



# 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

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



# Surface Training Academy

## 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 : 06.84.53.56.09
  - Mail : [academie@surface-coach.com](mailto: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.

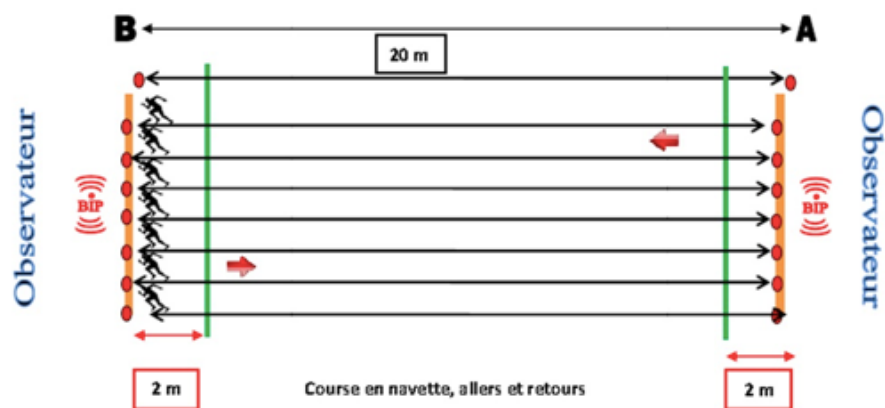
Vous trouverez ci-joint le lien de l'annexe 4 modifiée par l'arrêté du 05 avril 2018  
[https://www.creps-idf.fr/assets/images/formation/content/annexes-arrete\\_bpjeps\\_af\\_2016.pdf](https://www.creps-idf.fr/assets/images/formation/content/annexes-arrete_bpjeps_af_2016.pdf)

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"> <li>- Exécuter le nombre requis de mouvement</li> <li>- Alignement tête-dos-fessiers</li> <li>- Dos droit et naturellement cambré sans hyperlordose excessive</li> <li>- Hanches à hauteur des genoux</li> <li>- tête droite et regard à l'horizontal</li> <li>- Pieds à plat</li> </ul>
TRACTION en pronation ou en supination au choix du candidat		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exécuter le nombre requis de mouvement</li> <li>- Si prise en pronation amener la barre au contact de la nuque ou sous le menton à chaque mouvement</li> <li>- Si prise en supination amener la barre en dessous du menton à chaque mouvement</li> </ul>
DEVELOPPÉ COUCHÉ		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exécuter le nombre requis de mouvement</li> <li>- Barre en contact de la poitrine sans rebond</li> <li>- Alignement tête-dos-cuisses</li> <li>- Fléchissement des genoux pour préserver un dos droit en contact avec le banc</li> <li>- Axe du couloir de la barre entre la partie supérieure de la poitrine et la ligne inférieure des épaules</li> <li>- Les bras sans hyper extension doivent être tendus et marquer un temps d'arrêt franc au sommet sous peine d'annulation du mouvement.</li> </ul>



## 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	<b>Echauffement à la convenance de l'intervenant :</b> 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 <sup>er</sup> 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 <sup>ème</sup> 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	
					<b>Temps cumulé</b>		<b>30 minutes</b>








# 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 chaine 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 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	
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) et de nos tests de sélection.

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.drjcs.gouv.fr/sites/ile-de-france.drjcs.gouv.fr/IMG/pdf/formulaire\\_simplifie\\_de\\_demande\\_d\\_aménagement\\_1\\_-2.pdf](http://ile-de-france.drjcs.gouv.fr/sites/ile-de-france.drjcs.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

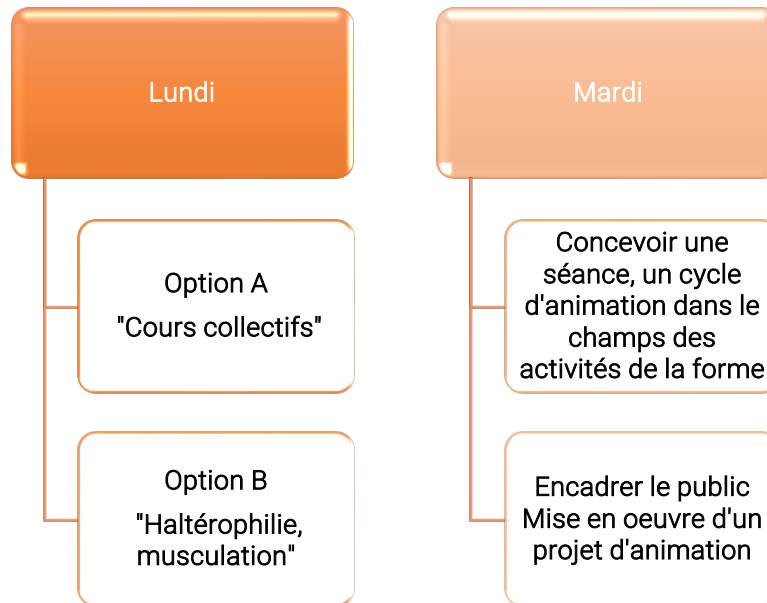


## 7. Déroulement de la formation

La formation se déroule sur 12 mois.

Le temps en organisme de formation est de 2 jours par semaine soit 15h à 20h.

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 22 décembre 2025 au dimanche 04 janvier 2026
- Du lundi 20 avril 2026 au dimanche 26 avril 2026

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 : 29/09/25- 08/08/26							
Semaine du	Lundi		Mardi		Dates	Alternance	
	"Cours collectifs" UC3 et 4	Musculation / Haltérophilie UC 3 et 4	Théorie UC1, 2, 3		Examens	Du mercredi au dimanche	
29/09/2025	Fitness	Musculation	Mention légale, hygiène et sécurité	Mention légale, hygiène et sécurité		Les jours en OF sont le lundi et mardi. Le stagiaire sera dans sa structure de stage le reste de la semaine	
06/10/2025	Fitness	Musculation	Les qualités physiques	Echauffement			
13/10/2025	Fitness	Musculation	Introduction à l'anatomie	Epmsp droit et devoir de l'AS			
20/10/2025	Fitness	Musculation	Tests	Principe de l'entraînement	EPMSP		
27/10/2025	Fitness	Musculation	l'anatomie	Bilan forme			
03/11/2025	Fitness	Musculation	Les régime de contraction	Méthode et mécanisme de la force			
10/11/2025	Fitness	Musculation	L'hypertrophie	Introduction à la physiologie			
17/11/2025	Fitness	Haltérophilie	Les filières énergétiques	UC1 et 2 : la structure	Rattrapage EPMSP		
24/11/2025	Fitness	Musculation	Les mécanismes de l'hypertrophie	La force			
01/12/2025	Fitness	Haltérophilie	Planification	Système cardio-respiratoire			
08/12/2025	Fitness	Musculation	Le Système Nerveux	Méthode et mécanisme de la force			
15/12/2025	Fitness	Haltérophilie	UC1 et 2 : zone de chalandise et connerage	VMA/PMA/VO2max			
22/12/2025	VACANCES						
29/12/2025	VACANCES						
05/01/2026	Fitness	Musculation	Séance : scénographie et consigne	UC1 et 2 : communication			
12/01/2026	Fitness	Haltérophilie	La sangle abdominale	Circuit training			
19/01/2026	Fitness	Musculation	le sport-santé et APA	Contraction musculaire et filières			
26/01/2026	Fitness	Haltérophilie	Le projet (étude de marché)	L'endurance/ perte de poids			
02/02/2026	Fitness	Haltérophilie	Intro nutrition	Planification			
09/02/2026	Fitness	Musculation	Developpement vitesse et explosivité	Public: généralité			
16/02/2026	Fitness	Haltérophilie	Le système endocrinien	Le projet (constat, problématique et questionnaire)			
23/02/2026	Fitness	Haltérophilie	Le projet (Evaluation)	Le projet (budget, planning)			
02/03/2026	Fitness	Musculation	S digestif	Anatomie : membre supérieur			
09/03/2026	Fitness	Haltérophilie	La récupération	Méthode d'hypertrophie			
16/03/2026	Fitness	Haltérophilie	L'encadrement en stretching	Le système endocrinien			
23/03/2026	Fitness	Musculation	Nutrition	SN nerveux et reflexes			
30/03/2026	Fitness	Haltérophilie	Préparation aux examen	Le projet (concept et séance détaillée)			
06/04/2026	Fitness	Haltérophilie	Proprioception, équilibre	Préparation physique			
13/04/2026	Fitness	Musculation	Ré athétisation	Anatomie : membre inférieur			
20/04/2026	VACANCES						
27/04/2026	Fitness	Haltérophilie	Préparation aux examen	SN et étirement			
04/05/2026	Fitness	Haltérophilie	APA : PSH	Public : seniors			
11/05/2026	Fitness	Musculation	Préparation examen	Nutrition	UC 3		
18/05/2026	Fitness	Haltérophilie	Public enfant et ado	Préparation examen			
25/05/2026	Fitness	Musculation	Coaching en international	Préparation physique : course			
01/06/2026	Fitness : Pré requis	Haltérophilie : Pré requis	Public: femme enceinte	Coaching en international			
08/06/2026	Fitness	Musculation	Notion de sport-santé : Pathologie	APA : cancer			
15/06/2026	Fitness	Musculation	Préparation aux examen	Préparation aux examens			
22/06/2026	Fitness	Haltérophilie	Préparation physique : sport collectif	Dopage et conduite à risque	Rattrapage UC 3		
29/06/2026	Fitness : Pré requis	Haltérophilie : Pré requis rattrapage	APA : trouble alimentaire et sport	Dev durable			
06/07/2026	uc4 EXAMEN	uc4 EXAMEN	Certification UC 1 et 2		UC1, 2 et 4		
13/07/2026	FERIE		FERIE		Rattrapage UC 3		
20/07/2026	Fitness	Haltérophilie	Dopage et conduite à risque	Préparation aux rattrapages			
27/07/2026	uc4 Rattrapage	uc4 Rattrapage	Rattrapage Certification UC 1 et 2		Rattrapage UC1,2 4		
03/08/2026	Bilan et fin de session		Laïcité	Création d'entreprise			
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 » et "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
	<b>Pré requis</b> : rendre un dossier constitué de 2 cycles de 6 séances chacun. <b>Certification</b> : le stagiaire anime une séance de 30 minutes à 1h00, s'en suit un entretien de 30 minutes	<b>Pré requis</b> : rendre un dossier constitué de 3 activités (cours cardio, renforcement ou stretching) de 3 séances chacune. <b>Certification</b> : le stagiaire anime une séance de 30 minutes à 1h00, s'en suit un entretien de 30 minutes	<b>Pré requis</b> : évaluation technique sur 3 activités suivantes : step, renforcement musculaire et step <b>Certification</b> : le stagiaire anime 2 séances de 20 minutes sur 2 activités, s'en suit un entretien de 20 minutes	<b>Pré requis</b> : évaluation technique sur 3 mouvements tirés au sort (1 en haltérophilie et 2 en musculation) <b>Certification</b> : 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
- Contrat de professionnalisation
- CPF – compte personnel de Formation
- Le Projet de Transition professionnelle (PTP) pour les salariés
- Le PRO-A formation dans le cadre de la préservation ou du développement de compétences pour les salariés ou FNE
- L'auto-financement – sur devis
- l'AIF auprès de France Travail pour les demandeurs d'emploi

Pour recevoir votre devis, nous contacter.

