

Dossier inscription

BPJEPS AF

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

Spécialité « *Educateur/trice Sportif(ve)* »

Mention : **A**ctivités de la **F**orme

Option : **Cours Collectifs (A)**

&

Option : **Haltérophilie, Musculation (B)**

Cadre réservé à l'IMSAT :

Dossier reçu le :

Dossier complet : OUI NON

Pièce (s) manquante (s) :



FICHE SIGNALÉTIQUE DU CANDIDAT

Merci de bien vouloir lire et compléter soigneusement le présent formulaire. Les réponses sont obligatoires et nécessaires au traitement de votre dossier de candidature à l'une de nos formations. Toutes les données recueillies sur ce formulaire le sont avec votre accord. Elles nous permettront de tenir à jour notre fichier de candidats, de gérer et d'assurer le suivi de votre dossier, en aucun cas ces données ne seront cédées ou vendues à des tiers. Les informations personnelles portées sur ce formulaire sont enregistrées dans un fichier informatisé par les membres de FUTUROSUD, et seront utilisées dans le seul but d'assurer le suivi de votre dossier et respecter nos obligations légales auprès des institutionnels et financeurs. Seuls les personnels du FUTUROSUD ont accès à vos données dans le cadre de leurs missions respectives, ainsi que les partenaires pédagogiques (sous-traitants) agissant en qualité d'antennes du CFA FUTUROSUD. Ces sous-traitants sont soumis à une obligation de confidentialité et ne peuvent utiliser vos données qu'en conformité avec nos dispositions contractuelles et la législation applicable.

Droit d'accès et de rectification : en vertu du Règlement Général sur la Protection des Données personnelles (RGPD), en vigueur depuis le 25/05/2018, vous pouvez avoir accès aux données vous concernant, demander leur rectification et leur suppression. Ces démarches s'effectuent par mail auprès de cfa@futuresud.org.

Conservation des données : les données sont conservées durant le temps légal réglementaire imposé aux organismes de formation - Pour aller plus loin : <https://www.cnll.fr>



Toutes les rubriques doivent être complétées avec précision et en lettres capitales

Photo

:: FORMATION CHOISIE

FORMATION (BP/DE/DES/BMF..) : SITE :

:: ÉTAT CIVIL

Nom/Prénom : _____ Sexe (H/F) : _____ Nationalité : _____

Date de naissance, CP/ville de naissance : _____

Adresse : _____

CP/Ville : _____ Tél. fixe : _____

Tél. portable : _____ Tél. fixe _____ E-mail : _____

N° Sécurité sociale : _____

Reconnaissance Travailleur Handicapé Oui Non

Permis Auto : Oui Non En cours Oui Non

Permis Moto : Oui Non Véhiculé Oui Non

:: Si candidat mineur

Nom/Prénom du représentant légal : _____ Père Mère Autre: _____

Adresse (si différente) : _____

CP/Ville : _____ Tél. fixe : _____

Tél. portable : _____ Tél. fixe _____ E-mail : _____

Si vous êtes licencié(e) d'une Fédération Française Sportive, laquelle : _____

:: PARCOURS

Dernière classe fréquentée : Année :

Diplôme obtenu le plus élevé :

Votre situation avant l'entrée en formation

- Scolaire Etudiant Contrat apprenti Contrat professionnalisation Contrat aidé
 Salarié Stagiaire Service national/civique Demandeur d'emploi Autre (préciser)

:: ACCOMPAGNEMENT EN COURS

 Etes-vous suivi par :

POLE EMPLOI

Depuis quelle date : _____

N° d'identifiant : _____

Agence : _____

Nom du conseiller : _____

Tél. direct : _____

MISSION LOCALE

Depuis quelle date : _____

Agence : _____

Nom du conseiller : _____

Tél. direct : _____

:: COMMENT AVEZ-VOUS CONNU NOTRE ÉTABLISSEMENT

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Déjà formé par FUTUROSUD | <input type="checkbox"/> Relations (Amis, famille...) |
| <input type="checkbox"/> Site internet de FUTUROSUD | <input type="checkbox"/> Autre site |
| <input type="checkbox"/> Collège/Lycée | <input type="checkbox"/> Réseaux sociaux |
| <input type="checkbox"/> Presse | <input type="checkbox"/> Salon/ Forum |
| <input type="checkbox"/> Pôle emploi | <input type="checkbox"/> Mission locale |
| <input type="checkbox"/> CIO | |
| <input type="checkbox"/> Autres _____ | |

:: PERSONNE A PREVENIR EN CAS D'URGENCE

Nom/Prénom : _____ Qualité : _____

Tél 1 : ____ / ____ / ____ / ____ / ____ Tél 2 : ____ / ____ / ____ / ____ / ____

Je soussigné(e) _____ certifie exacts les renseignements communiqués

Fait le _____ à _____

Signature :



Ce document précise et définit :

- ❖ Le BPJEPS mention Activités de la Forme et le cursus de formation proposé à l'IMSAT
- ❖ Les modalités d'accès à la formation :
- ❖ Annexe 1 : Certificat Médical
- ❖ Annexe 2 : RGPD Candidature IMSAT
- ❖ Annexe 3 : Vérification de la moralité
- ❖ Annexe 4 : Attestation engagement d'accueil du candidat
- ❖ Annexe 5 : Attestation du tuteur
- ❖ Annexe 6 : Mon implication dans les activités de la forme

Qu'est-ce que le BPJEPS AF ?

- Le Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport (B.P.J.E.P.S) est un « diplôme d'état homologué au niveau IV de la nomenclature interministérielle des niveaux de formation », qui « atteste l'acquisition d'une qualification dans l'exercice d'une activité professionnelle en responsabilité à finalité éducative ou sociale, dans les domaines d'activités physiques, sportives, socio-éducatives ou culturelles », indique le décret n°2001- 792 du 31 août 2001.
Le titulaire du B.P.J.E.P.S réalise de manière autonome des prestations d'animation, d'initiation et /ou d'enseignement dans les domaines cités précédemment.
- Le B.P.J.E.P.S est délivré au titre d'une spécialité disciplinaire, pluridisciplinaire ou liée à un champ particulier.
- L'IMSAT prépare les candidats au B.P.J.E.P.S spécialité : Educateur Sportif, mention Activités de la Forme, option(s) :
 - Cours collectifsEt/ou
 - Haltérophilie, Musculation
- L'animateur sportif d'activités de la forme exerce en autonomie son activité d'animation, en utilisant les supports techniques liés aux activités de la forme dans la limite des cadres réglementaires :
 - Il assure la sécurité des tiers et des publics dont il a la charge,
 - Il enseigne des méthodes et techniques visant à entretenir et à améliorer la condition physique,
 - Il encadre tout type de public dans une pratique de loisirs,
 - Il conçoit et encadre de manière autonome des prestations de découvertes, d'initiation, d'animation et de perfectionnement en préparation physique, ainsi que les différentes étapes qui amènent au premier niveau de compétition.
 - Il a la responsabilité du projet d'activité qui s'inscrit dans le projet de la structure,
 - Il participe au fonctionnement de la structure et à la conception d'un projet d'animation

Les " plus " de l'IMSAT :

- ❖ Aucun frais d'inscription
- ❖ Une équipe expérimentée permanente
- ❖ Un réseau partenarial conséquent
- ❖ Des mises en situations pédagogiques en condition réelle
- ❖ Des infrastructures adaptées et rénovées
- ❖ Possibilité de restauration sur place
- ❖ Possibilité de préparation aux tests de sélections



L'IMSAT propose un cursus de formation sur 9 mois

La formation s'étend de Septembre à Juin avec une alternance entre le centre de formation (600 à 750 heures) et l'entreprise (500 heures minimum), adaptée au cœur du métier choisi. Elle prend en compte les besoins et les attentes des structures d'accueil et intègre différentes étapes de progression des compétences repérées.

La formation en entreprise complète la formation théorique et permet la mise en pratique en donnant l'occasion au stagiaire d'appréhender la réalité de l'entreprise. Elle a pour objectif d'acquérir des compétences d'animation et de gestion des Activités de la Forme (cf. contenus de la formation). Les heures de stage ont été réparties de façon hebdomadaire (env. 11 h /semaine) et en étape d'alternance massée (6 semaines à 35 h hebdomadaire).

Aussi, suite au positionnement, nous pouvons proposer la construction d'un parcours individualisé de formation repérable au niveau du calendrier de formation.

En intégrant ce cursus de formation, le candidat peut choisir de se former en option Cours Collectifs et/ou option Haltérophilie, Musculation. Cependant, le nombre de places en formation est limité et les candidats postulant pour les 2 options seront prioritaires.

Contenu de la formation : Le référentiel de certification du BPJEPS mention « Activités de la Forme » option(s) : Cours Collectifs et/ou Haltérophilie, Musculation :

UC transversales à tous les BPJEPS

- UC 1 : Encadrer tous 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 transversale à la mention Activités de la Forme

- UC 3 : Concevoir une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage dans le champ des activités de la forme.

UC spécifique Option Cours Collectifs (A)

- UC 4 (A) : Mobiliser les techniques de la mention des activités de la forme pour mettre en œuvre une séance ou un cycle d'apprentissage dans l'option « Cours Collectifs ».

UC spécifique Option Haltérophilie, Musculation (B)

- UC 4 (B) : 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 dans l'option « Haltérophilie, Musculation ».

Financement de la formation ? Sous réserve d'obtention du marché, nous disposerons éventuellement de places financées par le *Conseil Régional PACA*, pour y accéder veuillez vous adresser à votre Mission Locale (- de 26 ans) ou au Pôle Emploi (+ de 26 ans) et joindre à votre dossier d'inscription l'argumentaire de prescription donnée par votre conseiller. Au regard de votre situation sociale et professionnelle, de nombreuses possibilités de financement sont envisageables, nous les étudierons au cas par cas. N'hésitez pas à nous contacter.

Engagement contre le dopage :

En postulant à la formation au BPJEPS AF, le candidat s'engage à :

- Ne pas prendre de produits dopants, sous peine d'exclusion ou d'éventuelles poursuites judiciaires.
- Ne pas vendre de produits dopants ou de kits permettant l'utilisation de méthodes dopantes ou en faire la promotion.

Stage de préparation aux tests et/ou à la formation BPJEPS AF : L'IMSAT propose plusieurs sessions pour un stage de préparation aux tests et/ou à la formation. Renseignez-vous à l'accueil.



Modalités d'accès à la formation

(Sous réserve d'habilitation par les services de la Direction Régionale et Départementale de la Jeunesse et des Sports de la région PACA)

I. Conditions d'accès:

- Vous devez satisfaire aux conditions d'accès du BPJEPS AF :
 - Avoir 18 ans à la date d'entrée en formation.
 - Être titulaire du P.S.C. 1 (*Prévention et Secours Civiques de niveau 1*) ou équivalent ((Dates disponibles sur <http://www.imsat.co/calendrier-imsat/>)
- La formation étant conduite selon le principe de l'alternance, vous devez présenter une structure (privée ou associative) vous accueillant pour les heures de stage en insertion professionnelle. *Au sein de cette dite structure, vous devez être encadré(e) par un(e) tuteur(trice) qualifié(e), titulaire d'un diplôme dans le domaine des activités de la forme et de la force (BEEGDA / BEAECPC / BEESMF / BEHACUMESE / BPJEPS AGFF dans les mentions choisies). Le tuteur devra fournir sa carte professionnelle en cours de validité. Ces structures doivent répondre aux critères de qualité mentionnés dans la charte de l'alternance de l'IMSAT.*
- Vous devez disposer d'un financement
- Vous devez satisfaire à l'ensemble des tests de sélection (voir détail ci-après)
- Votre dossier de candidature complet et dûment rempli doit être rendu en deçà des dates limites.

Liste des pièces à fournir :

- Le présent dossier dûment rempli et signé dont la fiche signalétique (Page 2 et 3 du document)
- 3 enveloppes timbrées au tarif en vigueur
- 3 photos d'identité portant vos nom(s) et prénom(s) au verso (dont une collée sur la fiche de candidature)
- 1 photocopie de la Carte Nationale d'Identité recto/verso ou du titre de séjour **en cours de validité**
- Certificat médical d'aptitude de l'annexe 1 à la pratique et à l'enseignement des activités sportives de la forme (cours collectifs et/ou haltérophilie et musculation), datant de moins d'1 an.
- Photocopie du diplôme du P.S.C.1 (*Prévention et Secours Civiques de niveau 1*) ou équivalent
NB : l'initiation faite lors de la Journée d'appel n'est pas recevable.
- Certificat de participation à la journée défense et citoyenneté (*Pour les français de moins de 25 ans*)
- Une attestation d'assurance individuelle accident corporel et responsabilité civile (*Voir avec votre assureur, les dates mentionnées doivent couvrir la période de formation*)
- Attestation de droit de la sécurité sociale (*CPAM, RSI ou autre*)
NB : La photocopie de la carte vitale n'est pas recevable.
- RGPD candidat IMSAT (cf. Annexe 2)
- Vérification de la moralité (cf. Annexe 3)
- Photocopies des diplômes obtenus et attestations diverses (*scolaires, universitaires, sportifs...*)
- Mon implication dans les activités de la forme (cf. Annexe 6)
- Un document de 5 pages maximum comportant :
 - Votre Curriculum Vitae
 - Une lettre de motivation
 - Un descriptif détaillant votre projet professionnel et votre expérience pratique et pédagogique dans les activités spécifiques à la formation choisie.
- J'atteste avoir pris connaissance du règlement intérieur sur la page suivante : www.imsat.co/reglement-interieur/**

Documents spécifiques au BPJEPS Activités de la Forme :

- Attestation d'une structure d'alternance s'engageant à prendre le candidat en stage (Facultatif, ci-jointe en annexe 4)
- Attestation du tuteur de stage (Facultatif, ci-jointe en annexe 5) et photocopie de son diplôme.



II. Satisfaire aux tests de sélection

La sélection s'opérera en deux temps :

1. Vérification des Exigences préalables à l'entrée en formation

(cf. annexe IV de l'arrêté du 5 septembre 2016 portant création de la mention « activités de la Forme » du BPJEPS spécialité « éducateur/trice sportif(ve) »)

Ce sont les tests dits « Nationaux ». (Renseignez-vous sur www.imsat.co/tests-de-selection-tep-bpjeeps-af/)

- **Quelle(s) que soit(ent) l'(les) option(s) choisie(s)**
 - Test d'endurance (Épreuve 1AB)
- **Pour les candidats postulant à l'option « Cours Collectifs » (A) :**
 - Test Fitness (Épreuve 2A)
- **Pour les candidats postulant à l'option « Haltérophilie, Musculation » (B) :**
 - Test de musculation (Épreuve 3B)

Et uniquement pour les candidats ayant satisfait aux Exigences Préalables et souhaitant être formés à l'IMSAT :

2. Tests de sélection propres à l'organisme de formation IMSAT

(Obligatoire pour les candidats postulants à l'IMSAT – Sous réserve d'habilitation)

- **Pour les candidats postulant à l'option « Cours Collectifs » (A) :**
 - Présentation d'une création personnelle (Épreuve 4A)
 - Mise en situation pédagogique en cours collectifs (Épreuve 5A)
 - Suivi d'un cours cardio de niveau intermédiaire (Épreuve 6A)
- **Pour les candidats postulant à l'option « Haltérophilie, Musculation » (B) :**
 - Test de performance technique en haltérophilie et musculation (Épreuve 7B)
 - Suivi et animation d'une épreuve type circuit training (Épreuve 8B)
- **Pour tous les candidats au BPJEPS Activités de la Forme, (quelle(s) que soit(ent) l'(les) option(s) présentée(s)),**
Épreuves communes aux options « Cours Collectifs » et « Haltérophilie, Musculation » :
 - Oral collectif (Épreuve 9AB)
 - Épreuve écrite (Épreuve 10AB)
 - Entretien de motivation (Épreuve 11AB)

A l'issue de la sélection, une information et des séquences individuelles de positionnement permettront de déterminer le parcours individuel de formation : le choix des supports de pratique, le plan de formation et les allègements éventuels, etc.

Stage de préparation aux tests et/ou à la formation BPJEPS AF : L'IMSAT propose plusieurs sessions pour un stage de préparation aux tests et/ou à la formation. Renseignez-vous à l'accueil.

Les tests de sélection en détail

1. Vérification des Exigences préalables à l'entrée en formation

Cf. Arrêté du 5 septembre 2016 portant création de la mention «activités de la forme» du brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport spécialité «éducateur sportif» et ses annexes - NOR : VJSF1624904A

Le niveau d'exigences préalables à l'entrée en formation sera vérifié sous la responsabilité du Directeur Régional de la Jeunesse et des Sports par l'expert désigné.

Les modalités opérationnelles et référentiels techniques des épreuves sont les suivants :

Pour les options « Cours Collectifs » et « Haltérophilie, Musculation »

EPREUVE 1AB : Options « Cours Collectifs » et « Haltérophilie, Musculation »

Le candidat effectuera une épreuve de course navette :

Le test "Luc Léger" (palier d'une minute, version 1998).

Description du test de Luc Léger :

Le test Luc Léger est une course navette qui se déroule entre deux lignes parallèles distantes de 20 mètres. Réglée par des signaux sonores, la vitesse de course augmente progressivement : elle est de 8 km/h pendant les deux premières minutes, ensuite, elle augmente de 0,5 km/h par minute. A l'exception du premier palier qui dure deux minutes, chaque palier correspond à une minute de course.

Barème de l'épreuve du test Luc Léger :

Pour être **admissible** aux exigences préalables à l'entrée en formation, les **femmes** doivent atteindre le **palier 7 (réalisé) soit le palier 8 annoncé**, les **hommes** le **palier 9 (réalisé) soit le palier 10 annoncé**.

Pour l'option « Cours Collectifs »

EPREUVE 2A : Option « Cours Collectifs »

⇒ Suivi d'un cours collectif

Niveau de cours : débutant à moyen.

Modalités : suivi de cours collectif en musique :

- 10' d'échauffement
- 20' de cours de STEP à un rythme de 128 à 132 bpm
- 20' de cours de renforcement musculaire (prévoir une serviette)
- 10' de retour au calme

Critères d'évaluation :

- 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 consigne verbale ou gestuelle)

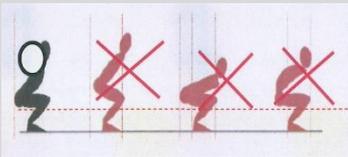
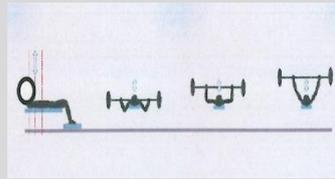
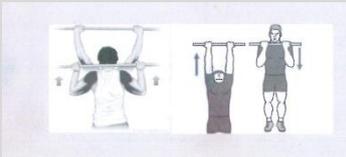


Pour l'option « Haltérophilie, Musculation »

EPREUVE 3B : Option « Haltérophilie, Musculation »

⇒ Test de musculation

Le candidat réalise une épreuve de démonstration technique composée des exercices* figurant dans le tableau suivant :

Exercices		SQUAT	DEVELOPPÉ COUCHÉ	TRACTION en pronation ou en supination
Femmes	Répétions	5 répétitions	4 répétitions	1 répétition
	Pourcentage	75 % poids du corps	40 % poids du corps	Menton > barre nuque barre Prise de main au choix : pronation ou supination
Hommes	Répétions	6 répétitions	6 répétitions	6 répétitions
	Pourcentage	110 % poids du corps	80 % du poids du corps	Menton > barre nuque barre Prise de main au choix : pronation ou supination
Critères de réussite		<ul style="list-style-type: none"> - Exécuter le nombre requis de mouvement - Alignement tête-dos-fessiers - Dos droit et naturellement cambré sans hyperlordose excessive - Hanche à hauteur des genoux - Tête droite et regard à l'horizontal - Pieds à plat 	<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 	<ul style="list-style-type: none"> - Exécuter le nombre requis de mouvement - Si prise en <u>pronation</u> amener la barre au contact de la nuque ou sous le menton à chaque mouvement - Si prise en <u>supination</u> amener la barre en dessous du menton à chaque mouvement 

* 10 minutes de récupération minimum entre chaque exercice.

Tests de sélection propres à l'organisme de formation IMSAT

(Sous réserve d'habilitation DRDJSCS)

Pour l'option « Cours Collectifs »

EPREUVE 4A : Option « Cours Collectifs »

⇒ Présentation d'une création personnelle :

Le candidat doit présenter une chorégraphie de 1'30" à 2' dans une technique de type aérobic (Hilow, LIA, Step) pour partie (50% minimum) et dans une autre technique de son choix le cas échéant (NB : la démonstration d'une autre technique n'est pas obligatoire).

Support musical : il est choisi par le candidat. Il doit être adapté (au moins 130 bpm pour la partie typée fitness), d'une durée de 1 min 30 à 2 min.

Matériel et tenue : La prestation a lieu sur un parquet. Seul le step est autorisé. Dans un souci d'équité, les accessoires et costumes sont proscrits mais la tenue doit être appropriée.

Contenu de la prestation, liste non exhaustive :

- Posture(s) d'équilibre
- Élément(s) de souplesse (fermeture, grand écart, saut de grande amplitude, etc.)
- Acrobatie(s)
- Exercice(s) de force (équerre, pompes, etc)
- Coordination bras/ jambes (chorégraphie de bras)
- 3 axes de déplacement différents dans l'espace

Critères d'évaluation :

- Capacité du candidat à concevoir et démontrer une chorégraphie de type fitness.
- Qualités physiques du candidat (souplesse, force, vitesse, équilibre, coordination, etc.).
- Maîtrise de la (des) technique(s) démontrée(s)
- Relation musique - mouvement (utilisation du rythme, des changements de vitesse, de la ligne mélodique, etc.)
- Variété dans l'utilisation de l'espace.
- Changements de dynamismes, d'énergies...
- Engagement, originalité, expressivité, prestance.



EPREUVE 5A : Option « Cours Collectifs »

⇒ Mise en situation pédagogique en cours collectifs :

Chaque candidat conduit une séquence d'animation de 10 minutes en renforcement musculaire (choix des exercices libres) ou en activation cardio-vasculaire (choix entre Step ou LIA).

Matériel à disposition : -> Pour le renforcement musculaire : tapis, haltères
-> Pour le Step : Steps

Support musical : Il est géré par le jury qui proposera un support adapté à l'activité

Public pratiquant : Les candidats eux-mêmes

Critères d'évaluation :

- Placement de la voix et de l'intonation
- Attitude et prise en compte du public
- Gestion du stress
- Informations transmises aux pratiquants
- Qualité du placement corporel personnel

EPREUVE 6A : Option « Cours Collectifs »

⇒ Suivi d'un cours collectif chorégraphié

Niveau de cours : intermédiaire à confirmé

Modalités : suivi de cours collectif en musique :

- 5' d'échauffement
- 15 à 20' de cours de STEP
- 15 à 20' de cours de LIA
- 5' de retour au calme

Critères d'évaluation :

- 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)
-

Pour l'option « Haltérophilie, Musculation »

EPREUVE 7B : Option « Haltérophilie, Musculation »

⇒ Test de performance technique en haltérophilie et musculation

Le candidat réalise une épreuve de démonstration technique selon le barème proposé ci-dessous. Chaque candidat réalise 3 exercices parmi les 6 suivants :

- Le soulevé de terre : exercice obligatoire
- L'épaulé jeté ou l'arraché : exercice tiré au sort
- Le squat ou le développé couché ou les tractions : exercice tiré au sort



Exercices		Obligatoire		Tiré au sort			
		SOULEVE DE TERRE		EPAULE JETE		ARRACHE	
		Nb rep	% poids du corps	Nb rep	% poids du corps	Nb rep	% poids du corps
Femmes	Rep et %	4	80 %	3	50 %	3	40 %
	Points	2.5 pts/rep et 10 pts de technique		3 pts/rep et 11 pts de technique		3 pts/rep et 11 pts de technique	
Hommes	Rep et %	4	90 %	3	65 %	3	55 %
	Points	2.5 pts/rep et 10 pts de technique		3 pts/rep et 11 pts de technique		3 pts/rep et 11 pts de technique	
Critères de réussite		<p>*Prise des mains (pronation, supination ou mixte) au choix du candidat et à l'extérieur des genoux</p> <p>*Le candidat se redresse en conservant les courbures naturelles de la colonne vertébrale</p> <p>*Fin du mouvement : le candidat se tient debout, barre au niveau du bassin -> Alignement des membres inférieurs, du buste et de la tête sans hypertension lombaire.</p> <p>*Puis le candidat repose la barre au sol en contrôlant le mouvement</p> <p>*La répétition suivante débute immédiatement sans lâcher la barre</p>		<p>Si le candidat ne peut effectuer l'exercice avec la charge imposée, il peut choisir une charge moindre qu'il annonce au préalable au jury. Dans ce cas, il ne doit réaliser qu'une seule répétition et ne sera noté que sur 16 points (5 point pour la répétition, 11 points pour la technique)</p>		<p>*Le mouvement doit être continu</p> <p>*Le candidat saisit la barre en pronation. En conservant les courbures naturelles du dos, il amène la barre aux épaules.</p> <p>*Puis, le candidat amène la barre au-dessus de la tête, puis stabilise la position debout, bras et jambes tendus.</p> <p>* Les répétitions doivent s'enchaîner sans pause. Le candidat lâche la barre : La barre repart du sol au début de chaque répétition.</p>	
				<p>*Le mouvement doit être continu</p> <p>*Le candidat saisit la barre en pronation, avec une prise plus large que les épaules. En conservant les courbures naturelles du dos, le candidat amène la barre au-dessus de la tête, bras tendus, en un seul mouvement.</p> <p>*La position est stabilisée : debout, bras et jambes tendus.</p> <p>* Les répétitions doivent s'enchaîner sans pause. Le candidat lâche la barre : La barre repart du sol au début de chaque répétition.</p>			



Exercices		Tiré au sort					
		SQUAT		DEVELOPPÉ COUCHÉ		TRACTION	
		Nb rep	% poids du corps	Nb rep	% poids du corps	Nb rep	% poids du corps
Femmes	Rep et %	8	100 %	10	75 %	6	-
	Points	1.25 pts/rep et 10 pts de technique		1 pt/rep et 10 pts de technique		2.5 pts/rep et 5 pts de technique	
Hommes	Rep et %	8	140 %	10	100 %	12	-
	Points	1.25 pts/rep et 10 pts de technique		1 pt/rep et 10 pts de technique		1.25 pts/rep et 5 pts de technique	
Critères de réussite		IDEM épreuve 3D		IDEM épreuve 3D		<p>* Pour les hommes : Prise pronation plus large que les épaules</p> <p>* Pour les femmes : prise pronation ou supination de la largeur des épaules.</p> <p>Le début de chaque répétition se fait en suspension complète et sans élan.</p> <p>Pour valider la répétition la barre doit être amenée au-dessus du menton</p>	

Informations complémentaires :

- Quel que soit le nombre de points obtenus (de 0 à 20), l'épreuve n'est pas éliminatoire.
- Si au regard des charges imposées le jury estime que l'intégrité physique du candidat est mise en jeu, il se réserve le droit d'interrompre l'épreuve.
- Le candidat ne dispose que d'un seul passage pour chaque exercice. Au bout de 3 répétitions non comptabilisées (non-respect de la technique fondamentale, des amplitudes, etc.) l'épreuve est interrompue.



EPREUVE 8B : Option « Haltérophilie, Musculation »

⇒ Circuit training

Suivi et animation d'une épreuve physique de type circuit training. Le circuit est conçu par le centre de formation qui proposera entre 9 et 12 exercices différents.

Lieu et durée : en intérieur ou en extérieur, d'une durée de 50 à 90 min

Critères d'évaluation :

En tant que pratiquant

- Qualité des placements corporels (gestes techniques et postures d'étirement)
- Capacité à se corriger techniquement
- Nombre de répétitions effectuées pendant le temps de travail (performance)
- Investissement et comportement dans l'effort.

En tant qu'animateur

- Placement de la voix et de l'intonation
- Attitude et prise en compte du public
- Informations transmises aux pratiquants
- Investissement dans l'animation.



Epreuves communes aux 2 options

EPREUVE 9AB : Commune aux 2 options

⇒ Oral collectif

Durée : 45' à 1h30

Cette épreuve permet, à partir d'un sujet d'ordre général, d'apprécier chez les candidats les capacités :

- d'expression orale
- de réflexion et d'analyse

EPREUVE 10AB : Commune aux 2 options

⇒ Épreuve écrite

Durée : 30 minutes à 1 heure

Critères d'évaluation :

- Sur le fond : Idées défendues
- Sur la forme : Orthographe / Grammaire / Syntaxe

EPREUVE 11AB : Commune aux 2 options

⇒ Épreuve d'entretien de motivation

Durée : 30 minutes maximum.

L'entretien s'effectue à partir du dossier rendu à l'inscription.

Cependant : des annexes, non comptabilisées dans le nombre de pages, peuvent être jointes. Il s'agit de documents attestant de l'authenticité des points ci-dessus : photocopies de diplômes, attestations de stages techniques ou pédagogiques, attestations d'employeurs, etc.

Proposition d'organisation du dossier :

1. Le curriculum vitae (études effectuées – diplômes obtenus ou niveau atteint – situation professionnelle).
2. L'expérience pratique et pédagogique dans les activités de la forme et/ ou de la force.
3. Les motivations et le projet professionnel.

Déroulement de l'épreuve :

- Exposé du contenu du dossier par le candidat.
- Questionnement du jury

Critères d'évaluation :

- Qualité de réflexion du candidat sur sa pratique des activités de la forme et/ou de la force.
- Motivations pour l'enseignement de ces pratiques
- Projet professionnel
- Capacité à répondre aux questions posées.
- Comportement : attitude verbale, attitude non verbale (personnalité, aisance, etc...).





imsat

Institut Méditerranéen du Sport
de l'Animation et du Tourisme



04.94.75.24.15



Du lundi au vendredi
De 8h45 à 12h30
Et de 13h30 à 17h



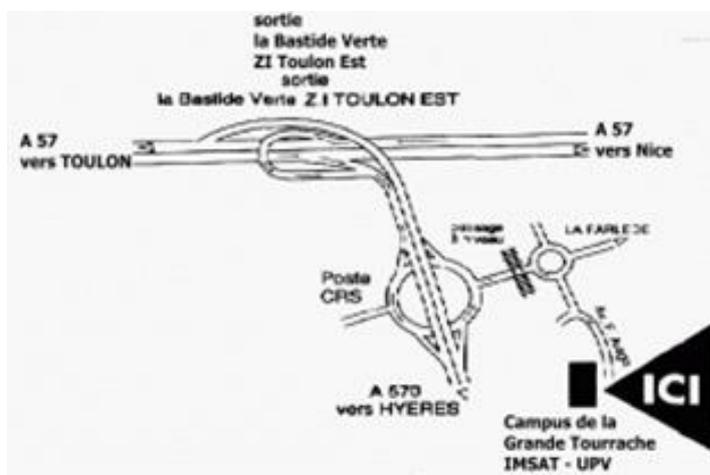
contact@imsat.fr



IMSAT- Campus de la
Grande Tourrache, BP
253, 83078 Toulon
Cedex 9



IMSAT- Campus de la
Grande Tourrache,
Avenue François
Arago, ZI Toulon Est
83130 La Garde



Certificat médical

Document obligatoire pour les tests et/ou à l'entrée en formation



Pour être valable à l'inscription, ce certificat doit être daté de moins d'1 an à l'entrée en formation.

Partie à remplir par le médecin

Je soussigné (e) :

.....
(Nom-Prénom)

Docteur en médecine, certifie avoir examiné ce jour :

Mme Mlle M.

.....
(Nom-Prénom)

Et avoir constaté que son état de santé ne présente pas de contre-indications à la pratique, à l'animation et à l'encadrement :

- ▶ Des activités de la forme : Cours collectifs
 Haltérophilie et musculation

A..... Le

SIGNATURE ET CACHET



TRAITEMENT DES DONNEES PERSONNELLES – DOSSIER DE CANDIDATURE IMSAT

Dans le cadre de votre candidature à une formation délivrée par l'Institut Méditerranéen du Sport, de l'Animation et du Tourisme (IMSAT), nous sommes amenés à collecter vos données personnelles (ex : nom, prénom, numéro de sécurité sociale, adresse, numéro de téléphone...). Elles font l'objet d'un traitement dont le responsable est l'association HEURES LIBRES DE LA JEUNESSE – 237 Place de la Liberté – 83000 TOULON.

M. Alain ORTALI (a.ortali@upv.org) est la personne référente sur le sujet.

Merci de bien vouloir lire et compléter soigneusement le présent formulaire.

Veuillez noter que les réponses aux cases munies d'une astérisque sont obligatoires et nécessaires au traitement de votre dossier de candidature.

L'absence de réponse à un champ obligatoire est susceptible de compromettre la gestion de votre candidature.

Les informations personnelles portées sur ce formulaire sont enregistrées dans un fichier informatisé par l'association HEURES LIBRES DE LA JEUNESSE.

Nous ne traiterons ou n'utiliserons vos données que dans la mesure où cela est nécessaire pour assurer le traitement de votre candidature et de votre dossier stagiaire si votre candidature est retenue.

Vos informations personnelles sont conservées pendant une durée qui ne saurait excéder :

- un mois si votre candidature n'est pas retenue
- la durée de votre formation + 12 mois si votre candidature est retenue.

Sauf si :

- vous exercez votre droit de suppression des données vous concernant, dans les conditions décrites ci-après ;
- une durée de conservation plus longue est autorisée ou imposée en vertu d'une obligation légale ou réglementaire.

Pendant cette période, nous mettons en place tous moyens aptes à assurer la confidentialité et la sécurité de vos données personnelles, de manière à empêcher leur endommagement, effacement ou accès par des tiers non autorisés.

L'accès à vos données personnelles est strictement limité à notre personnel administratif et à notre direction et, le cas échéant, à nos sous-traitants et aux prestataires en charge de la prise en charge financière de votre formation. Les sous-traitants et prestataires en question sont soumis à une obligation de confidentialité et ne peuvent utiliser vos données qu'en conformité avec nos dispositions contractuelles et la législation applicable. En dehors des cas énoncés ci-dessus, nous nous engageons à ne pas vendre, louer, céder ni donner accès à des tiers vos données sans votre consentement préalable, à moins d'y être contraints en raison d'un motif légitime (obligation légale, lutte contre la fraude ou l'abus, exercice des droits de la défense, etc.).

Conformément aux dispositions légales et réglementaires applicables, vous bénéficiez d'un droit d'accès, de rectification, de portabilité et d'effacement de vos données ou encore de limitation du traitement. Vous pouvez également, pour des motifs légitimes, vous opposer au traitement des données vous concernant. Vous pouvez, sous réserve de la production d'un justificatif d'identité valide, exercer vos droits en contactant *par mail* : Alain ORTALI – a.ortali@upv.org

Fait à La Garde, le

NOM et SIGNATURE DU STAGIAIRE





PRÉFET DE LA RÉGION PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR

VERIFICATION DE LA MORALITE DES PERSONNES ENCADRANT LES ACCUEILS COLLECTIFS DE MINEURS

**Nul ne peut exercer de fonctions auprès des mineurs
en « Accueil Collectif de Mineurs (ACM) » :**

1 / S'il a fait l'objet d'une condamnation pour crime ou pour un des délits mentionnés à l'article L.133-6 du Code de l'Action Sociale et des Familles (CASF) :

« Nul ne peut exploiter ni diriger l'un quelconque des établissements, services ou lieux de vie et d'accueil régis par le présent code, y exercer quelque fonction que ce soit, ou être agréé au titre des dispositions du présent code, s'il a été condamné définitivement pour crime ou à une peine d'au moins deux mois d'emprisonnement sans sursis pour les délits prévus ».

- Des atteintes à la personne ;
- Des atteintes à l'intégrité physique ou psychique de la personne ;
- De la mise en danger de la personne ;
- Des atteintes aux libertés de la personne ;
- Des atteintes à la dignité de la personne ;

2 / S'il a fait l'objet d'une mesure administrative d'interdiction d'exercer ou de suspension d'exercice (article L.227-10 du CASF).

Dès lors que vous participez à un accueil de mineurs, l'administration procède à la vérification de votre casier judiciaire B2.

Vous devez par conséquent bien vérifier avant votre entrée en formation, que votre casier judiciaire ne vous empêche pas de travailler avec des mineurs.

Si vous avez été condamné pénalement, vous avez la possibilité d'effectuer une demande d'effacement des inscriptions sur le bulletin n°2 du casier judiciaire, via le site du Ministère de la justice et des libertés : <https://teleservices.justice.gouv.fr>

L'effacement du bulletin n° 2 emporte automatiquement l'effacement du bulletin n° 3 et des interdictions, déchéances ou incapacités résultant de la condamnation.

Je reconnais avoir pris connaissance de ces informations avant mon entrée en formation

NOM, prénom :

Fait à Le

Signature :



Attestation Engagement d'accueil du candidat

Document facultatif à l'inscription

Je soussigné(e).....
(NOM – Prénom du Responsable de la structure)

Responsable de la structure (Statut juridique – Nom – Coordonnées)

.....
.....
.....

m'engage à accueillir Mme, Mlle ou M, candidat(e) à la formation au Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport (**BPJEPS**) spécialité : Educateur Sportif mention : **Activités de la Forme**, pour son stage de mise en situation pédagogique pour l'(les) option(s) :

- Cours Collectifs
- Haltérophilie, Musculation

J'atteste par la présente que la structure dispense les activités suivantes :

► Cours Collectifs

- Cours de renforcement musculaire
- STEP
- LIA
- TBC
- Bike
- Concepts : (préciser)

.....
.....
.....

► Haltérophilie, Musculation

- Cardio-training
- Machines guidées
- Machines hydrauliques
- Haltères
- Barres libres
- Plateau type « haltérophilie »
- Autre (TRX, power plate, etc.):

.....
.....
.....

Date, tampon et signature :



Attestation du tuteur

Document facultatif à l'inscription

Mission du tuteur(trice) :

Le(la) tuteur(trice) a pour mission d'accueillir, d'aider, d'informer, de guider les stagiaires pendant leur séjour dans la structure d'accueil. De plus, il(elle) veille au respect de leur emploi du temps et assure, dans les conditions prévues par le contrat ou la convention, la liaison entre les organismes de formation et les salariés de la structure d'accueil qui participent aussi à la formation du stagiaire par l'acquisition de compétences professionnelles et/ou l'initiation aux différentes activités professionnelles.

Je soussigné(e),
(Nom – Prénom du(de la) tuteur(trice))

titulaire du (des) diplôme(s)*,
(dans le domaine des activités concernées)

et titulaire de la carte professionnelle en cours de validité,

N° de la carte pro :

M'engage :

- à mettre en œuvre les conditions de réussite de l'accueil du stagiaire,
- à organiser le parcours de formation du stagiaire en fonction des objectifs de formation et dans le respect des certifications visées,
- à utiliser les différents supports de liaison avec le centre de formation,
- à faciliter et favoriser l'acquisition de compétences,

auprès de Mme, Mlle ou M
(Nom – Prénom du stagiaire)

durant toute sa formation au BPJEPS Activités de la Forme.

Renseignements complémentaires :

Tel port : _____ Tel 2 : _____

E-mail :

Veillez à écrire lisiblement

Date et signature du(de la) tuteur(trice) :

* La personne désignée comme tuteur doit être au minimum titulaire du B.E.E.S. Métiers de la Forme ou BPJEPS AGFF (ou équivalent, etc.) depuis au moins de 2 ans.



Mon implication dans les Activités de la Forme

Nom – Prénom du candidat :

Vous souhaitez vous inscrire au BPJEPS spécialité « Educateur Sportif » Mention « Activités de la Forme », en **Option A** « Cours Collectifs » + **Option B** « Haltérophilie, Musculation »
 Option A « Cours Collectifs » uniquement
 Option B « Haltérophilie, Musculation » uniquement

Renseignements complémentaires : OPTION A « Cours Collectifs »

➤ **Epreuve 5A : Rappel du protocole → Mise en situation pédagogique en cours collectifs :**

Chaque candidat conduit une séquence d'animation de 10 minutes en renforcement musculaire (choix des exercices libre) ou en activation cardio-vasculaire (choix entre step ou LIA).
 Matériel à disposition pour le renforcement musculaire : tapis, haltères.

Le support musical est géré par le jury qui proposera un support adapté à l'activité

Choix du candidat : Activités de renforcement musculaire
 Activation cardio-vasculaire chorégraphiée : Step LIA

- Quand avez-vous débuté la pratique de cours collectif ?
- En moyenne, combien de cours pratiquez-vous par semaine ?
- Quelles activités pratiquez-vous **régulièrement** ? :
 - Step -> niveau Débutant Intermédiaire confirmé
 - LIA -> niveau Débutant Intermédiaire confirmé
 - Renforcement musculaire
 - Stretching
 - Pilates
 - Yoga
 - Autre(s), précisez :
- Avez-vous déjà participé à des stages ou conventions de fitness ? Oui Non

Renseignements complémentaires : OPTION B « Haltérophilie, Musculation »

- Quelle(s) activité(s) pratiquez-vous **régulièrement** ? et depuis combien de temps ? :
 - Musculation, depuis....., à raison deséance(s) par semaine. Quel type d'entraînement pratiquez-vous ?
 -
 - Crossfit, depuis....., à raison deséance(s) par semaine
 - Haltérophilie, depuis....., à raison deséance(s) par semaine
 - Culturisme, depuis....., à raison deséance(s) par semaine
 - Force athlétique, depuis....., à raison deséance(s) par semaine

Pour tous :

- Faites-vous de la compétition ? Oui Non
- Si oui, dans quelle(s) activité(s) ?
-

