

**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 suivantes :
 - o « prévention et secours civiques de niveau 1 » (PSC 1) ou AFPS ;
 - o « premiers secours en équipe de niveau 1 » (PSE1) en cours de validité ;
 - o « premiers secours en équipe de niveau 2 » (PSE2) en cours de validité ;
 - o « attestation de formation aux gestes et soins d'urgence » (AFGSU) de niveau 1 ou de niveau 2 en cours de validité
 - o « certificat de sauveteur secouriste du travail (SST), en cours de validité.
- Présenter un certificat médical de non contre-indication de la pratique des « activités de la forme » datant de moins d'un an à la date de l'entrée en formation
- réussir les Exigences Préalables à l'Entrée en Formation (EPEF)
- réussir les tests de sélection

1.2 L'inscription aux EPEF et 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 extrêmes 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 doit obligatoirement comprendre les informations suivantes :

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

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

- du dossier d'inscription avec les pièces justificatives demandées ;
- 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.

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 ...). Dans ce cadre, l'employeur prendra en charge les frais d'inscriptions aux épreuves de sélection.

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.

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.

➤ 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.
- épreuve n° 2 : le candidat réalise une épreuve de démonstration technique de 60 minutes comprenant 10 minutes d'échauffement collectif, vingt 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.



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		X		
7 éléments sur 9 = acquis			Acquis	Non Acquis

➤ **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.
- 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	1 répétition	/	6 répétitions	/
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 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.

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

2.2 – Tests de sélection

Seuls seront convoqués aux tests de sélections les candidats, ayant réussis les EPEF et dont le dossier d'inscription par internet aura été validé par l'APRADIS.

1- Suivi de cours collectifs (coéf.1)

Le candidat se présente sur le lieu de l'épreuve muni de sa convocation et d'une pièce d'identité. Le jury délivre un dossard à chaque candidat et définit si nécessaire des groupes de passage sur l'épreuve.

L'épreuve technique consiste à vérifier les capacités techniques et physiques du candidat dans les activités de mise en forme représentatives des cours collectifs en musique. Elle est établie sur la base d'un suivi de cours en musique composé de différents thèmes de travail enchaînés successivement et d'une durée minimale de 40 minutes.

La séquence N°1 est composée d'exercices variés de niveau « INITIÉ ». La séquence N°2 est composée d'exercices répertoriés dans le niveau de pratique « CONFIRMÉ » pour les deux activités de référence.

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

Intitulé des critères	Points
Capacité à reproduire les exercices dans le respect : <ul style="list-style-type: none"> - de la coordination segmentaire et particulièrement celle associant les bras et les jambes dans le mouvement - du placement corporel et de l'intégrité physique - de la fiabilité du mouvement dans la durée de l'effort 	6
Capacité à mémoriser les enchaînements des exercices	4
Compréhension des consignes Ajustement de prestation	4
Capacité à conserver le rythme d'exécution des exercices dans le respect de la musique et plus particulièrement de la pulsation.	3
Posture	3
Total	Note sur 20

Par mesure de sécurité, le jury s'autorise à arrêter la prestation du candidat si celle-ci n'est plus conforme à l'exigence technique attendue et que la sécurité du candidat ou celle des autres est mise en danger.

2- Epreuve de création personnelle (coéf.1)

30 minutes d'échauffement sont prévues sur le lieu de l'épreuve, après le rappel des conditions de déroulement et d'évaluation.

Pour exécuter son enchaînement, le candidat dispose de : 1'30 à 2 minutes. Il doit prévoir un enchaînement sur musique, une sono avec lecteur CD est mise à disposition. Il est demandé au candidat de prévoir plusieurs solutions de remplacement le cas échéant où le CD du candidat ne fonctionnerait pas sur le matériel à disposition, prévoir une clé USB de secours avec le fichier audio du candidat et/ou une copie du CD original.

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

Critères	Points
<p>Le critère « technique »</p> <p>L'enchaînement présenté par le candidat peut s'inspirer d'un répertoire technique relatif aux activités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aérobic sportive - Chorégraphie de type Fitness (non accessoirisée) - Chorégraphie d'expression dansée (non accessoirisée) <p>L'enchaînement doit au moins être composé de 2 éléments de souplesse, 2 éléments de force, 1 élément d'équilibre, 1 saut et de 3 types différents de déplacements.</p> <p>Le jury évalue le niveau de maîtrise du mouvement en termes de qualité de placement et d'exécution.</p>	6
<p>Le critère « rythme »</p> <p>Le jury porte son attention sur le rythme d'exécution du mouvement et la relation musique/mouvement (utilisation de la phrase musicale, de la ligne mélodique, du tempo, des accents).</p>	4
<p>Le critère « espace »</p> <p>Déplacements axial - curviligne - diagonal - latéral - combinés</p> <p>Cette base doit être enrichie par des sauts ou des passages au sol exprimant les qualités de détente, de souplesse ou de force.</p>	4
<p>Le critère « expression »</p> <p>Le jury apprécie les qualités du candidat à exprimer par le mouvement ou des attitudes gestuelles, des traits d'interprétation de son choix. Le jury tient compte également de la personnalité du candidat et de sa présentation personnelle.</p>	6
Total	Note sur 20

L'utilisation et la manipulation d'accessoires au cours de l'enchaînement ne sont pas autorisées.

La prestation du candidat peut être suivie par un questionnement du jury durant lequel le candidat pourra être amené à préciser ses éléments techniques ou chorégraphiques.



3- Epreuve de musculation (coéf.1)

L'épreuve de musculation correspond à une prestation personnelle pour laquelle le candidat s'appuie sur la maîtrise des techniques mettant en évidence les qualités de force développées dans les activités de la remise en forme pratiquées sur plateau de musculation.

Le candidat se présente sur le lieu de l'épreuve à l'heure indiquée par voie d'affichage, muni de sa convocation et d'une pièce d'identité.

L'épreuve se compose de 2 exercices : « 1/2 Squat » et « Développé couché »

Mouvement	Charge	Nombre de répétitions attendues	Résultat	Acquis	Non acquis
Développé couché	Homme : 100% du poids de corps Femme : 70% du poids de corps	10			
½ Squat	Homme : 125% du poids de corps Femme : 85% du poids de corps	10			

La mesure pondérale nécessaire pour définir la charge à mobiliser dans les exercices de « ½ squat » et de « développé couché » s'effectue pour l'ensemble des candidats immédiatement après leur arrivée au centre d'examen.

Le candidat dispose d'un temps d'échauffement de 15 minutes après présentation de l'épreuve par le jury et avant le passage du premier candidat.

L'évaluation commence à partir du moment où le candidat est placé immobile dans la position de départ de l'exercice et quand le jury l'autorise à déclencher son effort par un commandement verbal. L'arrêt de l'épreuve est autorisé ou commandé par le jury selon les conditions de réalisation de l'exercice par le candidat et dans le respect des règlements précisés au début de la période d'échauffement. Le candidat doit impérativement attendre les commandements verbaux du jury sous peine d'élimination.



4- Epreuve de dissertation (coéf 1)

Cette épreuve est d'une durée de deux heures sur un sujet lié aux activités de la forme. Le jour de l'épreuve, différents sujets (actualité, science, sociologie, philosophie...) sont proposés en lien avec les activités de la forme.

Cette épreuve permet, d'apprécier les capacités d'expression écrite, de réflexion, d'analyse d'une problématique, d'explication de ses connaissances et de respect des consignes des candidats.

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

Critères	Notation
Construction d'un plan dans la rédaction	4
Grammaire, orthographe, syntaxe	4
Argumentation et exemples en rapport avec le sujet	8
Niveau des connaissances du champ disciplinaire	4
Total	Note sur 20

5- Epreuve d'entretien oral (coéf.2)

L'entretien porte sur le contenu d'un dossier dactylographié et déposé en deux exemplaires dans le dossier de candidature.

Les candidats se présenteront à l'épreuve avec un troisième exemplaire de leur dossier d'entretien.

Contenu du dossier : 5 pages maximum

- 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.

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 responsable des sélections ou son représentant, elle comprend en outre 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.

3 - Validité de la sélection

Les tests de sélection ne sont valables 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 :

- 2 photos d'identité
- Une photocopie de la carte nationale d'identité ou du titre de séjour en cours de validité
- Un extrait de casier judiciaire N° 3 datant de MOINS DE 3 MOIS
- Une copie de tous les diplômes
- Un certificat médical d'aptitude physique à l'exercice professionnel du métier préparé
- Un certificat médical attestant que vous êtes à jour de vos vaccinations (dont hépatite B conseillé)
- Une copie de l'attestation journée défense et citoyenneté (pour les – de 25 ans)

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

APRADIS



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.

ANNEXE IV

EXIGENCES PRÉALABLES À L'ENTRÉE EN FORMATION

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 ».

Les exigences préalables à l'entrée en formation du BP JEPS spécialité « éducateur sportif » mention « activités de la forme » sont les suivantes :

Le(la) candidat(e) doit :

- être titulaire de l'une des attestations de formation relative au secourisme suivante :
 - « prévention et secours civiques de niveau 1 » (PSC1) ou « attestation de formation aux premiers secours » (AFPS) ;
 - « premiers secours en équipe de niveau 1 » (PSE 1) en cours de validité ;
 - « premiers secours en équipe de niveau 2 » (PSE 2) en cours de validité ;
 - « attestation de formation aux gestes et soins d'urgence » (AFGSU) de niveau 1 ou de niveau 2 en cours de validité ;
 - « certificat de sauveteur secouriste du travail (SST) » en cours de validité.

- présenter un certificat médical de non contre-indication de la pratique des « activités de la forme » datant de moins d'un an à la date de l'entrée en formation ;

- être capable de réaliser les tests techniques suivants :

➤ **tests techniques d'entrée en formation pour l'option « cours collectifs » :**

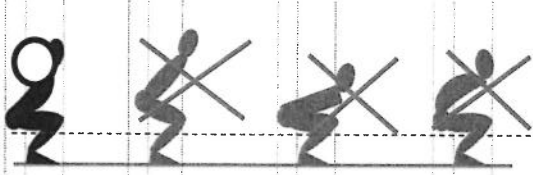
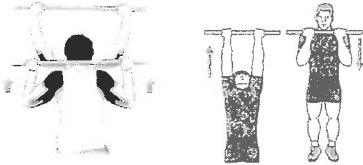
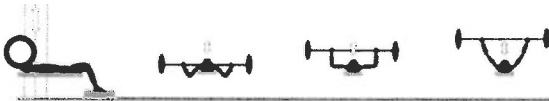
- épreuve n° 1 : test navette « Luc Léger » : palier 7 (réalisé) pour les femmes et palier 9 (réalisé) pour les hommes.

- épreuve n° 2 : le(la) candidat(e) réalise une épreuve de démonstration technique de 60 minutes au total, comprenant dix minutes d'échauffement collectif, vingt minutes de passage en STEP à un rythme de 128 à 132 battements par minute dont deux minutes de retour au calme, vingt minutes de passage en renforcement musculaire, 10 minutes de retour au calme sur 5 étirements. Le(la) candidat(e) reproduit les éléments techniques simples, ajuste sa prestation en fonction d'indications verbales ou gestuelles données. Il/elle est capable de mémoriser et de reproduire un enchaînement simple. La trame des enchaînements de l'épreuve n°2 figure en annexe IV-A.

➤ **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.
- épreuve n° 2 : le(la) candidat(e) réalise une épreuve de démonstration technique composée des exercices* figurant dans le tableau suivant :

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.

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

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 en annexe VI « dispenses et équivalences ».

ANNEXE IV A

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

Objetif de la séance	Évaluation TEP
----------------------	----------------

N° DU BLOC	Bloc final (avec changement de pieds)	Compte	Changement de pieds	Approche ou orientations	Coordination	Durée par bloc	Cumul durée (en min)
Echauffement	Echauffement à la convenance de l'intervenant : Activation cardio vasculaire, préparation générale et spécifique, préparation ostéo articulaire, musculo tendineuse, évaluation du niveau du groupe motivation	Mouvement de la CV dans tous les plans, enchaînement de LIA+ex de la base squat, fentes, antépulsion des bras, rotation.....					10 minutes
1 ^{er} bloc	1 basic +1 mambo cha cha 1 chassé sur le step + 1 mambo 3 genoux L step (en bout) 1 basic à cheval + 1 basic retour face	8 temps 8 temps 8 temps 8 temps	Sur le mambo cha cha sur le chassé Sur les 3 genoux L step	Face Face En bout Début en bout puis retour en face	Bras simples sur les 3 genoux L step	9 minutes	
2 ^{ème} bloc	1 basic + 1 traversée + 3 genoux ciseaux 1 traversée+ 2 dégagés sur le step +1 V step	16 temps 16 temps	Lors des 3 genoux ciseaux	Début face/fin dos Début dos et revient face avec le basic Traversée avant les dégagés	Bras simples sur les 2 dégagés et sur le V step	9 minutes	
Retour au calme						2 minutes	
					Temps cumulé		30 minutes

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

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

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