



REGLEMENT D'ADMISSION POUR L'ENTREE EN FORMATION MENANT AU BREVET PROFESSIONNEL DE LA JEUNESSE, DE L'EDUCATION POPULAIRE ET DU SPORT (BPJEPS) SPECIALITE « EDUCATEUR » MENTION « ACTIVITES DE LA FORME » OPTION « HALTEROPHILIE, MUSCULATION » ET OPTION « COURS COLLECTIFS »

1 - Modalités et conditions d'inscription

1.1 Condition(s) préalable(s) exigée(s) du candidat

Pour être sélectionnés, en vue des épreuves d'admission, les candidats à la formation préparatoire au BPJEPS doivent remplir les conditions suivantes :

- être âgés de 18 ans avant la fin de la formation
- être titulaires de l'une des attestations de formation relative au secourisme suivante :
 - o *a minima* « prévention et secours civiques de niveau 1 » (PSC 1) ou équivalent ;
 - o « certificat de sauveteur secouriste du travail (SST), en cours de validité.
- réussir les Exigences Préalables à l'Entrée en Formation (EPEF)
- avoir satisfait à l'épreuve d'admission

1.2 L'inscription à la sélection

L'inscription aux EPEF et à la sélection suppose nécessairement de remplir le dossier de candidature directement sur le site internet de l'APRADIS pendant la période d'ouverture des inscriptions pour la formation envisagée.

Les dates butoirs de la période d'inscription sont portées à la connaissance des candidats sur le site internet de l'APRADIS.

Seules seront prises en considération les demandes correctement saisies.



Le dossier de candidature, complété sur la plateforme d'inscription, doit obligatoirement comprendre les informations suivantes :

- civilité ;
- nom du candidat ;
- prénom du candidat ;
- adresse postale personnelle ;
- numéro de téléphone du candidat ;
- adresse e-mail du candidat ;
- date de naissance ;
- lieu de naissance ;
- nom de l'épreuve choisie.

Le candidat recevra, par mail, un dossier à compléter et à retourner avec les pièces suivantes :

- le dossier dûment complété ;
- une copie de l'une des attestations suivantes :
 - *a minima* « prévention et secours civiques de niveau 1 » (PSC 1) ou équivalent ;
 - « certificat de sauveteur secouriste du travail (SST), en cours de validité.
- Une copie d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive datant de moins d'un an.

Les candidatures ne seront validées qu'après réception par l'APRADIS d'un règlement avant la date de clôture :

- correspondant au coût des EPEF ;
- ou correspondant au coût des tests de sélections pour les candidats ayant déjà validés les EPEF.

Un règlement par voie télématique sécurisée est accessible au candidat au moment de son inscription sur le site de l'APRADIS. Le candidat peut également régler par chèque, à l'ordre de l'APRADIS. Son montant sera précisé chaque année sur le site internet. Au dos du chèque devront figurer le **n° d'inscription** internet, la mention "**bpjeps**" et les **nom et prénom** du candidat.

Un candidat ne peut pas se présenter directement en son nom deux fois à un même concours dans la même année.



Des sélections spécifiques peuvent être organisées à la demande d'employeurs. Elles concernent les employeurs souhaitant positionner un salarié ou futur salarié (en contrat de travail par alternance : apprentissage, professionnalisation ...).

Le candidat dispose d'un délai de rétractation de 14 jours à compter de la date d'inscription et avant l'envoi, par l'APRADIS, de la convocation à l'épreuve. Passé ce délai, les frais de sélection ou d'entretien versés restent acquis à l'APRADIS. En aucun cas, un candidat ne pourra percevoir le remboursement des frais de sélection versés.

1.3 Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Pour nous faire part d'éventuels besoins spécifiques, nous écrire à l'adresse suivante : contact@apradis.eu

2 - Déroulement du processus sélectif

Le processus sélectif a pour objet de :

- vérifier les compétences du candidat à suivre le cursus de formation ;
- vérifier que le candidat a l'aptitude et l'appétence pour la formation et la profession ;
- repérer d'éventuelles incompatibilités du candidat avec l'exercice professionnel ainsi que son potentiel d'évolution personnelle et professionnelle ;
- s'assurer de l'aptitude du candidat à s'inscrire dans le projet pédagogique de l'établissement de formation.

Les dates de chacune des épreuves sont arrêtées chaque année par la direction de l'APRADIS et publiées sur le site internet de l'APRADIS.

L'insuffisance du nombre de candidats pourra conduire la direction de l'APRADIS à différer les épreuves. Tout changement sera signalé sur le site internet de l'APRADIS.

2.1 - EPEF

Seuls seront convoqués aux EPEF les candidats dont le dossier d'inscription aura été validé par l'APRADIS.

Les candidats ayant déjà obtenus leurs EPEF, ou les titulaires d'un diplôme cité au paragraphe 7, sont dispensés des EPEF organisés par l'APRADIS.

- **Tests techniques d'entrée en formation pour l'option « cours collectifs » (veuillez consulter l'annexe II du règlement) :**



- épreuve n° 1 : test navette « Luc Léger » : palier 7 (réalisé) pour les femmes et palier 9 (réalisé) pour les hommes (Consulter l'annexe II).
- épreuve n° 2 : le candidat réalise une épreuve de démonstration technique de 60 minutes comprenant 10 minutes d'échauffement collectif, 20 minutes de passage en STEP à un rythme de 128 à 132 battements par minute, 20 minutes de passage en renforcement musculaire, 10 minutes de retour au calme sur 5 étirements. Le candidat reproduit les éléments techniques simples, ajuste sa prestation en fonction d'indications verbales ou gestuelles données. Il est capable de mémoriser et de reproduire un enchaînement simple. La trame des enchaînements figure en annexe II.

Voici la grille d'évaluation :

Critères	Step	Renforcement musculaire	Acquis	Non Acquis
Reproduction des éléments				
Résistance à l'exercice				
Compréhension Des consignes Ajustement de prestation				
Mémorisation des éléments				
Posture et souplesse				
7 éléments sur 9 = acquis			Acquis	Non Acquis

➤ **Tests techniques d'entrée en formation pour l'option « haltérophilie, musculation » (veuillez consulter l'annexe II du règlement) :**

- épreuve n°1 : test navette « Luc Léger » : palier 7 (réalisé) pour les femmes et palier 9 (réalisé) pour les hommes (Consulter l'annexe II).
- épreuve n° 2 : le candidat réalise une épreuve de démonstration technique composée des exercices figurant dans les tableaux ci-dessous.

Exercice	FEMMES		HOMMES	
	Répétitions	%	Répétitions	%
Squat	5 répétitions	75% du poids du corps	6 répétitions	110% du poids du corps
Traction en pronation ou en choix 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



Développé couché	4 répétitions	40 % du poids du corps	6 répétitions	80% du poids du corps
------------------	---------------	------------------------	---------------	-----------------------

Exercices	Critères de réussites
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 	<ul style="list-style-type: none"> - Exécuter le nombre requis de mouvement - Prise en pronation amener la barre au contact de la nuque ou sous le menton à chaque mouvement - Prise en supination amener la barre en dessous du menton à chaque mouvement
Développé couché 	<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.

*10 minutes de récupération minimum entre chaque mouvement et entre chaque exercice.

2.2 - Epreuve orale d'admission

Les candidats autorisés à se présenter à l'épreuve d'admission recevront leur convocation par mail et/ou voie postale. Seuls seront convoqués les candidats ayant obtenus les EPEF, ou les titulaires d'un diplôme dispensant des EPEF, et dont le dossier d'inscription par internet aura été validé par l'APRADIS.

Il leur sera rappelé qu'ils devront préparer un dossier de 3 pages minimum, en double exemplaire, comportant :

- Curriculum Vitae
- Explication du vécu dans la pratique, la compétition, l'encadrement ou l'animation des activités de la forme
- Projet professionnel suite à l'obtention du diplôme

Les candidats feront figurer dans les annexes du dossier (non comptabilisées dans le nombre de pages) tous les documents attestant de la véracité des informations relatées.

Les candidats qui se présenteraient sans le dossier demandé, ou bien avec un dossier ne respectant pas les consignes, pourront se voir refuser la possibilité de s'entretenir avec le jury. Dans ce cas, le montant des frais de sélection ne sera pas remboursé.

L'épreuve d'admission consiste en un entretien d'une durée de 20 minutes, conduit à partir, notamment, du dossier du candidat. L'entretien est mené par un représentant de l'APRADIS et un professionnel justifiant de plusieurs années d'expérience. L'épreuve orale est destinée à apprécier l'aptitude et la motivation du candidat à suivre la formation et à envisager l'exercice de la profession d'éducateur sportif.

Le candidat est évalué selon un barème de cotation établi sur 20 points :

Critères	Indicateurs	Points
Capacité du candidat à présenter ses et implications dans le secteur de la Force et de la Forme	<ul style="list-style-type: none"> - structure d'accueil déjà choisie - pertinence à entrer en Formation - pratique physique assidue et régulière <ul style="list-style-type: none"> - expérience sportive - connaissances techniques et théoriques liées au métier - connaissances des contraintes de la profession <ul style="list-style-type: none"> - recherche de financement 	10
Positionnement pendant l'entretien	- qualités de présentation personnelle et de l'expression orale	6
Contenu du dossier	<ul style="list-style-type: none"> - présentation du dossier - argumentation - orthographe 	4
Total		Note sur 20

2.3 – Délibération de la commission d'admission

Présidée par le Directeur Général de l'APRADIS ou son représentant, elle comprend à minima le directeur pédagogique, le responsable des formations de niveau 4, ou son représentant.

La commission :

- s'assure de la conformité au présent règlement du déroulement du dispositif de sélection ;
- arrête la liste des candidats admis à la rentrée suivante, avec une liste principale et une liste complémentaire. Le classement est opéré selon les résultats obtenus par les candidats à l'épreuve orale d'admission, après avoir inscrit en premier les candidats prioritaires suite à un report d'entrée en formation accordé l'année précédente.

Les candidats ayant obtenu au moins la moyenne aux tests sont classés par ordre décroissant, au regard de la note obtenue. En cas de notes identiques, les candidats seront départagés en tenant compte de l'évaluation établie par le jury lors de l'épreuve orale, puis de la capacité du candidat à exprimer sa motivation dans le dossier qu'il a fourni.

Des listes spécifiques selon les voies d'entrée en formation pourront être établies en fonction des besoins et des décisions des autorités compétentes en la matière.

Selon l'ordre de classement sur les listes d'admission, les candidats pourront, sous réserve du nombre de places disponibles, faire valoir leur préférence du lieu de formation lorsque celle-ci est ouverte sur plusieurs sites.

L'APRADIS notifie à chaque candidat par écrit la décision de la commission. Selon les référentiels de formation en vigueur, la commission d'admission est souveraine et nul recours n'est possible.

3 - Validité de la sélection

La sélection n'est valable que pour la rentrée qui suit son obtention.

Cependant, la direction de l'APRADIS peut, exceptionnellement, et dans certaines situations motivées par écrit et justifiées, accorder une prolongation de la validité de la sélection pour la rentrée suivante aux seuls candidats dont les résultats les placent en position de pouvoir bénéficier d'une entrée effective en formation.

Motifs susceptibles de justifier une demande de prolongation de la validité de la sélection :

- Raison de santé (fournir un certificat médical) ;
- En accord avec le candidat, demande de report à l'initiative de l'employeur pour non obtention du financement, avec engagement de celui-ci pour une entrée effective l'année suivante avec le financement.



Les candidats bénéficiant d'un report d'entrée s'engagent, au risque de perdre le bénéfice de leur sélection, à confirmer leur intention d'entrer en formation la rentrée suivante au moment et dans les délais qui leur seront fixés par le centre de formation. Il ne sera pas effectué de relance des candidats.

Les candidats admis qui ne pourraient entrer en formation à la rentrée qui suit, soit pour un cas de force majeure soumis à l'appréciation du centre de formation, soit parce que la rentrée est différée du fait d'un nombre insuffisant de candidats admis, sont prioritaires pour la rentrée suivante.

Les candidats admis sur liste complémentaire, qui n'auront pas bénéficié d'un nombre suffisant de désistements pour leur permettre d'entrer en formation à la date de rentrée, perdent le bénéfice de leur sélection, et doivent s'inscrire et se présenter à nouveau aux épreuves de sélection s'ils envisagent une entrée l'année suivante.

4 - Entrée en formation

Les candidats admis sur liste principale recevront un document :

- leur précisant les modalités de confirmation de leur entrée en formation, le délai dans lequel cette démarche devra être impérativement effectuée, au risque de perdre le bénéfice de leur sélection. Il leur sera demandé d'exprimer leur préférence quant au site de formation, lorsque plusieurs lieux sont proposés ;
- leur précisant les démarches à accomplir pour constituer le dossier d'admission ou pour la recherche de financements, ainsi que le délai dans lequel cette démarche devra être impérativement effectuée, au risque de perdre le bénéfice de leur sélection.

En sus des éléments du dossier d'inscription, le dossier d'admission est composé de :

- 1 photo d'identité à scanner et charger dans votre dossier
- Un extrait de casier judiciaire N° 3 datant de MOINS DE 3 MOIS
- Une copie de tous les diplômes
- Un curriculum vitae (CV)

5 - Participation financière des candidats

Il pourra être demandé une participation financière, selon les cas, au candidat ou à l'employeur présentant le candidat. Les montants de ces frais (sélection, inscription, scolarité) sont fixés chaque année par la direction de l'APRADIS.

Pour l'année en cours, ces montants sont précisés sur le site internet de l'APRADIS.



6 - Accès aux dossiers des candidats

Les candidats non admis peuvent être reçus afin de connaître les motifs de leur non admission. Ils doivent alors en faire la demande par écrit auprès de la direction de l'APRADIS, dans un délai maximum d'un mois après l'envoi des résultats.

Eu égard au caractère confidentiel de certaines informations, aucune autre personne, même munie d'une procuration, ne peut avoir accès au dossier, à l'exception du personnel formateur et administratif du centre de formation dans le cadre de ses responsabilités professionnelles. Toutefois, l'accès aux dossiers sur motivation de recherche ou d'étude n'est pas exclu et est du ressort de la décision de la direction de l'APRADIS, qui en fixe les conditions.

7 - Dispenses et équivalences

Annexe VI de l'arrêté du 5 septembre 2016 portant la création de la mention « ACTIVITÉS DE LA FORME » du BPJEPS.

Modifiée par arrêtés du 30 mai 2017 (J.O.R.F du 22 juin 2017) du 5 avril 2018 (J.O.R.F du 15 avril 2018) et du 15 juillet 2019 (J.O.R.F du 24 juillet 2019).

La personne titulaire de l'une des certifications mentionnées dans la colonne de gauche du tableau figurant ci-après est dispensée des tests techniques 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 d'EPEF	Dispense de vérification préalable à la mise en situation professionnelle	UC1	UC2	UC3	UC 4 CC	UC 4 HM
Sportif de haut niveau en haltérophilie inscrit ou ayant été inscrit sur la liste ministérielle mentionnée à l'article L.221-2 du code de sport	x option HM	X					
Sportif de haut niveau en force athlétique inscrit ou ayant été inscrit sur la liste ministérielle mentionnée à l'article L.221-2 du code de sport	x option CC						



BPJEPS AGFF mention A "activités gymniques acrobatiques" ou mention B "activités gymniques d'expression"	x option CC	X	X	X			
BP AGFF mention C "forme en cours collectifs"	x option CC	X	X	X	X	X	
BP AGFF "haltère, musculation et forme sur plateau"	x option HM	X	X	X	X		X
Trois ou au moins des 4 UC transversales du BPJEPS en 10 UC (YC1, UC2, UC3, UC4)			X	X			
UC5+UC6+UC8 du BPJEPS AGFF mention C					X		
UC5+UC6+UC8 du BPJEPS AGFF mention D					X		
UC5+UC6+UC9 du BPJEPS AGFF mention C					X		
UC5+UC6+UC9 du BPJEPS AGFF mention D					X		
UC5+UC8+UC9 du BPJEPS AGFF mention C						X	
UC6+UC8+UC9 du BPJEPS AGFF mention C						X	
UC5+UC8+UC9 du BPJEPS AGFF mention D							X
UC6+UC8+UC9 du BPJEPS AGFF mention D							X
BEES des métiers de la forme	X quelle que soit l'option	X	X	X	X	X	X
	Dispense d'EPEF	Dispense de vérification préalable à la mise en situation professionnelle	UC1	UC2	UC3	UC 4 CC	UC 4 HM
BEES expression gymnique et des disciplines associées	x option CC	X	X	X	X	X	
BEES d'aptitude à l'enseignement de la culture physique et du culturisme	x option HM	X	X	X	X		X
BEES haltérophilie, force athlétique, culturisme, musculation, éducative, sportive et d'entretien	x option HM	X	X	X	X		X
CQP ALS option "activités gymniques d'entretien et d'expression"	x option CC		X				
Brevet fédéral animateur des activités gymniques cardiovasculaires délivré par la Fédération Française de Gymnastique	x option CC						
Brevet fédéral animateur des activités gymniques d'entretien délivré par la Fédération Française de Gymnastique	x option CC						



Brevet fédéral initiateur fédéral gymnastique aérobic délivré par la Fédération Française de Gymnastique	x option CC						
Brevet fédéral instructeur des activités gymniques délivré par la Fédération Française de Gymnastique	x option CC						
Brevet fédéral « BF1A » activités physiques d'expression délivré par l'UFOLEP	x option CC						
Brevet fédéral animateur délivré par la FSCF (Fédération sportive et culturelle de France)	x option CC						
Brevet fédéral animateur de remise en forme délivré par la FFHMFAC (Fédération française d'haltérophilie, musculation, force athlétique et culturisme)	x option HM						
Brevet fédéral initiateur ou assistant animateur régional délivré par la FFHMFAC (Fédération française d'haltérophilie, musculation, force athlétique et culturisme) ou la FFHM (Fédération Française d'Haltérophilie et Musculation) jusqu'au 18 janvier 2018	X option HM						
	Dispense d'EPEF	Dispense de vérification préalable à la mise en situation professionnelle	UC1	UC2	UC3	UC 4 CC	UC 4 HM
Brevet fédéral initiateur délivré par la FFHM (Fédération Française d'Haltérophilie et Musculation) à partir du 19 janvier 2018	X option HM						
Brevet fédéral moniteur ou assistant animateur national délivré par la FFHMFAC (Fédération française d'haltérophilie, musculation, force athlétique et culturisme) jusqu'au 18 janvier 2018	X option HM						X
Brevet fédéral 2 moniteur délivré par la FFHMFAC (Fédération française d'haltérophilie, musculation, force athlétique et culturisme) ou "coach haltéro" à partir du 19 janvier 2018	X option HM						X



Brevet fédéral entraîneur ou entraîneur expert délivré par la FFHMFAC (Fédération française d'haltérophilie, musculation, force athlétique et culturisme) ou la FFHM (Fédération Française d'Haltérophilie et Musculation) jusqu'au 18 janvier 2018	X option HM						X
Brevet fédéral 3 entraîneur par la FFHM (Fédération Française d'Haltérophilie et Musculation) à partir du 19 janvier 2018	X option HM						X
Brevet fédéral 3 entraîneur délivré par la FFForce (Fédération Française de Force athlétique)	X option HM						
Brevet fédéral 3 "coach musculation fonctionnelle" délivré par la FFHM (Fédération Française d'Haltérophilie et Musculation)	X option HM				X		

L'APRADIS agissant en qualité de responsable de traitement, traite les données collectées pour la gestion des candidatures à l'entrée en formation et pour la gestion des admissions. Le traitement repose sur l'exécution contractuelle.

Les données collectées ne seront communiquées qu'aux seuls destinataires concernés par le traitement, et légalement habilités.

Elles ne seront conservées que pendant toute la durée nécessaire à la réalisation de la finalité du traitement, éventuellement augmentée des éventuelles obligations légales.

Conformément au Règlement Général sur la Protection des Données à caractère personnel entré en vigueur le 25 mai 2018 et à la loi 6 janvier 1978 modifiée, vous pouvez accéder aux données vous concernant, et demander leur rectification ou leur effacement sous certaines conditions. Vous pouvez également obtenir la limitation du traitement de ces données ou vous opposer à ce traitement pour un motif légitime.

Vous pouvez exercer ces droits directement auprès du Responsable de traitement, ou de son Délégué à la protection des données à l'adresse : dpd@apradis.eu

Si après nous avoir contactés, vous estimez que vos droits ne sont pas respectés, vous pouvez adresser une réclamation auprès de la CNIL.

8 « Test d'exigences préalables pour l'option A « cours collectifs » :

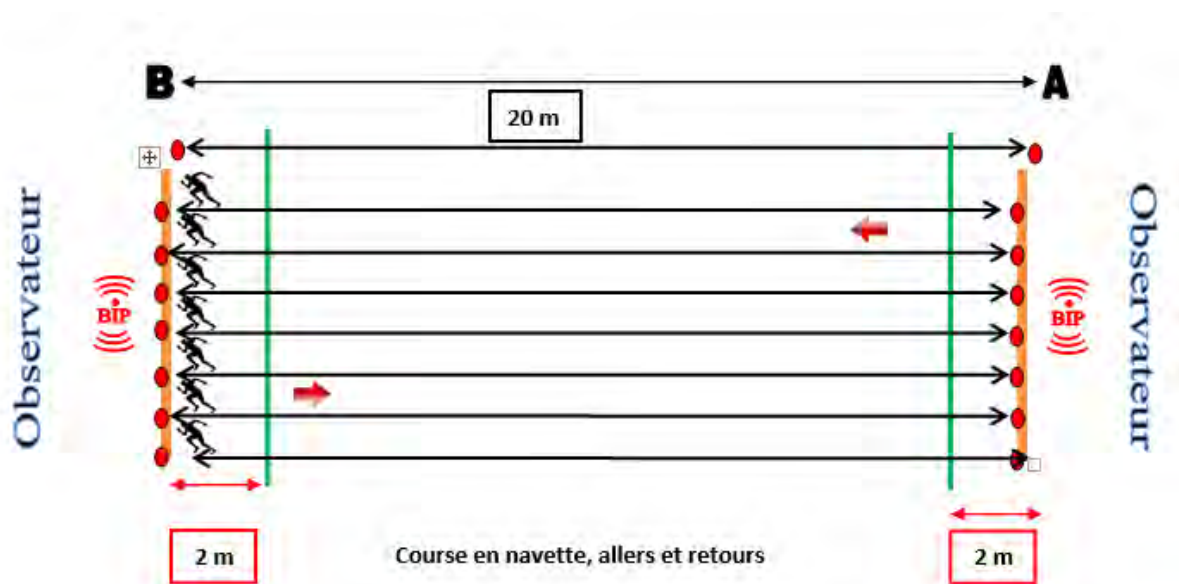
« **Epreuve n° 1** : test navette "Luc Léger" : palier 7 (réalisé) pour les femmes et palier 9 (réalisé) pour les hommes :

« Le palier 7 est réalisé par l'annonce sonore suivante : "palier 8". Le candidat atteint 12 km/h.

« Le palier 9 est réalisé par l'annonce sonore suivante : "palier 10". Le candidat atteint 13 km/h.

« Le test "Luc Léger" est un test progressif qui consiste à courir d'une ligne à l'autre, séparées de 20 mètres, selon le rythme indiqué par des "Bips". Les candidats se placent derrière une ligne "A" matérialisée au sol et délimitée par des plots. Au signal de la bande sonore, les candidats doivent se diriger vers la ligne "B" également matérialisée au sol et par des plots à chaque extrémité.

«



« Règlement du test et matériel :

« Si un candidat arrive sur la ligne avant le bip suivant, il/elle doit attendre que le bip retentisse pour repartir vers l'autre ligne.

« A chaque extrémité, le 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 2^e 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 devra être situé de part et d'autre des lignes "A" et "B".

« Le nombre de candidats est limité à 10.

« Le matériel :

« – un gymnase ou une salle de sport (ou à défaut un terrain extérieur) avec une surface plane antidérapante nécessaire à la réalisation du test dans des conditions de sécurité ;

« – un décimètre ou un odomètre avec une roue ;

« – ruban adhésif ou autres (pour matérialiser les lignes au sol) ;

« – des plots ;

« – un lecteur d'enregistrement, suffisamment audible pour tous les participants ;

« – l'enregistrement du test "Luc Léger", version 1998, avec palier d'une minute ;

« – chasubles avec numéro (autant que de candidats).



« **Epreuve n° 2** : le candidat réalise une épreuve de démonstration technique de soixante 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 ;
- « – dix minutes de retour au calme sur cinq étirements.






« Le candidat 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 n° 2 figure dans le tableau suivant :






« *Trame D'échauffement, Step, renforcement et étirement TEP*

Type de cours, niveau et durée		Échauffement, cours de STEP, renforcement musculaire et étirement. Total 30 minutes					
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, anté-pulsion 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 ^e bloc	1 basic + 1 traversée + 3 genoux ciseaux 1 traversée+ 2 dégagés sur le step +1 V step	16 temps 16 temps	Lors des 3 genoux ciseaux	Début face/ fin dos Début dos et revient face avec le basic Traversée avant les dégagés		Bras simples sur les 2 dégagés et sur le V step	9 minutes
Retour au calme							2 minutes
					Temps cumulé		30 minutes

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

N° et nom de l'exercice	Croquis	Objectif et séquences	Placement de base et mouvement	Précision rythmiques	Durée (w/repos)	Temps	Cumul temps en minute	Critère de réussite
1) Squat		Séquence de squat à répéter 3 fois	Flexion des hanches, genoux, chevilles puis retour en position de départ	Rythmique à la convenance de l'intervenant	5 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence	1min30 x 3 séquences soit 4 min 30	4 min 30	-Respecte le rythme -Respecte l'exécution du mouvement -Respecte la posture
2) Pompes		Séquence de pompes à répéter 3 séries	Flexion des coudes, alignement coudes épaules. En planches pour les hommes et genoux pour les femmes	Rythmique à la convenance de l'intervenant	3 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence	1 minute x séquences soit 3 min	7 min 30	
3) Fentes à droite		Séquence de fentes à répéter 3 séries	Flexions des hanches, genoux puis retour en position de départ	Rythmique à la convenance de l'intervenant	5 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence	1min30 x 3 séquences soit 4 min 30	12 min	
4) Gainage		Séquence de gainage à répéter 3 séries	Planche frontale	Isométrie	3 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence	1 minute x séquences soit 3 min	15 min	
5) Fentes à gauche		Séquence de fentes à répéter 3 séries	Flexions des hanches, genoux puis retour en position de départ	Rythmique à la convenance de l'intervenant	5 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence	1min30 x 3 séquences soit 4 min 30	19 min 30	



Retour au calme avec 5 étirements						
1) Flexion du buste		Evaluation souplesse chaîne postérieure et maintien de la posture	Position assise, jambes tendues en avant, flexion du buste		2 min	2 min
2) Flexion du buste		Evaluation souplesse adducteur et chaîne postérieure	Position assise, jambes tendues en ouverture, flexion du buste		2 min	4 min
3) Chien tête en bas		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	

Respect de la posture

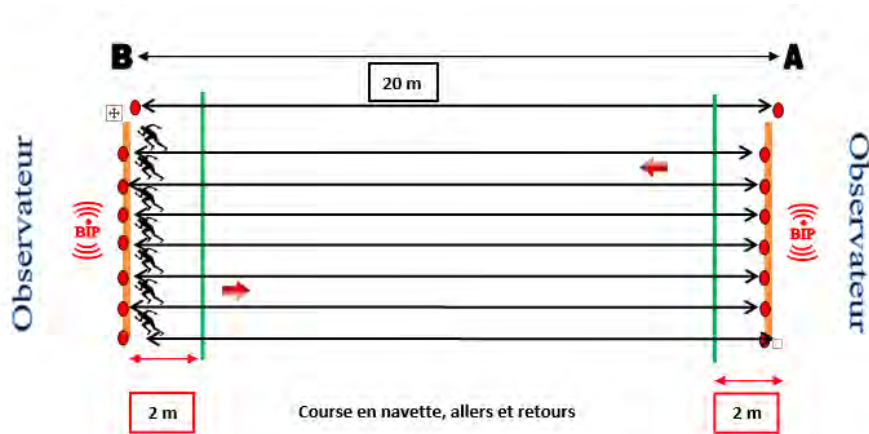
9 « Test d'exigences préalables pour l'option B "haltérophilie, musculation" :

« **Epreuve n° 1** : test navette "Luc Léger" : palier 7 (réalisé) pour les femmes et palier 9 (réalisé) pour les hommes :

« Le palier 7 est réalisé par l'annonce sonore suivante : "palier 8". Le candidat atteint 12 km/h.

« Le palier 9 est réalisé par l'annonce sonore suivante : "palier 10". Le candidat atteint 13 km/h.

« Le test "Luc Léger" est un test progressif qui consiste à courir d'une ligne à l'autre, séparées de 20 mètres, selon le rythme indiqué par des "Bips". Les candidats se placent derrière une ligne "A" matérialisée au sol et délimitée par des plots. Au signal de la bande sonore, les candidats doivent se diriger vers la ligne "B" également matérialisée au sol et par des plots à chaque extrémité.



« Règlement du test et matériel :

« Si un candidat arrive sur la ligne avant le bip suivant, il/elle doit attendre que le bip retentisse pour repartir vers l'autre ligne.

« A chaque extrémité, le 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 2^e 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 devra être situé de part et d'autre des lignes "A" et "B".

« Le nombre de candidats est limité à 10.

« Le matériel :

« – un gymnase ou une salle de sport (ou à défaut un terrain extérieur) avec une surface plane antidérapante nécessaire à la réalisation du test dans des conditions de sécurité ;

« – un décamètre ou un odomètre avec une roue ;

« – ruban adhésif ou autres (pour matérialiser les lignes au sol) ;

« – des plots ;

« – un lecteur d'enregistrement, suffisamment audible pour tous les participants ;

« – l'enregistrement du test "Luc Léger", version 1998, avec palier d'une minute ;

« – chasubles avec numéro (autant que de candidats).

« **Epreuve n° 2** : le candidat réalise une épreuve de démonstration technique composée des exercices figurant dans le tableau suivant :

« Dix minutes de récupération minimum sont observées 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
<p>SQUAT</p>		<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
<p>TRACTION en pronation ou en supination au choix du candidat</p>		<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
<p>DEVELOPPÉ COUCHE</p>		<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.