

BPJEPS ACTIVITÉS DE LA FORME (AF)

Option Cours Collectifs et/ou Haltérophilie, Musculation

1^{re} session – **25/06/2020** – Grand-Quevilly (76120)

2^{ème} session – **25/08/2020** – Grand-Quevilly (76120)

Clôture des inscriptions
29/05/2020

Clôture des inscriptions
24/07/2020

Les renseignements contenus dans ce dossier sont confidentiels et en aucun cas ne peuvent être divulgués

• **ÉTAT CIVIL**

Nom : Nom de jeune fille :

Prénoms : Sexe : M F

(souligner le prénom usuel)

Date de naissance : __ / __ / ____ Ville et département de naissance

Adresse complète :

Code Postal : ____ Ville :

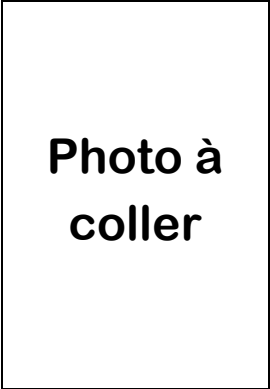
Téléphone fixe : __ / __ / __ / __ / __ Portable : __ / __ / __ / __ / __

E-mail : @

Situation : Salarié(e) Demandeur d'emploi Lycéen Étudiant

Êtes-vous en situation de handicap – bénéficiaire de la loi de février 2005 ?

CDAPH (ancienne reconnaissance COTOREP), victime d'accident du travail ou maladie professionnelle, titulaire de la carte d'invalidité, titulaire de la pension d'invalidité, pensionné(e) de guerre, titulaire de l'AAH (joindre le justificatif). OUI NON



INSCRIPTION AUX TEP

Je souhaite m'inscrire aux TEP de la mention « Activités de la Forme » du BPJEPS spécialité « Educateur Sportif », option :

Cours Collectifs – 30 € et/ou Haltérophilie, Musculation – 30 €

et me présenterai à la : 1^{re} session – **JEUDI 25/06/2020** 2^{ème} session – **MARDI 25/08/2020**

Une convocation aux TEP vous sera adressée ultérieurement par mail

Le chèque sera encaissé après le passage des TEP.

Il sera encaissé en cas d'absence non justifiée, et sous réserve d'avoir préalablement informé le centre.

PIÈCES OBLIGATOIRES À FOURNIR

Tout dossier incomplet ne pourra pas être traité

- la présente **fiche d'inscription avec photographie** dûment remplie ;
- la copie recto/verso d'une **pièce d'identité** (carte nationale d'identité ou passeport) en cours de validité ;
- l'**Attestation(s) justifiant de l'allègement de certaines épreuves** fixées par l'arrêté de spécialisation
- le **certificat médical** de non contre-indication à la pratique des « activités de la forme » daté de moins de 1 an au jour de la date d'entrée en formation et conforme au dossier ;
- pour les personnes en situation de handicap, l'avis d'un médecin agréé par la Fédération Française Handisport ou par la Fédération Française de Sport Adapté ou désigné par la commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées sur la nécessité d'aménager le cas échéant les tests d'exigences préalables selon la certification visée ;
- une attestation **d'assurance en responsabilité civile** ;
- Un **chèque de 30 ou 60 euros** à l'ordre de PSL 76
Mentionner au dos « nom et prénom » et référence des TEP **TEP-2020-06-25** ou **TEP-2020-08-25**

Fait le __ / __ / ____

à

Signature

Contact : formation@psl76.fr – 02.35.58.07.50

Dossier à retourner à PSL 76
2, rue d'Alembert – 76140 LE PETIT-QUEVILLY

Dispenses aux exigences préalables à l'entrée en formation

Les exigences préalables ont pour objectif de vérifier les capacités du candidat à suivre le cursus de formation et lui permettre d'accéder à la mention « activités de la forme » du BPJEPS. Elles sont spécifiques à chaque mention.

Option Cours Collectifs	Option Haltérophilie, Musculation
<p>1/ Prérequis :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Etre titulaire du PSC 1 ou de l'AFPS (ou du PSE 1 / PSE 2 / AFGSU 1 ou 2 / SST en cours de validité) - Présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique des "activités de la forme" datant de moins d'un an à la date de l'entrée en formation - Satisfaire aux tests techniques suivants : <ul style="list-style-type: none"> * épreuve n°1 : test navette "Luc Léger" (palier 7 - réalisé - pour les femmes et palier 9 - réalisé - pour les hommes) * épreuve n°2 : démonstration technique de 60 minutes avec trame d'enchaînement imposée - voir annexe IV A de l'arrêté (10 min. échauffement / 20 min. STEP à 128-132 bpm / 20 min. renforcement musculaire / 10 min. retour au calme). <p>2/ Diplômes permettant d'être dispensé des tests techniques (épreuves 1 et 2) - Arrêté du 05 avril 2018</p> <ul style="list-style-type: none"> - BP AGFF mention A « activités gymniques acrobatiques » ou mention B « activités gymniques d'expression » - BP AGFF mention C « forme en cours collectifs » - BEES des métiers de la forme - BEES expression gymnique et des disciplines associées - CQP ALS option « activités gymniques d'entretien et d'expression » - Brevet fédéral animateur des activités gymniques cardiovasculaires délivré par la FFG - Brevet fédéral animateur des activités gymniques d'entretien délivré par la FFG - Brevet fédéral initiateur fédéral gymnastique aérobic délivré par la FFG - Brevet fédéral instructeur des activités gymniques délivré par la FFG - Brevet fédéral «BF1A» activités physiques d'expression délivré par l'UFOLEP - Brevet fédéral animateur délivré par la FSCF 	<p>1/ Prérequis :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Etre titulaire du PSC 1 ou de l'AFPS (ou du PSE 1 / PSE 2 / AFGSU 1 ou 2 / SST en cours de validité) - Présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique des "activités de la forme" datant de moins d'un an à la date de l'entrée en formation - Satisfaire aux tests techniques suivants : <ul style="list-style-type: none"> * 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 (Squat / Traction / Développé Couché - barèmes indiqués dans l'annexe IV de l'arrêté) <p>2/ Diplômes permettant d'être dispensé des tests techniques (épreuves 1 et 2) – Arrêté du 05 avril 2018</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sportif de haut niveau en haltérophilie inscrit ou ayant été inscrit sur la liste ministérielle mentionnée à l'article L. 221-2 du code du sport X option « haltérophilie, musculation » - Sportif de haut niveau en force athlétique inscrit ou ayant été inscrit sur la liste ministérielle mentionnée à l'article L. 221-2 du code du sport - BP AGFF mention D « haltère, musculation et forme sur plateau » - BEES des métiers de la forme - BEES d'aptitude à l'enseignement de la culture physique et du culturisme - BEES haltérophilie, force athlétique, culturisme, musculation, éducative, sportive et d'entretien - Brevet fédéral animateur de remise en forme délivré par la FFHMFAC - Brevet fédéral initiateur ou assistant animateur régional délivré par la FFHMFAC* ou la FFHM* jusqu'au 18 janvier 2018 - Brevet fédéral 1 initiateur délivré par la FFHM à partir du 19 janvier 2018 - Brevet fédéral moniteur ou assistant animateur national délivré par la FFHMFAC* ou la FFHM* jusqu'au 18 janvier 2018 - Brevet fédéral 2 moniteur FFHM* ou « coach haltero » à partir du 19 janvier 2018 - Brevet fédéral entraîneur ou entraîneur expert délivré par FFHMFAC* ou par la FFHM* jusqu'au 18 janvier 2018 - Brevet fédéral 3 entraîneur délivré par la FFHM* à partir du 19 janvier 2018 - Brevet fédéral 3 entraîneur délivré par la FFForce

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Vous pouvez aussi passer les TEP auprès du **CRAF2S**, autre organisme habilité par la DRDJSCS de Normandie pour organiser des sessions.

Contact
<p>CRAF2S 02 31.15.69.19 – contact@craf2s.fr</p>

Les TEP ne sont qu'une 1^{ère} étape.

En cas de validation aux tests, vous devez impérativement procéder à une nouvelle inscription auprès de l'organisme de formation que vous avez choisi pour suivre la formation.

CERTIFICAT MEDICAL

Je soussigné(e),, docteur en médecine, certifie avoir examiné, M / Mme....., candidat(e) au brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport, spécialité « activités de la forme », option(s) :

Cours Collectifs (fitness) et/ou *Haltérophilie / Musculation*

et n'avoir constaté à la date de ce jour, aucune contre-indication médicale apparente :

- à la préparation des épreuves physiques au cours de la formation (si il/elle y est soumis(e)) ;
- à l'accomplissement des épreuves physiques en fin de formation (si il/elle y est soumis(e)) ;
- et à l'enseignement et à l'encadrement de la profession d'éducateur(trice) sportif(ve).

J'atteste avoir pris connaissance du contenu des épreuves physiques ainsi que des barèmes exigés pour le passage des TEP (Tests d'Exigences Préalables) et des épreuves en fin de formation pour la mention Haltérophilie / Musculation du BPJEPS « Activités de la Forme ».

Certificat remis en mains propres à l'intéressé pour servir et valoir ce que de droit.

Fait à le __ / __ / ____
(daté de moins d'un an à la date d'entrée en formation)

(Signature et cachet du médecin)

→ Tests techniques d'entrée en formation pour l'option **Haltérophilie / Musculation**.

Exercice	Hommes	Femmes
Développé couché	80% poids du corps <i>6 répétitions</i>	40% poids du corps <i>4 répétitions</i>
Traction barre fixe en pronation ou supination au choix	menton>barre – nuque barre <i>6 répétitions</i>	menton>barre – nuque barre <i>1 répétition</i>
Squat avec dessus de cuisses à l'horizontale	110% poids du corps <i>6 répétitions</i>	75% poids du corps <i>5 répétitions</i>

→ Démonstrations techniques attendues en fin d'année pour l'option **Haltérophilie / Musculation**.

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

Exercice	Hommes	Femmes
Arraché	65% du poids de corps <i>2 répétitions</i>	55% du poids de corps <i>2 répétitions</i>
Epaulé jeté	80% du poids de corps <i>2 répétitions</i>	65% du poids de corps <i>2 répétitions</i>
Squat clavicule	85% du poids de corps <i>5 répétitions</i>	70% du poids de corps <i>5 répétitions</i>
Soulevé de terre	100% du poids de corps <i>2 répétitions</i>	90% du poids de corps <i>2 répétitions</i>
Tirage poitrine buste penché	55% du poids de corps <i>6 répétitions</i>	40% du poids de corps <i>6 répétitions</i>
Développé devant debout	50% du poids de corps <i>6 répétitions</i>	35% du poids de corps <i>6 répétitions</i>

Informations au médecin au dos de ce document

Développé couché

- 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.

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

Tractions barre fixe

- 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.

Arraché

Le candidat saisit la barre en pronation, avec une prise plus large que les épaules. En conservant les courbures naturelles du dos, le candidat amène la barre au-dessus de la tête, bras tendus, en un seul mouvement.

La position est stabilisée debout, bras et jambes tendus. La barre revient au sol au début de chaque répétition. Les répétitions doivent s'enchaîner sans pause.

Epaulé-jeté

Le candidat saisit la barre en pronation. En conservant les courbures naturelles du dos, il amène la barre aux épaules. Puis, le candidat amène la barre au-dessus de la tête, puis stabilise la position debout, bras et jambes tendus. La barre revient au sol au début de chaque répétition. Les répétitions doivent s'enchaîner sans pause.

Squat clavicule

Barre maintenue sur les clavicules. Le candidat effectue une flexion de jambes, en conservant les courbures naturelles de la colonne vertébrales, jusqu'à avoir les hanches à la hauteur des genoux. Il parvient à remonter jusqu'à la position de départ. La répétition suivante débute immédiatement sans pause.

Soulevé de terre

La prise de mains (pronation, supination ou mixte) au choix du candidat. Le candidat se redresse en conservant les courbures naturelles de la colonne vertébrale. Fin du mouvement : le candidat se tient debout, barre au niveau du bassin. Alignement des membres inférieurs, du buste et de la tête, sans hypertension lombaire. Puis, le candidat repose la barre au sol, en contrôlant le mouvement. La répétition suivante débute immédiatement, sans lâcher la barre.

Tirage poitrine, buste penché

Buste penché en avant, avec les genoux légèrement fléchis et en respectant les courbures naturelles de la colonne vertébrale. La barre est tenue à bout de bras, bras tendus, avec une prise de mains en pronation. L'écartement des mains est supérieur à la largeur des épaules, sans excéder 81 cm. Le candidat amène la barre en contact avec la poitrine (sternum), en conservant les courbures naturelles du dos, sans mouvement d'extension du buste. La barre n'entre jamais en contact avec les membres inférieurs ou le bassin.

Développé devant debout

Debout avec les pieds sur la même ligne ou décalés (un pied en avant et un pied en arrière) sans verrouiller les genoux (légère flexion). La barre est placée sur les clavicules. Les mains sont placées en pronation. L'écartement des mains est supérieur à la largeur des épaules, sans excéder 81 cm. Pas d'impulsion avec les jambes. Le candidat développe les bras au-dessus de la tête, jusqu'à avoir les bras tendus, dans l'alignement du buste. Puis, la barre redescend sous le menton, avant le début de la répétition suivante.