Brochure de Renseignement BP JEPS AF

Spécialité : Activité de la forme
Mention : Éducateur sportif
Option A : « Cours collectifs »
Option B : “Musculation, Haltérophilie »

Table des matières

1. *Nous contacter* 3
2. *Obtention des TEP* 4
3. *Comment s'inscrire à Surface* 9
4. *Accessibilité aux personnes en situation de handicap* 10
5. *Nos tests de sélection* 11
6. *Le positionnement* 12
7. *Déroulement de la formation* 13
8. *Ruban pédagogique et planning* 14
9. *Méthode et moyen mobilisé pour l'apprentissage* 15
10. *Les certifications* 15
11. *Financement de la formation et prise en charge* 20

1. Nous contacter

Afin d'obtenir tous les renseignements nécessaires au bon déroulement de votre formation vous pouvez nous contacter aux numéros suivants :

- Responsable administratif /coordinatrice pédagogique :
  Marine WIBAUX ROBINET
  - Téléphone : 06.09.58.26.23
  - Mail : gestion@surface-coach.com
  - Mail : academie@surface-coach.com

2. Obtention des TEP

En parallèle de votre inscription auprès de notre organise de formation vous devez obtenir vos T.E.P (tests d'exigence préalable) au minimum 1 mois avant votre entrée en formation.

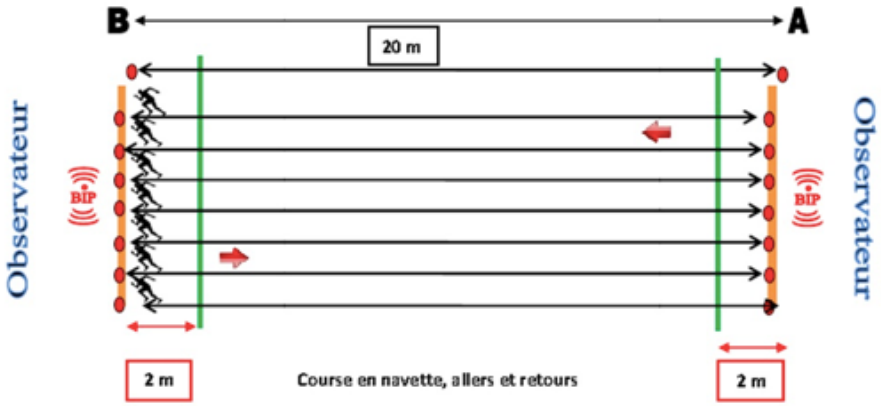
Vous trouverez ci-joint le lien de l'annexe 4 modifiée par l'arrêté du 05 avril 2018
https://www.creps-idf.fr/assets/images/formation/content/annexes-arrete_bpjeps_af_2016.pdf

Pour les dispenses ou équivalences nous vous invitons à nous contacter.

a. *Le Luc Léger (épreuve commune aux options « cours collectifs » et « haltérophilie, musculation »)*

Épreuve n° 1 : test navette « Luc Léger »

Il faudra réaliser pour les femmes le palier 7 et pour les hommes le palier 9.
Le palier 7 est réalisé par l'annonce sonore suivante : « palier 8 » (12 km/h).
Le palier 9 est réalisé par l'annonce sonore suivante : « palier 10 » (13 km/h).

- 

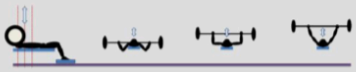
b. *« Haltérophilie, musculation »*

Épreuve n° 2 : *« Haltérophilie, musculation »*

Le(la) candidat(e) réalise une épreuve de démonstration technique composée des exercices figurant dans le tableau suivant :

	Femme		Homme	
	Répétitions(s)	Pourcentage	Répétition(s)	Pourcentage
Squat	5 répétitions	75% du poids de corps	6 répétitions	110% du poids de corps
Traction prise de main au choix : pronation ou supination	1 répétition	Menton dépassant la barre. Nuque à hauteur de barre	6 répétitions	Menton dépassant la barre. Nuque à hauteur de barre
Développé couché	4 répétitions	40% du poids de corps	6 répétitions	80% du poids de corps

Critère de réalisation des mouvements :

Exercice	Schéma	Critères de réussite
SQUAT		- 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		- 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		- 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.

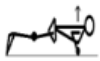
c. *« Cours collectifs »*

Épreuve n° 3 : *« cours collectifs »*

Le(la) candidat(e) réalise une épreuve de démonstration technique sur les 3 activités suivantes :

- Step
- Renforcement musculaire
- Stretching

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
1er 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**	

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 chaine postérieur et maintient de la posture	Position assise, jambes tendues en avant, flexion du buste	**2 min**	**2 min**	
2) Flexion du buste		Evaluation souplesse adducteur et chaine postérieur	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**	**Respect de la posture**
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			

3. Comment s'inscrire à Surface

L'entrée en BPJEPS AF n'est pas soumise à des exigences scolaires.

Néanmoins, l'entrée en cursus de formation est conditionnée par la réussite à des T.E.P (exigences préalables techniques), de nos tests de sélection et, il faut être âgé de plus de 18 ans.

Il vous suffit de nous demander ou de télécharger notre dossier d'inscription et de fournir les documents suivants :

- ☐ **Copie d'une pièce d'identité** (CNI, passeport ou titre de séjour)
- ☐ **2 photos d'identités**
- ☐ **Copie de l'attestation de recensement** et du certificat individuel de participation à la journée de défense et de la citoyenneté (pour les Français de moins de 25 ans)
- ☐ **Copie du diplôme le plus élevé**
- ☐ **Copie de l'attestation de formation au premier secours PSC1 ou** équivalence (AFPS, PSE1, BNS, CSST)
- ☐ **Copie du certificat médical de non contre-indication de la pratique et de l'enseignement des activités de la forme et de la force datant de moins de 3 mois à la date des tests de sélection**

- ☐ Être en **possession de ces TEP à 4 UC dans la mention A « cours collectifs »**
  Et/ ou
- ☐ Être en **possession de ces TEP à 4 UC dans la mention B « musculation, haltérophilie »**

- ☐ Curriculum vitae
- ☐ Lettre de motivation
- ☐ **1 chèque de 50€ à l'ordre de Surface pour les frais d'inscription (non remboursable)**

4. Accessibilité aux personnes en situation de handicap

La DRAJES a mis en place une procédure permettant de faire une demande d'aménagement pour les personnes en situation de handicap qui souhaitent suivre une formation au BPJEPS.
Les tests d'entrée en formation, le cursus de formation et les épreuves d'évaluation certificative peuvent être aménagés par décision du directeur régional de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale d'Île de France.

La demande d'aménagement des épreuves doit être effectuée en amont des épreuves et de l'entrée en formation.
Vous pouvez faire une demande d'aménagement pour :

- T.E.P
- Les tests d'entrée à notre organisme de formation
- Le cursus de formation
- Les certifications des unités capitalisables…

Vous trouverez ci-joint le lien pour télécharger votre dossier de demande d'aménagement
Le dossier est téléchargeable sur le site de la DRAJES
http://ile-de-france.drjscs.gouv.fr/sites/ile-de-france.drjscs.gouv.fr/IMG/pdf/formulaire_simplifie_de_demande_d_amenagement_1_-2.pdf

5. Nos tests de sélection

Une fois le dossier d'inscription envoyé, nous mettrons en place des tests de sélection qui se dérouleront en 2 temps avec :

- Des **tests physiques**
- Un **entretien oral** avec l'équipe pédagogique

a. Musculation

Il vous sera demandé d'effectuer des tests physiques sur les exercices de musculation suivants en faisant un **maximum** de **répétitions** par mouvement :

Mouvements	Barème	
	Femme	Homme
Squat	65% du poids de corps	100% du poids de corps
Développé couché	50% du poids de corps	90% du poids de corps
Traction	Prise supination ou pronation (au choix)	Prise supination ou pronation (au choix)

b. Cours collectifs

Il vous sera demandé de suivre un cours de step, de renforcement musculaire et de stretching d'un niveau débutant à initié.

c. L'entretien individuel

Suivra un **entretien individuel** qui aura pour objectif de mieux connaitre votre projet professionnel.
Pour cela il vous sera demandé de préparer un **document** d'une **dizaine** de **pages** pour expliquer votre parcours sportif, professionnel ainsi que votre futur projet professionnel à court, moyen et long terme.

L'ensemble des résultats vous seront communiqués par mail et vous recevrez votre convocation pour le positionnement

6. Le positionnement

L'instruction 02-172 du 11 octobre 2002
Il s'agit de situer le stagiaire lors de son entrée en formation, de prendre en compte les acquis professionnels de ce dernier au regard des compétences attendues par le BPJEPS AF.
Le parcours de formation peut être alors personnalisé selon certaines dispenses et équivalences (UC obtenues, équivalences ou VAE).

Le positionnement se déroulera sur deux journées en centre de formation

Journée 1 :
Accueil et présentation de notre organisme de formation :

- Rappel des moyens mis à disposition (locaux, matériels…),
- Présentation de l'équipe pédagogique
- Présentation de la formation (ruban pédagogique, planning hebdomadaire type, ruban des certifications…),
- Présentation des épreuves de certification,
- Réponses aux questions diverses des candidats.

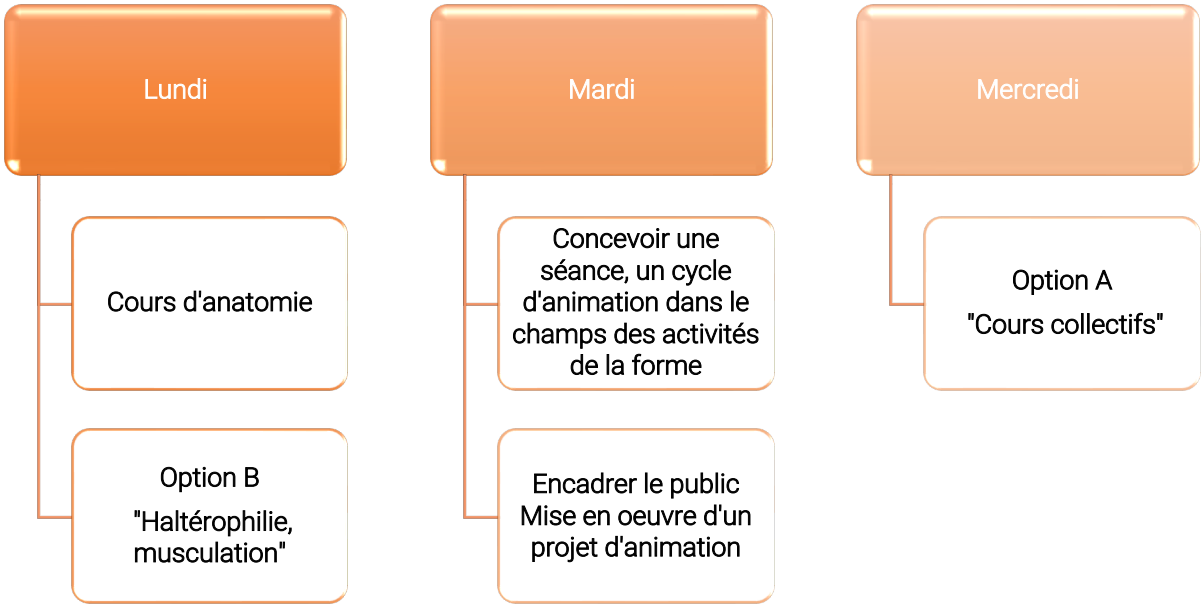
Contrôle des connaissances sous forme de QCM, de question ouverte et de schéma à compléter. Ce test porte sur l'ensemble des thèmes abordés en formation (anatomie, physiologie, méthodologie, culture générale…), et a pour objectif de déterminer les allégements éventuels de formation et ainsi proposer un parcours individualisé aux futurs stagiaires.

Journée 2 :
L'entretien de positionnement
L'objectif de cet entretien est de faire le point sur les résultats obtenus aux tests de sélection, au contrôle des connaissances, et d'en apprendre plus sur sa situation personnelle, son expérience et ses besoins.

La proposition de parcours individualisé
Le coordonnateur pourra vous proposer un parcours individualisé si nécessaire

7. Déroulement de la formation

La formation se déroule sur 9 mois : d'octobre à juin.
Le temps en organisme de formation est de 2 à 3 jours par semaine soit 15h à 20h : le lundi, mardi et mercredi suivant les options choisies.
Le reste de la semaine étant consacrée à l'alternance sur le lieu de stage.



D'un point de vue juridique, l'alternance en structure d'accueil peut être établie par une convention de stage, un congé individuel de formation, une période de professionnalisation ou un contrat de professionnalisation (pendant toute la durée de formation, comme le précise les textes, ils ne peuvent exercer dans d'autres structures contre rémunération en dehors d'une convention de stage signée).
Le stagiaire peut exercer son stage dans plusieurs structures. Dans ce cas, une convention de stage est signée avec chacune des structures.

Les périodes de « vacances » en organisme de formation sont calées sur les congés scolaires de la zone :

- Du lundi 25 décembre 2023 au dimanche 07 janvier 2024

Les périodes de congés en entreprise sont à définir avec l'employeur en respectant les lois en vigueur ! Il est conseillé que ces périodes de congés tombent en même temps que les coupures en organismes de formation

8. Ruban pédagogique et planning

Ruban Pédagogique							
Début de la formation : 02/10/23 au 26/06/24							
	Lundi :		Mardi : AM	Mardi : PM	Mercredi : PM	Dates	Alternance
Semaine du	Théorie UC1, 2, 3	Musculation / Haltérophilie UC 3 et 4	Théorie UC 1, 2 ,3	Théorie UC1, 2, 3	UC3, 4 cours collectifs	Examens	Du jeudi au dimanche
02/10/2023		Musculation	Mention légale, hygiène et sécurité	Mention légale, hygiène et sécurité	Musicologie et EPMSP		Les jours en OF sont le lundi, mardi et mercredi. Le stagiaire sera dans sa structure de stage le reste de la semaine
09/10/2023	l'anatomie	Musculation	Echauffrement	Les qualités physiques	Echauffement et consigne		
16/10/2023		Musculation	Epmsp droit et devoir de l'AS	Introduction à l'anatomie	pédagogie débutante step		
23/10/2023	La sangle abdominale	EPMSP	Bilan forme	Tests	EPMSP	EPMSP	
30/10/2023		Musculation	Introduction à la physiologie	Public: femme enceinte	RM: régime de contractier et AM		
06/11/2023	Anatomie : membre supérieur	Musculation	UC1 et 2 : la structure	Les régime de contraction	pédagogie débutante step		
13/11/2023		Haltérophilie	La force	L'hypertrophie	Stretching : respiration, principe		
20/11/2023	Anatomie : membre inférieur	Musculation	Principe de l'entrainement	Méthode et mécanisme de la force	RM: la sangle abdominale	Rattrapage EPMSP	
27/11/2023		Haltérophilie	Système cardio-respiratoire	Les filières énergétiques	pédagogie débutante step		
04/12/2023	Anatomie : membre supérieur	Musculation	Méthode et mécanisme de la force	Les mécanismes de l'hypertrophie	stretching : les types de respiration et routine		
11/12/2023		Haltérophilie	VMA/PMA/VO2max	Planification	Evaluation step débutant		
18/12/2023	Anatomie : membre inférieur	Musculation	UC1 et 2 : communication	Le Système Nerveux	Evaluation renfo et stretching		
25/12/2023	vacances						
01/01/2024							
08/01/2024		Haltérophilie	Contraction musculaire er filières	UC1 et 2 : zone de chalandise et concurrence	Step : pédagogoqie initiée		Les jours en OF sont le lundi, mardi et mercredi. Le stagiaire sera dans sa structure de stage le reste de la semaine
15/01/2024		Musculation	L'endurance/ perte de poids	Séance : scénographie et consigne	Stretching : construie un cours et les reflexes		
22/01/2024		Haltérophilie	Planification	Dopage et conduite à risque	RM: Péc, dos , bras		
29/01/2024		Haltérophilie	Public: généralité	le sport-santé et APA	Stretching : construie un cours débutant		
05/02/2024		Musculation	Le projet (constat, problematique et questionnaire)	Le projet (étude de marché)	Step : pédagogoqie initiée partie 2		
12/02/2024		Haltérophilie		Intro nutrition	RM : construire un cours de full body		
19/02/2024		Haltérophilie	Méthode d'hypertrophie	Developpement vitesse et explosivité	Passage : step initié		
26/02/2024		Musculation	Le système endocrinien	Le système endocrinien	Passage stretching initié		
04/03/2024		Haltérophilie	SN nerveux et reflexes	Le projet (Evaluation)	Passage : rm full body initié		
11/03/2024		Haltérophilie	Le projet (concept et séance détaillée)	S digestif	Utilisation du petit matériel en RM et stretching		
18/03/2024		Musculation	Préparation physique	La récupération	Step : intermédiaire		
25/03/2024		Haltérophilie	Préparation physique : sport collectif	L'encadrement en stretching	RM et stretching, adaptation aux publics		
01/04/2024		Haltérophilie	SN et étirement	Nutrition	RM niveau intermédiaire		
08/04/2024		Musculation	Public : seniors	Préparation aux examen	Stretching niveau intermédiaire		
15/04/2024		Haltérophilie	Nutrition	Proprioception, équilibre	Préparation aux examens		
22/04/2024		Musculation	Public enfant et ado	Ré athétisation	Préparation aux examens	UC 3	
29/04/2024		Pré requis	Coaching en international	Le projet (budget, planning)	Pré requis		
06/05/2024		Haltérophilie		Circuit training	les Circuit training		
13/05/2024		Musculation	Notion de sport-santé : Patahologie	Coaching à domicile	Passage : step intermédiaire		
20/05/2024		Haltérophilie	APA : cancer	Préparation aux examen	Pilates		
27/05/2024		Pré requis ratetrapage	UC 1/2		Pré requis rattrapage	UC 1 et 2	
03/06/2024	UC 4 Haltérophilie		APA : trouble alimentaire et sport	Préparation aux examen	UC 4 : cours collectifs	UC 4	
10/06/2024		Haltérophilie	Laïcité	APA : PSH	Les 3 activités et les enfants	Rattrapage UC 1,2, 3 et 4	
17/06/2024		Haltérophilie	Préparation aux rattrapages	Dev durable	Swiss bal : rm et stretchin		
24/06/2024	UC 4 : rattrapge		UC 1/2 : rattrapge		UC4 rattrapage		
UC1	Encadrer tout public dans tout lieu et toute structure			UC3	Concevoir une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage dans le champ des activités de la forme		
UC2	Mettre en œuvre un projet d'animation s'inscrivant dans le projet de la structure			UC4	Mobiliser les techniques et mettre en œuvre 1 séance ou 1 cycle d'apprentissage jusqu'au 1er niveau de compétition fédérale dans l'option « Haltérophilie, musculation »		

9. Méthode et moyen mobilisé pour l'apprentissage

L'apprentissage se fait en alternance en entreprise.
Nous favorisons les cours en présentiels, un drive est mis à disposition des élèves avec l'ensemble du contenu pédagogique.
Les moyens mobilisés pour l'apprentissage sont :

- Les cours théoriques
- Les cours pratiques
- Les études de cas
- L'accompagnement sur la rédaction des dossiers

10. Les certifications

La certification se fait en 4 unités capitalisables (UC) qui ont chacune leurs modalités de passage :

- UC 1 : Encadrer tout public dans tout et toute structure
- UC 2 : Mettre en œuvre un projet d'animation s'inscrivant dans le projet de la structure
- UC 3 : Concevoir une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage dans le champ des activités de la forme
- UC 4 : Mobiliser les techniques de la mention des activités de la forme pour mettre en œuvre une séance ou un cycle d'apprentissage dans l'option « cours collectifs » ou/et « haltérophilie et musculation ».

UC 1 et 2 Organisme de formation	UC3 structure d'alternance		UC 4 Organisme de formation	
Le(la) candidat(e) rédige un document écrit explicitant la conception, la mise en œuvre et la réalisation d'un projet d'animation dans la structure d'alternance. La certification dure 40 minutes divisée en 2 parties : une présentation orale de 20 minutes et un entretien avec un jury de 20 minutes	Haltérophilie et musculation	Cours collectifs	Cours collectifs	Haltérophilie et musculation
	Pré requis : rendre un dossier constitué de 2 cycles de 6 séances chacuns. **Certification** : le stagiaire anime une séance de 30 minutes à 1h00, s'en suit un entretien de 30 minutes	**Pré requis** : rendre un dossier constitué de 3 activités (cours cardio, renforcement ou stretching) de 3 séances chacunes. **Certification** : le stagiaire anime une séance de 30 minutes à 1h00, s'en suit un entretien de 30 minutes	**Pré requis** : évaluation technique sur 3 activités suivantes : step, renforcement muscualaire et step **Certification** : le stagiaire anime 2 séances de 20 minutes sur 2 activités, s'en suit un entretien de 20 minutes	**Pré requis** : évaluation technique sur 3 mouvements tirés au sort (1 en haltéhrophilie et 2 en musculation) **Certification** : le stagiaire anime 2 séances de 20 minutes sur 2 activités, s'en suit un entretien de 20 minutes

Les EPMSP se dérouleront à partir de la 3ème semaine de formation Le(la) candidat(e) fera un passage pratique de 30 minutes permettant de mettre en valeur les notions d'hygiène et de sécurité auprès de leur pratiquant. Cette évaluation se déroulera de la manière suivante :

- Rangement de l'espace de pratique
- Prise en charge d'un « stagiaire » sur le mouvement de squat ou de développé couché (tiré au sort)
- Entretien de 20 minute sur le contenu théorique (obligation de l'AS, des ERP, les normes, code du sport, code du travail, convention collective)
- Le public encadré : stagiaire de la formation

Le rattrapage se déroulera dans les mêmes conditions qu'au premier passage.

Les unités capitalisables 1 et 2 : « Encadrer tout public dans tout lieu et toute structure » et « mettre en œuvre un projet d'animation s'inscrivant dans le projet de la structure »

Le(la) candidat(e) transmet à la date fixée par l'organisme de formation un document écrit personnel explicitant la conception, la mise en œuvre et la réalisation d'un projet d'animation dans la structure d'alternance pédagogique proposant des activités de la forme.
La certification dure 40 minutes maximum divisée en 2 parties :

- une présentation orale par le(la) candidat(e) d'une durée de 20 minutes au maximum
- un entretien avec un jury constitué de 2 experts permettant de vérifier l'acquisition des compétences.

Le rattrapage se déroulera dans les mêmes conditions que la certification initiale,

L'unité capitalisable 3
« Concevoir une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage dans le champ des activités de la forme »

Bien que spécialiser dans la mention B « haltérophilie, musculation », nous donnons la possibilité au stagiaire de choisir cette épreuve en « cours collectif » ou « musculation ». L'épreuve se déroule au sein de la structure d'alternance pédagogique.

a. La musculation

Le(la) candidat(e) transmet un dossier à la date indiquée par notre organisme de formation.

Le document pour la musculation sera composé :

- D'un bilan forme avec présentation de l'adhérent
- D'une planification comportant :
  - Deux cycles d'animation en « haltérophilie, musculation » réalisés dans une structure d'alternance pédagogique, composé de six séances d'animation minimum chacun.

Chaque cycle porte sur un objectif différent choisi parmi :

- Le développement des qualités physiques (force, endurance...)
- la prise de masse musculaire ;
- la perte de poids ;
- le renforcement musculaire ;
- le sport bien être ;
- la réathlétisation ou réhabilitation fonctionnelle

Mise en situation professionnelle :

Le(a) candidat(e) conduit la séance d'animation au sein de sa structure d'alternance pédagogique, pendant 30 minutes au minimum et 60 minutes au maximum. La séance d'animation est suivie d'un entretien de 30 minutes au maximum comprenant.

b. Les cours collectifs

Le(la) candidat(e) transmet un dossier à la date indiquée par notre organisme de formation.
Il sera composé :

- D'un cycle « en cardio chorégraphié » ou « non chorégraphié »
- D'un cycle de « renforcement musculaire »
- D'un cycle « d'étirement »
  Chacun devant être composé de 3 séances minimum

Mise en situation professionnelle :
Le(a) candidat(e) conduit la séance d'animation au sein de sa structure d'alternance pédagogique, pendant 30 minutes au minimum et 60 minutes au maximum. La séance d'animation est suivie d'un entretien

L'unité capitalisable 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 »

Pour la certification de l'UC4 les élèves devront choisir une activité différente et un cycle différent de l'UC3.
Démonstration technique en « cours collectifs ».
Le(la) candidat(e) suit un cours collectifs composé des 3 activités suivantes :

- Step
- Renforcement musculaire
- Stretching

D'un niveau débutant à intermédiaire

Conduite d'une séance d'entraînement en musculation :
Le(la) candidat(e) conduit une séance d'entraînement d'une durée de 2 fois 20 minutes pour un public de 6 personnes minimum ou de 3 fois 30 minutes..
La séance est suivie d'un entretien de 15 minutes à 20 minutes au maximum portant sur l'analyse technique de la séance, les choix de l'animateur et la prise en compte des conditions de sécurité.

L'unité capitalisable 4 B
« 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 « haltérophilie et musculation »

Pour la certification de l'UC4 les élèves devront choisir une activité différente et un cycle différent de l'UC3.

Démonstration technique en haltérophilie.

Le(la) candidat(e) tire au sort trois mouvements : un parmi l'arraché ou l'épaulé-jeté et deux parmi : squat clavicule, soulevé de terre, tirage poitrine buste penché, développé devant debout.

Seules les répétitions correctes sont comptabilisées. Au bout de trois répétitions incorrectes la démonstration technique est arrêtée et n'est pas validée.

Conduite d'une séance d'entraînement en musculation :

Le(la) candidat(e) conduit une séance d'entraînement d'une durée de 2 fois 20 minutes pour un public de 1 à 2 personnes.

La séance est suivie d'un entretien de 15 minutes à 20 minutes au maximum portant sur l'analyse technique de la séance, les choix de l'animateur et la prise en compte des conditions de sécurité.

11. Financement de la formation et prise en charge

Plusieurs modalités de financement vous sont proposées pour financer votre formation :

- Contrat d'apprentissage
- Congé individuel de formation – CIF
- Chéquier formation Ile de France
- Dispositif régional avenir jeunes
- Contrat de professionnalisation
- Compte personnel de formation

Pour recevoir votre devis, nous contacter.