



Brochure de Renseignement BP JEPS AF

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



Surface Training Academy

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 organisme de formation vous devez obtenir vos T.E.P (tests d'exigence préalable) au minimum **1 mois avant votre entrée** en formation.

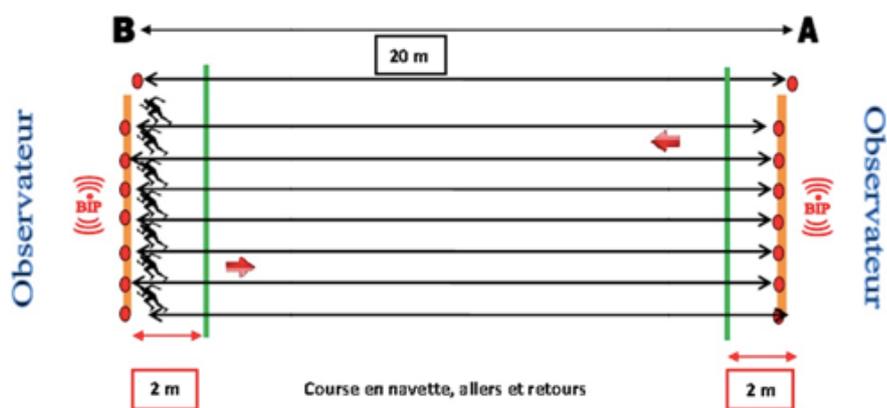
Vous trouverez ci-joint le lien de l'annexe 4 modifiée par l'arrêté du 05 avril 2018
https://www.creps-idf.fr/assets/images/formation/content/annexes-arrete_bpjeps_af_2016.pdf

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		<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 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.



Surface Training Academy

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
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



Surface Training Academy

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	



Surface Training Academy

Retour au calme avec 5 étirements							
1) Flexion du buste		Evaluation souplesse chaîne postérieur 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 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	
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)
- 1 photo d'identité
- 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 1 an

- 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_aménagement_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 connaître 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 allègements 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

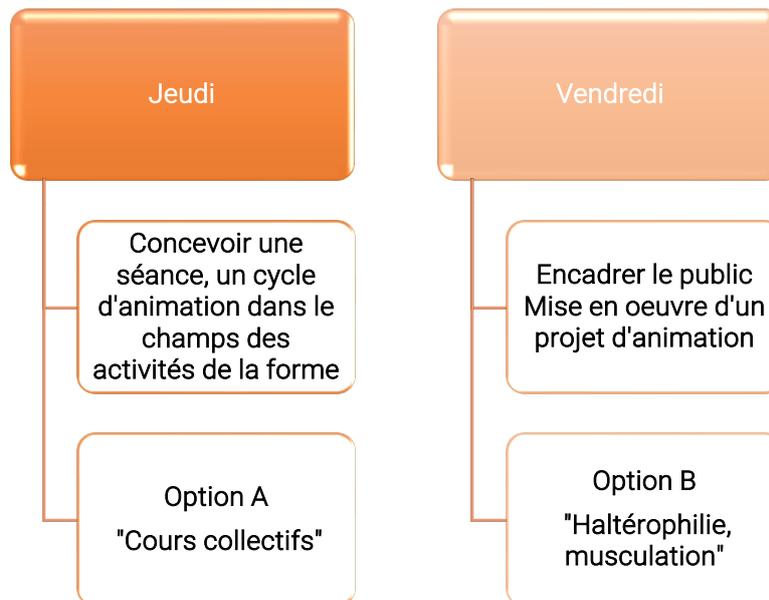


7. Déroulement de la formation

La formation se déroule sur 11 mois : de janvier à décembre.

Le temps en organisme de formation est de 2 jours par semaine soit 15h à 20h : le jeudi et vendredi 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 15 avril 2024 au dimanche 21 avril 2024
- Du lundi 12 aout 2024 au dimanche 25 aout 2024
- Du lundi 28 octobre 2024 au dimanche 03 novembre 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 : 25/01/24- 06/12/24							
Semaine du	Jeudi		Vendredi		Dates	Alternance	
	Théorie UC1, 2, 3	Cours collectifs UC3 et 4	Théorie UC1, 2, 3	Musculation / Haltérophilie UC 3 et 4	Examens	Du Samedi au mercredi	
22/01/2024	Mention légale, hygiène et sécurité	Fitness	Mention légale, hygiène et sécurité	Musculation		Les jours en OF sont le jeudi et vendredi. Le stagiaire sera dans sa structure de stage le reste de la semaine	
29/01/2024	Les qualités physiques	Fitness	Echauffement	Musculation			
05/02/2024	Introduction à l'anatomie	Fitness	Empsp droit et devoir de l'AS	Musculation			
12/02/2024	Tests	Fitness	Principe de l'entraînement	Musculation			
19/02/2024	Anatomie	Fitness	Bilan forme	Musculation	EPMSP		
26/02/2024	Les régimes de contraction	Fitness	Méthode et mécanisme de la force	Musculation			
04/03/2024	L'hypertrophie	Fitness	Introduction à la physiologie	Musculation			
11/03/2024	Les filières énergétiques	Fitness	UC1 et 2 : la structure	Haltérophilie			
18/03/2024	Les mécanismes de l'hypertrophie	Fitness	La force	Musculation	Rattrapage EPMSP		
25/03/2024	Planification	Fitness	Système cardio-respiratoire	Haltérophilie			
01/04/2024	Le Système Nerveux	Fitness	Méthode et mécanisme de la force	Musculation			
08/04/2024	UC1 et 2 : zone de chalanosise et concurrence	Fitness	VMA/PMA/VO2max	Haltérophilie			
15/04/2024	VACANCES						
22/04/2024	Séance : scénographie et consigne	Fitness	UC1 et 2 : communication	Musculation			
29/04/2024	La sangle abdominale	Fitness	Circuit training	Haltérophilie			
06/05/2024	le sport-santé et APA	Fitness	Contraction musculaire et filières	Musculation			
13/05/2024	Le projet (étude de marché)	Fitness	L'endurance/ perte de poids	Haltérophilie			
20/05/2024	Intro nutrition	Fitness	Planification	Haltérophilie			
27/05/2024	Developpement vitesse et explosivité	Fitness	Public: généralité	Musculation			
03/06/2024	Le système endocrinien	Fitness	Le projet (constat, problématique et questionnaire)	Haltérophilie			
10/06/2024	Le projet (Evaluation)	Fitness	Le projet (budget, planning)	Haltérophilie			
17/06/2024	S digestif	Fitness	Anatomie : membre supérieur	Musculation			
24/06/2024	La récupération	Fitness	Méthode d'hypertrophie	Haltérophilie			
01/07/2024	L'encadrement en stretching	Fitness	Le système endocrinien	Haltérophilie			
08/07/2024	Nutrition	Fitness	SN nerveux et reflexes	Musculation			
15/07/2024	Préparation aux examen	Fitness	Le projet (concept et séance détaillée)	Haltérophilie	UC1 et 2		
22/07/2024	Proprioception, équilibre	Fitness	Préparation physique	Haltérophilie			
29/07/2024	Ré athétisation	Fitness	Anatomie : membre inférieur	Musculation			
05/08/2024	Préparation aux examen	Fitness	SN et étirement	Haltérophilie			
12/08/2024	VACANCES						
19/08/2024	VACANCES						
26/08/2024	APA : PSH	Fitness	Public : seniors	Haltérophilie			
02/09/2024	Préparation examen	Fitness	Nutrition	Musculation			
09/09/2024	Coaching en international	Fitness	Public enfant et ado	Haltérophilie			
16/09/2024	Public: femme enceinte	Fitness	Préparation physique : course	Musculation			
23/09/2024	Certification UC 1 et 2	Fitness : Pré requis	Préparation physique	Haltérophilie : Pré requis	UC 3		
30/09/2024	Notion de sport-santé : Pathologie	Fitness	APA : cancer	Musculation			
07/10/2024	Préparation aux examen	Fitness	Préparation aux rattrapages	Musculation			
14/10/2024	Préparation physique : sport collectif	Fitness : Pré requis	Préparation aux rattrapages	Haltérophilie : Pré requis rattrapage			
21/10/2024	APA : trouble alimentaire et sport	uc4 EXAMEN	Création d'entreprise	uc4 EXAMEN	UC 4		
28/10/2024	VACANCES						
04/11/2024	Préparation aux rattrapages	Fitness	Préparation aux rattrapages	Haltérophilie	Rattrapage UC 1,2 et 4		
11/11/2024	Dopage et conduite à risque	Fitness	Laïcité	Musculation			
18/11/2024	Rattrapage UC 1, 2	Fitness	Dev durable	Haltérophilie			
25/11/2024		uc4 Rattrapage		uc4 Rattrapage	Rattrapage UC 3		
02/12/2024	Bilan et fin de session		Bilan et fin de session				
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 »/ "cours collectifs"			



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 chacun. 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 chacune. 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 musculaire 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 haltérophilie et 2 en musculation) Certification : le stagiaire anime 2 séances de 20 minutes sur 2 activités, s'en suit un entretien de 20 minutes



Surface Training Academy

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,



Surface Training Academy

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.



Surface Training Academy

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.



Surface Training Academy

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

Pour recevoir votre devis, nous contacter.