Tenue exigée : Le candidat doit réaliser l'exercice bras nus.

Déroulement de l'exercice :

1. Appel du candidat par le jury.
2. Prise de position du candidat en suspension sous la barre seul ou aidé.
3. Placement du candidat :

- Corps en suspension, coudes en totale extension, prise de la barre mains en pronation ou en supination (au choix).
5. Le candidat se place immobile en position de départ du mouvement, prêt à déclencher son action.
 6. Lancement de l'exercice au commandement " ALLEZ " du jury après vérification de la position de départ.
 7. Le mouvement consiste à amener :
 - La barre au contact de la nuque ou sous le menton si prise en pronation (les coudes sont en extension complète au départ de chaque répétition).
 - La barre en dessous du menton à chaque mouvement si prise en supination (les coudes sont en extension complète au départ de chaque répétition).
 8. Fin de l'exercice au commandement "ARRÊT DE L'EXERCICE " du jury.

Validation de l'exercice :

Le candidat dispose d'un nombre de répétitions défini par le barème pour valider son exercice.

Comptage des répétitions valables à haute voix par le jury.

Les répétitions non valables sont annoncées « non comptées » au candidat par le jury.

Le nombre de répétitions valables est annoncé clairement au candidat par le jury à la fin de l'exercice.

Fautes techniques :

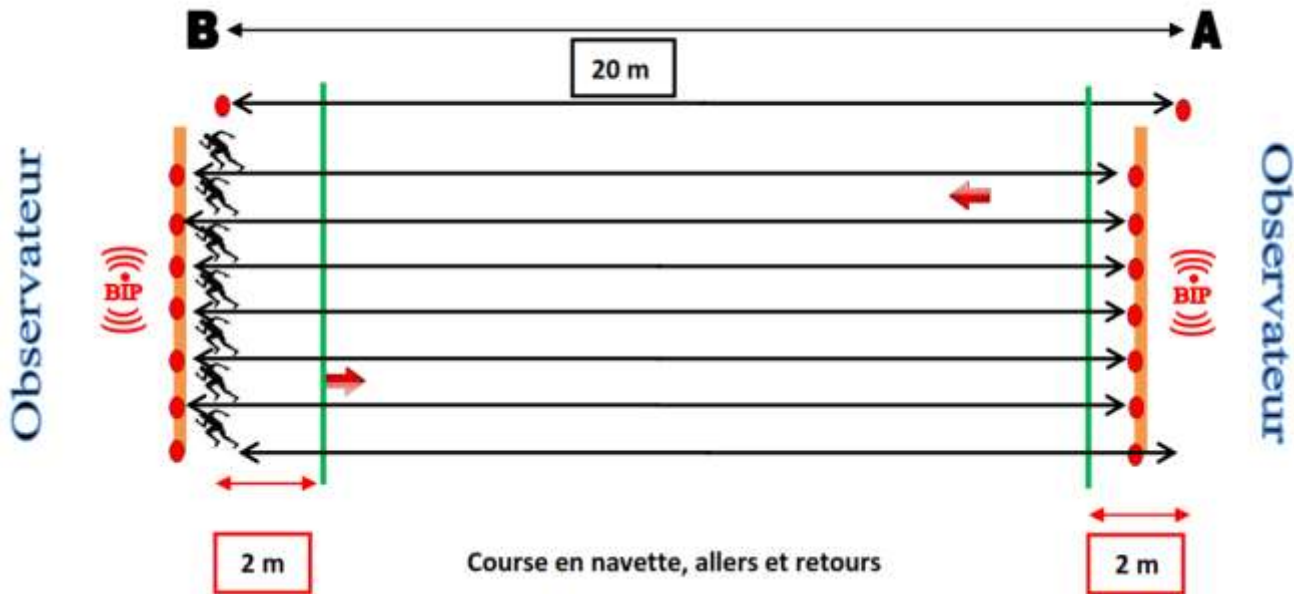
- Traction incomplète des bras.
- Retour en extension incomplète des bras.
- Recherche d'appui sur la barre avec la nuque en fin de traction
- Balancement du corps pendant la série.
- Traction dissymétrique.

Au premier arrêt pendant la série égal ou supérieur à 2 secondes, le candidat est averti par le jury. Au deuxième arrêt constaté, le jury annonce au candidat la fin de l'exercice.

Descriptif de l'épreuve n° 1 : test navette « Luc Léger »

Ce test a pour objectif de vérifier la capacité physique. Les femmes doivent réaliser le **palier 7** (11,5km/h). Les hommes doivent réaliser le **palier 9**

Le test « Luc Léger » est un test progressif qui consiste 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.



Règlement du test :

- Si un candidat arrive sur la ligne avant le bip suivant, il doit attendre que le bip retentisse pour repartir vers l'autre ligne.
- A chaque extrémité, le candidat 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 candidat 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 sera arrêté par les évaluateurs.
- De chaque côté, la tolérance des 2 mètres sera matérialisée par une ligne au sol. Un observateur sera situé de part et d'autre des lignes « A » et « B ».
- Le test est effectué par vague de 20 candidats maximum.

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 :

1/ La personne titulaire de l'une des certifications mentionnées dans la colonne de gauche du tableau figurant ci-après est dispensée du(es) test(s) technique(s) préalables à l'entrée en formation, du test de vérification préalable à la mise en situation professionnelle et/ou obtient les unités capitalisables (UC) correspondantes du BPJEPS spécialité « éducateur sportif » mention « activités de la forme », suivants :

| | Dispense du test technique préalable à l'entrée en formation | Dispense du test de vérification préalable à la mise en situation professionnelle | UC 1 | UC 2 | UC 3 mention « activités de la forme » | UC 4 option « cours collectifs » | UC 4 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 la mise en situation professionnelle | UC 1 | UC 2 | UC 3 mention « activités de la forme » | UC 4 option « cours collectifs » | UC 4 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 |

*BPJEPS AGFF : Brevet professionnel de la jeunesse de l'éducation populaire et du sport spécialité « activité gymniques de la forme et de la force »

*BPJEPS : professionnel de la jeunesse de l'éducation populaire et du sport

*CQP ALS : Certificat de qualification professionnelle « animateur de loisirs sportifs »

*FFG : Fédération française de gymnastique

*UFOLEP : Union française des œuvres laïques d'éducation physique

*FSCF: Fédération sportive et culturelle de France

*FFHMFAC : Fédération française d'haltérophilie, musculation, force athlétique et culturisme

2/ Le titulaire d'au moins trois des six unités capitalisables suivantes : UC5, UC6, UC7, UC8, UC9, UC10 du BPJEPS spécialité « activités gymniques de la forme et de la force » mention C « forme en cours collectifs » (BPJEPS en 10

UC), en état de validité et quel qu'en soit le mode d'acquisition, peut obtenir une ou les deux UC de la mention « activités de la forme » option « cours collectifs » (UC3 et UC4) du BPJEPS spécialité « éducateur sportif » sur demande adressée au directeur régional de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale ou au directeur de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale. Celui-ci délivre une ou les deux UC, sur proposition du jury de mention, au moyen d'un dossier établi par le demandeur relatif à son expérience et ses qualifications.

3/ Le titulaire d'au moins trois des six unités capitalisables suivantes : UC5, UC6, UC7, UC8, UC9, UC10 du BPJEPS spécialité « activités gymniques de la forme et de la force » mention D « haltère, musculation et forme sur plateau (BPJEPS en 10 UC), en état de validité et quel qu'en soit le mode d'acquisition, peut obtenir une ou les deux UC de la mention « activités de la forme » option « haltérophilie, musculation » (UC3 et UC4) du BPJEPS spécialité « éducateur sportif » sur demande adressée au directeur régional de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale ou au directeur de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale. Celui-ci délivre une ou les deux UC, sur proposition du jury de mention, au moyen d'un dossier établi par le demandeur relatif à son expérience et ses qualifications.