

2021
2022



Brevet Professionnel de la Jeunesse de l'Education Populaire et du Sport (BPJEPS)

Spécialité : Educateur sportif

Mention : Activités de la Forme

Options : -Cours Collectifs

-et/ou Haltérophilie-Musculation

Atlantic-Challenges
31 rue des Terriers 17220 SAINT VIVIEN
Association Loi 1901
SIRET : 512.619.610.00045

N° de déclaration d'activité : 54.17.01599.17
Ce N° ne vaut pas agrément de l'Etat

SOMMAIRE

PRÉSENTATION DE LA FORMATION -----	3
PREREQUIS-----	4
OBJECTIF-----	4
DUREE-----	4
DELAIS ET MODALITES -----	5
PRIX-----	7
TAUX (réussites, emplois, satisfactions bénéficiaires.)-----	7
MODALITÉS DE CONTRÔLE DES CONNAISSANCES-----	8
ACCESSIBILITE HANDICAPES-----	9

ANNEXES

Annexe 1 : TESTS D'ENTREE ET POSITIONNEMENT

Annexe 2 : PLANNING FORMATION 2021 ET 2022

1-PRESENTATION DE LA FORMATION

1.1-Le brevet professionnel

Le Brevet Professionnel de la jeunesse, de l'Education populaire et du sport, spécialité "éducateur sportif" mention "activités de la forme" est un diplôme de niveau 4.

Il est mis en œuvre par l'organisme de formation "Atlantic-Challenges" et habilité par la Direction Régionale de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale de la Nouvelle Aquitaine.

Il est ouvert à tout public qui souhaite s'inscrire en :

- ✚ candidature individuelle
- ✚ contrat de professionnalisation
- ✚ formation continue.
- ✚ L'OF peut accueillir des candidats qui souhaite suivre une partie de la formation (1 ou plusieurs modules).

Les modules de formation sont dispensés par les formateurs de l'organisme de formation, des professionnels extérieurs sollicités en raison de leurs compétences et les tuteurs des entreprises.

1.2-L'éducateur(trice) sportif(ve) exerce en autonomie son activité professionnelle, en utilisant un ou des supports techniques dans les champs des activités physiques et sportives ou des activités éducatives, culturelles et sociales, dans la limite des cadres réglementaires.

- ✚ Il/ elle est responsable de son action au plan pédagogique, technique et organisationnel. Il/ elle assure la sécurité des tiers et des publics dont il/elle a la charge.
- ✚ Il/ elle a la responsabilité du projet d'animation qui s'inscrit dans le projet de la structure.
- ✚ Les modes d'intervention qu'il/elle développe s'inscrivent dans une logique de travail collectif et partenarial, prenant en compte notamment les démarches de développement durable, d'éducation à la citoyenneté et de prévention des maltraitances.
- ✚ Il/ elle encadre tout type de public, dans tous lieux d'accueil ou de pratique au sein desquels il met en place un projet. Il/ elle encadre des activités de découverte, d'animation et d'éducation.

1.3-Prérogatives d'exercice professionnel

L'arrêté du 21 juin 2016, créant la spécialité de ce diplôme, confère à son titulaire les prérogatives d'exercice professionnel relatives à :

- ✚ le développement et le maintien des capacités physiques individuelles dans un objectif de santé.
- ✚ la découverte, la sensibilisation et l'initiation en sécurité à des activités physiques ou sportives, diversifiées pour tous les publics,
- ✚ l'éducation à la citoyenneté,
- ✚ le respect de l'environnement dans une démarche de développement durable.

1.4-Les intervenants

Qualités	Qualifications	Expérience professionnelle	UC	
Dominique CORTIULA Président Atlantic-Challenges Coordonnateur	BEES.2 HACUMESE CT2 EEPMS	30 ans	UC.1 et 2 UC.3 et 4 Coordination	93H 87H 40H
Aurélien BOUYER Coordonnatrice adjointe Responsable Fitness Employée Atlantic-Challenges	BPJEPS FCC	17 ans	UC.3 UC.4	135H 85H
Christophe CORTIULA Gérant STATERA	Diplôme universitaire des Activités Physiques Thérapeutiques (APT)	10 ans	UC1 et 2	82H
David CANEDO Auto-entrepreneur	DE.JEPS Haltérophilie	17 ans	UC.3 UC.4	40H 65H
Maël COSSON Auto-entrepreneur	BP.JEPS mention D	3 ans	UC.3 UC.4	20H 20H
Loris VERDIER Auto-entrepreneur	BP.JEPS option HM	3 ans	UC.4	40H

1.5-Contacts

- ✚ Christophe CORTIULA -07.89.51.28.34 – contact@atlantic-challenges.fr
- ✚ **Coordonnateur** : Dominique CORTIULA - 06.18.92.91.96 – dominique.cortiula@orange.fr
- ✚ **Site internet** : www.atlantic-challenges.fr

2 – PREREQUIS

1 - CERTIFICAT MEDICAL

- ✚ non contre-indication de la pratique et à l'enseignement des "activités de la forme" datant de moins d'un an à la date de l'entrée en formation.

2 – DIPLOME DE SECOURISME

être titulaire de l'une des attestations de formation relative au secourisme suivante :

- ✚ « *prévention et secours civiques de niveau 1* » (PSC1) ou « *attestation de formation aux premiers secours* » (AFPS)
- ✚ « *premiers secours en équipe de niveau 1* » (PSE 1) en cours de validité ;
- ✚ « *premiers secours en équipe de niveau 2* » (PSE 2) en cours de validité ;
- ✚ « *attestation de formation aux gestes et soins d'urgence* » (AFGSU) de niveau 1 ou 2 en cours de validité
- ✚ « *certificat de sauveteur secouriste du travail (SST)* » en cours de validité.

3 - ATTESTATION DE RECENSEMENT

4 – JOURNEE DEFENSE ET CITOYENNETE

- ✚ copie du certificat individuel de participation à la Journée Défense et Citoyenneté (JDC) *si vous avez moins de 25 ans*

3 - OBJECTIFS

Obtenir Les quatre unités capitalisables (UC) constitutives du brevet professionnel de la jeunesse de l'éducation populaire et du sport, mention « Activités de la Forme » qui sont :

les deux unités capitalisables (UC) transversales

- ✚ UC.1 : Encadrer tout public dans tout lieu et toute structure
- ✚ UC.2 : Mettre en œuvre un projet d'animation s'inscrivant dans le projet de la structure

les deux unités capitalisables (UC) de la mention

- ✚ UC.3 : Concevoir une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage
- ✚ UC.4 : Mobiliser les techniques de la mention pour mettre en œuvre une séance ou un cycle d'apprentissage

4 - DUREE

Le cursus de formation mis en œuvre par l'organisme de formation respecte le principe de l'alternance prévoyant les séquences de formation en centre et celles en entreprise sous tutorat pédagogique
Parcours complet de la formation (dates extrêmes) **du 12 avril 2021 au 08 février 2022.**

✚ 1 option

602 heures en centre de formation (86 jours X 7H00/jour)

580 heures en entreprise. (116 jours X 5H00/jour)

Total : 1182 heures

✚ 2 options

707 heures en centre de formation (101 jours X 7H/jour)

606 heures en entreprise (101 jours X 6H00/jour)

Total : 1313 heures

5 – DELAIS ET MODALITES

5 - DELAIS

5.1 - DATE LIMITE D'INSCRIPTION : *vendredi 12 mars 2021*

Chaque postulant qui désire s'inscrire doit impérativement retirer un dossier de candidature accessible :

- ✚ sur le site de l'organisme de formation : <http://www.atlantic-challenges.fr>
- ✚ sur demande : - au siège sociale ou par courrier : **31 rue des Terriers 17220 SAINT VIVIEN.**
- ✚ par Email : contact@atlantic-challenges.fr

5.2 - EPREUVES DE SELECTION :

A) TESTS DES EXIGENCES PREALABLES (TEP)

Ils sont définis par l'annexe IV de l'arrêté du 05 septembre 2016.

Ils se déroulent sur des plateformes dédiées dont le planning et les lieux sont définis par la [DRDJSCS N.A.](#)
(Voir [ANNEXE 1](#))

B) TESTS DE SELECTION DU CENTRE DE FORMATION ET POSITIONNEMENT

Les tests se dérouleront le **jeudi 1^{er} et vendredi 2 avril 2021** au centre de formation

- 1 épreuve écrite
- 1 entretien

Les modalités de ces tests sont décrites dans le dossier "tests d'entrée en formation" en [ANNEXE 1](#)

Le positionnement le **lundi 12 et mardi 13 avril 2021** au centre de formation

C) ENTREE EN FORMATION

L'entrée en formation aura lieu le **lundi 12 avril 2021 à 09H00** au centre de formation Atlantic-Challenges – 31 rue des Terriers 17220 Saint Vivien.

51 MODALITES

GENERALITES

-Responsable de la formation La formation est placée sous la responsabilité du coordonnateur.

-La gestion administrative est assurée par le secrétariat d'Atlantic-Challenges.

-L'équipe pédagogique est mise en place par le coordonnateur. Ces derniers sont prioritairement choisis parmi les formateurs de l'organisme de formation. Toutefois, des intervenants extérieurs peuvent être intégrés à l'équipe enseignante en raison de leurs compétences particulières.

-Le programme pédagogique est mis en œuvre par le coordonnateur qui a le devoir d'en assurer la cohérence et qui agit en collaboration étroite avec les intervenants.

Dans le temps de la formation les bénéficiaires disposeront des ressources matérielles, pédagogiques et documentaires de l'organisme de formation.

-Le jury pour la mention est constitué par le Directeur Régionale de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale de la Nouvelle Aquitaine. Il valide tant l'organisation des épreuves que les résultats individuels, dans le respect des situations d'évaluation certificatives agréées.

-Tuteur : Il est chargé d'encadrer, de former, d'accompagner le candidat durant sa période de formation dans l'entreprise. Le tuteur est désigné par le responsable de l'entreprise.

-L'entreprise : Elle est recherchée par le candidat et proposée à l'organisme de formation.

52.HORAIRE FORMATION

HORAIRE JOURNALIERS EN CENTRE DE FORMATION		
JOURS	MATIN	APRES-MIDI
Lundi	09h00 à 12h30	13h30 à 17h00
Mardi	09h00 à 12h30	13h30 à 17h00
Mercredi	09h00 à 12h30	13h30 à 17h00
Jeudi	09h00 à 12h30	13h30 à 17h00
Vendredi	09h00 à 12h30	13h30 à 17h00

TOTAL	35H00
--------------	--------------

53.RYTHME DE LA FORMATION

La formation est basée sur le principe de l'alternance. Elle est séquencée par une alternance de périodes en centre et en entreprise.

Voir *planning de la formation* en **ANNEXE n° 2**

54. VOLUME HORAIRE DE LA FORMATION

<p>Option CC ou HM = 1182H 602 en Centre de formation et 580H en entreprise <i>5 heures/jour en entreprise</i></p>
<p>Option CC et HM = 1313H 707h en centre de formation et 606H en entreprise <i>6 heures/jour en entreprise</i></p>

55.INFRASTRUCTURE

La Bâtiment, dans lequel se déroule la formation, fait 500 m² au sol. Il est classé ERP (Etablissement recevant du public) de catégorie 5. Il est accessible aux bénéficiaires à mobilité réduite.

- 1 salle de musculation de 250 m²
- 1 salle polyvalente de 80 m²
- 1 salle de cours de 70 m²
- 1 espace de 25 m² de "convivialité"
- Sanitaires (3) dont un pour personnes à mobilité réduite.
- vestiaires hommes et femmes
- 2 douches
- 1 cabinet « nutritionniste »
- 1 cabinet « ostéopathe »
- 1 bureau (direction)
- une vingtaine de parking dont 1 dédié aux personnes à mobilité réduite.

Déjeuners

- Le complexe possède un espace de détente et de convivialité comprenant 2 réfrigérateurs, 2 micro-ondes, tables, chaises, pour repas emportés – sandwich...
- Restauration rapide (Calico) au magasin INTERMARCHE situé à 200 mètres du complexe sportif

Logements

Possibilité de loger « chez l'habitant »

Infrastructures secours/médicales

Centre de secours : 1 centre de secours (pompiers) à Châtelailon
Installations médicales : 1 pôle médical et paramédical à 50 mètres du centre de formation

Moyens pédagogiques

Matériels dédiés pour les 2 options (Fitness et Haltérophilie)
 Vidéo projecteur, écran, tableau blanc...
 Documentation dématérialisée

6 – TARIFS PUBLICS

1 option (CC ou HM)	10€ TTC /heure	6020€	<i>Une remise peut être accordée en cas d'un financement personnel</i> Nous contacter : contact@atlantic-challenges.fr 07.89.51.28.34
2 options (CC et HM)	10€ TTC/heure	7070€	

Nota : Organisme de formation professionnelle exonéré de TVA — Art. 261.4.4 a du CGI

7 - TAUX D'EMPLOI, REUSSITES, ECHECS, SATISFACTION

7.1 – TAUX D'EMPLOIS EN FIN DE FORMATION

FORMATIONS	AVANT FORMATION	SORTIE FORMATION
BP.AF-1 Avril 2018 à mars 2019	43%	93%
BP.AF.2 Septembre 2018 à juin 2019	43%	93%
BP.AF.3 Avril.2019 à février 2020	25%	88%
BP.AF.4 Septembre 2019 à juillet 2020	30% CDI 20% CDD	90%

7.2 – TAUX DES REUSSITES ET ECHECS

FORMATIONS	ECHECS	REUSSITES
BP.AF-1 Avril 2018 à mars 2019	8%	92%
BP.AF-2 Septembre 2018 à juin 2019	14%	86%
BP.AF-3 Avril 2019 à février 2020	12%	88%
BP.AF.4 Septembre 2019 à juillet 2020	Aucun	100%

7.3 – NOTE GLOBALE DE SATISFACTION

FORMATIONS	NOTE/10
AF.2 septembre 2018 à juin 2019	8.8 / 10
AF.3 avril 2019 à février 2020	9 / 10
AF.4 Septembre 2019 à juillet 2020	8.8 / 10

8 - MODALITES DE CONTROLE DES CONNAISSANCES

LES UNITES CAPITALISABLES

- ✚ **UC1 et UC.2 :** Unités capitalisable transverses – Communes aux 2 options (Cours Collectifs et Haltérophilie – Musculation)
- ✚ **UC.3 :** Unité capitalisable de la mention
- ✚ **UC.4a :** Unité capitalisable de la mention option Cours collectifs (CC)
- ✚ **UC.4b :** Unité capitalisable de la mention option Haltérophilie-Musculation (HM)

PROTOCOLE UC.1

ENCADRER TOUT PUBLIC DANS TOUT LIEU ET TOUTE STRUCTURE

✚ UN DOCUMENT ECRIT PERSONNEL

Conception, mise en œuvre et réalisation d'un projet d'animation dans l'entreprise.

PROTOCOLE UC.2

METTRE EN ŒUVRE UN PROJET D'ANIMATION S'INSCRIVANT DANS LE PROJET DE LA STRUCTURE

✚ METTRE EN ŒUVRE UN PROJET D'ANIMATION DANS L'ENTREPRISE

✚ BILAN DE SON PROJET

Entretien d'une durée de 40 minutes au maximum dont une présentation orale par le(la) candidat(e) d'une durée de 20 minutes au maximum permettant de vérifier l'acquisition des compétences.

PROTOCOLE UC.3

CONCEVOIR UNE SEANCE, UN CYCLE D'ANIMATION OU D'APPRENTISSAGE

✚ UN DOCUMENT ECRIT PERSONNEL

Dans une option (Cours collectifs ou Haltérophilie-Musculation)

✚ UNE ANIMATION

Dans l'entreprise

PROTOCOLE UC.4a (Cours Collectifs)

MOBILISER LES TECHNIQUES DE LA MENTION POUR METTRE EN ŒUVRE UNE SEANCE OU UN CYCLE D'APPRENTISSAGE DANS L'OPTION « COURS COLLECTIFS »

L'épreuve se déroule au sein de l'organisme de formation

✚ DEMONSTRATION TECHNIQUE EN COURS COLLECTIFS

✚ CONDUITE DE SEANCE

PROTOCOLE UC.4b (Haltérophilie-Musculation)

MOBILISER LES TECHNIQUES DE LA MENTION POUR METTRE EN ŒUVRE UNE SEANCE OU UN CYCLE D'APPRENTISSAGE DANS L'OPTION «HALTEROPHILIE MUSCULATION »

L'épreuve se déroule au sein de l'organisme de formation

✚ DEMONSTRATION TECHNIQUE EN HALTEROPHILIE

✚ CONDUITE D'UNE SEANCE D'ENTRAINEMENT EN MUSCULATION

9 - ACCESSIBILITE DES BENEFICIAIRES EN SITUATION DE HANDICAPES

Pour les personnes en situation de handicap, il faut demander 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 la formation ou les épreuves certificatives selon la certification visée.

Les épreuves (TEP, sélections, épreuves certificatives...) peuvent être aménagées pour les personnes en situation de handicap (article A 212-44 du Code du Sport).

✚ **Condition** : Il faut vous procurer *un avis médical*

✚ **Le médecin agréé pour la région Nouvelle Aquitaine vient de cesser ses fonctions.** Dans l'attente de l'agrément des médecins en Nouvelle Aquitaine, voici les médecins agréés des régions limitrophes :

Pays de la Loire :

- **Docteur Matthieu GAHIER** : 44-Nantes : 02.40.84.60.66, matthieu.gahier@chu-nantes.fr

Occitanie :

- **Dr Claire DE LABACHELERIE** : 34-Montpellier : 04.67.33.05.65, fed-medecinedusport@chu-montpellier.fr

Auvergne Rhône Alpes :

- **Dr Julie DI MARCO** : 69-St Didier au Mont d'or : 04.72.53.20.12 ou 20.55, dr.jdimarco@gmail.com
- **Dr Elodie GAILLED RAT** : 38-Echirolles 04.76.76.54.94
- **Dr Claire MOREL** : 03-Bellerive sur Allier : 04.70.59.53.39, claire.morel@creps-vichy.sports.gouv.fr

✚ **Quels documents ?** : Pour ce rendez-vous, munissez-vous de *votre dossier médical* et de la *description des épreuves* pour lesquelles vous souhaitez demander un aménagement.

✚ **Transmission de l'avis médical** : IL devra être transmis à la DRDJSCS Nouvelle-Aquitaine avec votre demande d'aménagement. Sur cette base, il appartient au directeur régional de la jeunesse des sports et de la cohésion sociale de décider d'aménager les épreuves.

✚ **Décision transmise à** : l'organisme de formation concerné pour la mise en place de l'aménagement.

Par ailleurs, des restrictions aux prérogatives professionnelles de la spécialité ou de la mention du diplôme professionnel du champ de JS peuvent être apportées par le DRJSCS en fonction de la nature du handicap si la sécurité des usagers est menacée.

Il n'appartient pas au président de jury de limiter les prérogatives d'exercice d'une personne en situation de handicap.

Textes de référence:

Le code du sport dans son article A.212-44 prévoit la procédure et la possibilité d'aménagement des épreuves pour les personnes en situation de handicap. La décision de procéder à des aménagements d'épreuve est prise par le DRJSCS au vu de l'avis d'un médecin agréé par la fédération française handisport ou par la fédération française du 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'exigence préalables, la formation ou les épreuves certificatives en fonction du diplôme visé par l'intéressé.

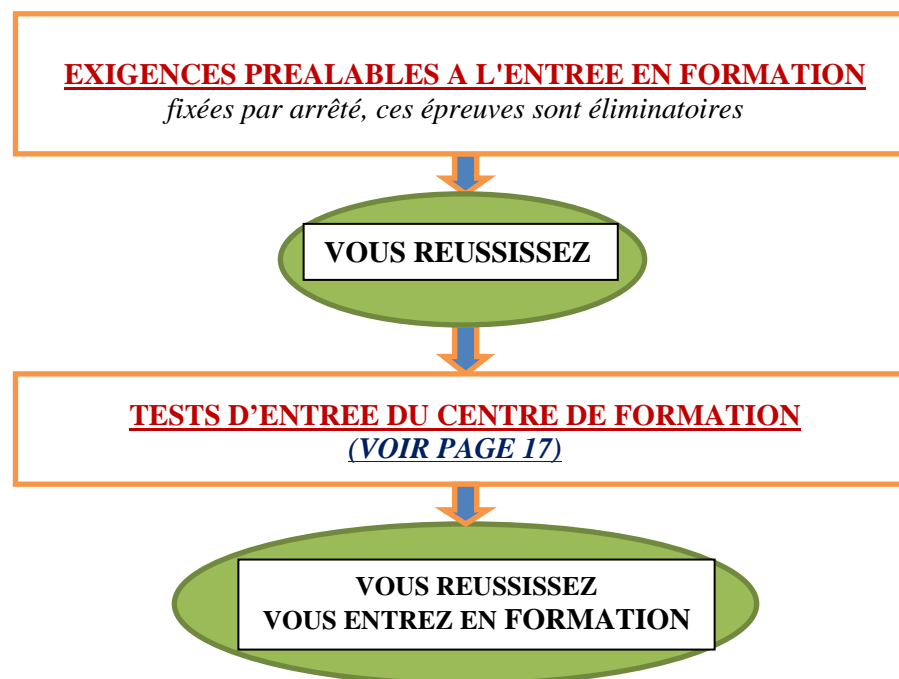
Selon l'article A.212-45 du code du sport le directeur régional de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale examine la compatibilité du handicap justifiant les aménagements mentionnés à l'article A. 212-44 avec l'exercice professionnel de l'activité du diplôme après avis d'un médecin agréé par la Fédération française handisport ou par la Fédération française de sport adapté ou désigné par la commission des droits

ANNEXES

- 1) TESTS D'ENTREE EN FORMATION
- 2) PLANNING 2021 ET 2022

TESTS D'EXIGENCES PREALABLES (TEP) A L'ENTREE EN FORMATION

Des épreuves ont pour objectif d'évaluer la capacité du candidat à suivre avec des chances raisonnables de succès la formation. Elles se déroulent en deux temps :



NOUVELLES DISPOSITIONS pour les Exigences Préalables avant l'Entrée en Formation

La DRDJSCS Nouvelle-Aquitaine est responsable du calendrier régional des Tests d'Exigences Préalables (TEP) pour l'ensemble des formations BPJEPS, sur son territoire. Ce calendrier prévoira plusieurs lieux et dates pour effectuer les TEP.

Ainsi, en fonction de la date de début de formation vous pourrez choisir le(s) lieu(x) et la(es) date(s) qui vous conviennent le mieux.

Nota : La validité des TEP est de 5 ans.

Conseils : Augmentez vos chances de réussite en prévoyant plusieurs dates et lieux de TEP.

« Vous devez prendre contact et envoyer un dossier d'inscription à l'organisme choisi qui organise les TEP »

TEP Fin d'année 2020 et 2021 - Région Nouvelle-Aquitaine

DATE	VILLE	PRIX	LIENS VERS LA PLATEFORME
07-08 Décembre 2020	Bordeaux	50 €	http://tep-aquitaine.fr/
10-11 Décembre 2020	St Vincent de Tyrosse	50 €	http://tep-aquitaine.fr/
Janvier 2021 <i>(dates à finaliser)</i>	Limoges	50 €	http://tep-aquitaine.fr/
Mai 2021 <i>(dates à finaliser)</i>	Marmande	50 €	https://tepbjeeps.pplateforme-aquitaine.fr/
25 et 26 Mai 2021	Bordeaux	50 €	https://tepbjeeps.pplateforme-aquitaine.fr/
Juin 2021 <i>(dates à finaliser)</i>	Vouneuil S/s Biard	40 €	http://www.tep-bp-activitesdelaforme.fr
Juin 2021 <i>(dates à finaliser)</i>	Saint Georges de Didonne	40 €	http://www.bpaf-poitoucharentes.fr

DOSSIERS D'INSCRIPTION POUR LES TEP

Contenu du dossier à envoyer directement au lieu du TEP que vous avez choisi

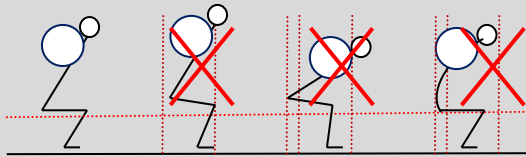
- ✚ Une fiche d'inscription avec photographie du candidat
- ✚ La photocopie d'une pièce d'identité en cours de validité
- ✚ La ou les attestations justifiant de l'allègement des certaines épreuves fixées par l'arrêté de mention
- ✚ Un certificat médical de non-contre-indication à la pratique et à l'enseignement du sport datant de moins d'un an
- ✚ **Éventuellement**, 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.
- ✚ l'une des attestations de formation relative au secourisme suivante :
 - « prévention et secours civiques de niveau 1 » (PSC1) ou « attestation de formation aux premiers secours » (AFPS) ;
 - « premiers secours en équipe de niveau 1 » (PSE 1) en cours de validité ;
 - « premiers secours en équipe de niveau 2 » (PSE 2) en cours de validité ;
 - « attestation de formation aux gestes et soins d'urgence » (AFGSU) de niveau 1 ou de niveau 2 en cours de validité ;
 - « certificat de sauveteur secouriste du travail (SST) » en cours de validité.

LES TESTS D'ENTREE (TEP)

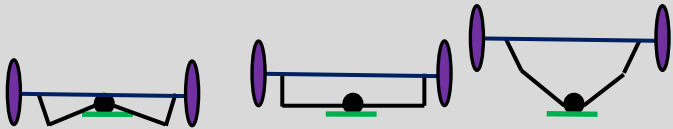
A) Tests techniques pour l'option HALTEROPHILIE, MUSCULATION

- **épreuve n° 1** : test navette « Luc Léger » : palier 7 (réalisé) pour les femmes et palier 9 (réalisé) pour les hommes.
L'annonce du palier supérieur indique que le palier inférieur est réalisé
- **épreuve n° 2** : le(la) candidat(e) réalise une épreuve de démonstration composée des exercices* figurant dans le tableau suivant :

Exercice	FEMME		HOMME	
	Répétition	Pourcentage	Répétition	Pourcentage
SQUAT	5 répétitions	75% poids du corps	6 répétitions	110% poids du corps
TRACTION en pronation ou en supination au choix du candidat	1 répétition	Menton>barre nuque barre Prise de mains au choix (pronation ou supination)	6 répétitions	Menton>barre nuque barre Prise de mains au choix (pronation ou supination)
DEVELOPPE COUCHE	4 répétitions	40% poids du corps	6 répétitions	80% poids du corps

Exercice	Critères de réussite	
SQUAT	<ul style="list-style-type: none"> - Exécuter le nombre requis de mouvements -Alignement tête-dos-fessiers (Dos droit et naturellement cambré sans hyperlordose excessive) -Hanche à hauteur des genoux -Tête droite et regard à l'horizontal -Pieds à plat 	

Exercice	Critères de réussite	
<p>TRACTIONS Mains en pronation ou en supination au choix du candidat</p>	<p>-Exécuter le nombre requis de mouvements</p> <p><u>Mains en pronation</u>→</p> <p><u>Mains en supination</u>→</p>	<p>-Si prise en pronation amener la barre au contact de la nuque ou sous le menton à chaque mouvement</p> <p>-Si prise en supination amener la barre en dessous du menton à chaque mouvement</p>

Exercice	Critères de réussite	
<p>DEVELOPPE COUCHE</p>	<p>-Exécuter le nombre requis de mouvements</p> <p>-Barre en contact avec la poitrine sans rebond</p> <p>-Alignement tête-dos-cuisses</p> <p>-Fléchissement des genoux pour préserver un dos droit en contact avec le banc</p> <p>-Axe du couloir de la barre entre la partie supérieure de la poitrine et la ligne inférieure des épaules</p> <p>-Les bras sans hyper-extension doivent être tendus et marquer un temps d'arrêt franc au sommet sous peine d'annulation du mouvement</p>	



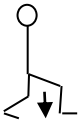

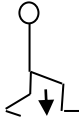
10 minutes de récupération entre chaque mouvement et entre chaque exercice


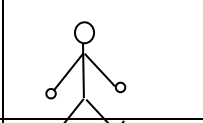
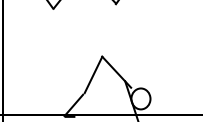
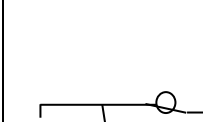
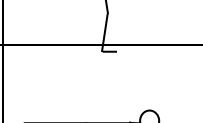
Dispense des tests techniques à l'entrée en formation : Les qualifications permettant au candidat d'être dispensé des tests techniques à l'entrée en formation sont mentionnées en annexe VI "dispenses et équivalences"

B) Tests techniques pour l'option COURS COLLECTIFS

STEP – RENFORCEMENT MUSCULAIRE - ETIREMENTS

Type de cours, niveau et durée		Echauffement, cours de STEP Total 30 min					
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 face	Bras simples sur les 3 genoux L step	9 minutes	
2ème 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 Vstep	9 minutes	
Retour au calme						2 minutes	
					Temps cumulé	30 minutes	

Type de cours et durée		Cours de renforcement musculaire							
		Total 20 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	Critères 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	1 min30 x 3 séquences soit 4 min 30	4 min 30	<ul style="list-style-type: none"> - 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 minutes 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	1 min30 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	1 min30 x 3 séquences soit 4 min 30			19 min 30

Type de cours et durée		RETOUR AU CALME (Evaluation posture et souplesse) Total 10 minutes				
Retour au calme avec 5 étirements						
1) Flexion du buste		Evaluation souplesse chaîne postérieure et maintien de la posture	Position assise, jambes tendues en avant, flexion du buste	2 min	2 min	Respect de la posture
2) Flexion du buste		Evaluation souplesse adducteur et chaîne postérieure	Position assise, jambes tendues en ouverture, flexion du buste	2 min	4 min	
3) Chien tête en bas		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)			4 min	10 min		
5) Planche debout unipodale (pied à gauche au sol)						

EPREUVES DE SELECTION DE L'ORGANISME DE FORMATION

JEUDI 1ER ET VENDREDI 2 AVRIL 2021

Lieu : Organisme de formation Atlantic-Challenges STATERA – 31 rue des Terriers – 17220 SAINT VIVIEN (La Rochelle).

Une épreuve écrite :

Objectif : vérifier les compétences du candidat à suivre la formation en utilisant les supports écrits.

Modalités : analyse de document, résumé et réponse à des questions, durée 1 heure.

Critères : capacités de compréhension, d'analyse, de synthèse, d'expression écrite.

Un entretien de 20 mn sur dossier permettant de vérifier :

- la motivation ;
- le projet professionnel ;
- l'adéquation du projet de formation du candidat avec l'architecture de la formation ;
- la validité des pré-engagements : employeur-structure d'accueil, tuteur, référent, financement...

LE POSITIONNEMENT

LUNDI 12 ET MARDI 13 AVRIL 2021

Lieu : Organisme de formation Atlantic-Challenges STATERA – 31 rue des Terriers – 17220 SAINT VIVIEN (La Rochelle).

Permet la prise en compte des acquis, les allègements de formation et l'individualisation des parcours.

Le positionnement consistera à :

- A) - Situer le candidat au regard du référentiel diplôme.
- B) - Individualiser les parcours de formation de chaque stagiaire.
- C) - Renforcer l'implication du stagiaire dans sa formation.

Le positionnement s'effectue en plusieurs temps :

- Etude du dossier par l'équipe de formation
- Renseigner un dossier d'auto-évaluation
- Entretien individuel
- Epreuve écrite

A l'issue de ces temps, un parcours individualisé sera proposé et négocié avec le candidat. Le parcours individualisé de formation, tenant compte des acquis d'expérience, du projet professionnel, des contraintes et des besoins individuels, précisera, pour chaque candidat, les temps de formation, les objectifs pédagogiques, les modalités d'apprentissage.

ANNEXE 2

	Présence en structure d'alternance		HM Formation en centre		HM et CC Formation en centre
	Fermeture centre de formation		CC Formation en centre	PLANNING 2021	

Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre	
jeu 01	Tests OF	sam 01		mar 01	HM et CC	jeu 01	CC	dim 01		mer 01	Entreprise
ven 02		dim 02		mer 02		ven 02		lun 02		jeu 02	
sam 03		lun 03	HM et CC	jeu 03		sam 03		mar 03	Entreprise	ven 03	
dim 04		mar 04		ven 04		dim 04		mer 04		sam 04	
lun 05		mer 05		sam 05		lun 05		jeu 05	dim 05		
mar 06		jeu 06	EPMSP	dim 06		mar 06	Entreprise	ven 06		lun 06	HM
mer 07		ven 07		lun 07		mer 07		jeu 08	sam 07	mer 07	
jeu 08		sam 08		mar 08	Entreprise	ven 09		dim 08		jeu 09	
ven 09		dim 09		mer 09		lun 09		lun 09	mer 11	ven 10	
sam 10		lun 10		jeu 10		sam 10		mer 11	sam 11		
dim 11		mar 11	Entreprise	ven 11		dim 11		jeu 12	dim 12		
lun 12	Entrée	mer 12		sam 12		lun 12	Entreprise	ven 13	lun 13		
mar 13	Positionemt	jeu 13	Ascension	dim 13		mar 13		sam 14	mar 14		
mer 14	HM et CC	ven 14	Entreprise	lun 14	HM et CC	mer 14	Fête national	dim 15	mer 15	HM et CC	
jeu 15		sam 15		mar 15		jeu 15	Entreprise	ven 16	lun 16		jeu 16
ven 16		dim 16		mer 16			sam 17		mar 17	ven 17	
sam 17		lun 17	HM	jeu 17			dim 18		mer 18	dim 19	
dim 18		mar 18		ven 18	sam 19		lun 19		jeu 19	lun 20	
lun 19	HM et CC	mer 19		dim 20		mar 20		ven 20	mar 21		
mar 20		ven 21		lun 21		mer 21	Entreprise	sam 21	mer 22	Entreprise	
mer 21		sam 22		mar 22	Entreprise	jeu 22		dim 22	jeu 23		
jeu 22	HM et CC	dim 23		mer 23		ven 23		lun 23	ven 24		
ven 23		lun 24	L. Pencôte	jeu 24	jeu 24		sam 24		mar 24	sam 25	
sam 24		mar 25		ven 25		dim 25		mer 25	dim 26		
dim 25		mer 26	Entreprise	sam 26		lun 26	HM et CC	jeu 26	lun 27		
lun 26		jeu 27		dim 27		mar 27		ven 27	mar 28	mer 29	Entreprise
mar 27	Entreprise	ven 28		lun 28	CC	mer 28		sam 28	jeu 30		
mer 28		sam 29		mar 29		mar 29		jeu 29	dim 29		
jeu 29		dim 30		mer 30		ven 30		lun 30			
ven 30		lun 31	CC	mer 30		sam 31		mar 31	Entreprise		

2021

2022

Octobre		Novembre		Décembre	
ven 01	Entreprise	lun 01		mer 01	
sam 02		mar 02	HM et CC	jeu 02	HM et CC
dim 03		mer 03		ven 03	
lun 04	HM et CC	jeu 04		sam 04	
mar 05		ven 05		dim 05	
mer 06		sam 06	lun 06		
jeu 07		dim 07	mar 07		
ven 08		lun 08		mer 08	Entreprise
sam 09		mar 09	Entreprise	jeu 09	
dim 10		mer 10		ven 10	
lun 11		jeu 11		sam 11	
mar 12	Entreprise	ven 12	Entreprise	dim 12	
mer 13		sam 13		lun 13	HM et CC
jeu 14		dim 14		mar 14	
ven 15		lun 15		mer 15	
sam 16	mar 16		jeu 16		
dim 17		mer 17	HM et CC	ven 17	
lun 18	HM et CC	jeu 18		sam 18	
mar 19		ven 19		dim 19	
mer 20		sam 20		lun 20	Vacances
jeu 21		dim 21		mar 21	
ven 22	lun 22		mer 22		
sam 23	mar 23		jeu 23		
dim 24		mer 24	Entreprise	ven 24	
lun 25	Entreprise	jeu 25		sam 25	
mar 26		ven 26		dim 26	
mer 27		sam 27		lun 27	Vacances
jeu 28		dim 28		mar 28	
ven 29	lun 29	HM et CC	mer 29		
sam 30	mar 30		jeu 30		
dim 31			ven 31		

Janvier		Février	
sam 01		mar 01	
dim 02		mer 02	Entreprise
lun 03	Entreprise	jeu 03	
mar 04		ven 04	
mer 05		sam 05	
jeu 06		dim 06	
ven 07		lun 07	HM et CC
sam 08		mar 08	FIN
dim 09		mer 09	
lun 10	HM et CC	jeu 10	
mar 11		ven 11	
mer 12		sam 12	
jeu 13		dim 13	
ven 14		lun 14	
sam 15		mar 15	
dim 16		mer 16	
lun 17	Entreprise	jeu 17	
mar 18		ven 18	
mer 19		sam 19	
jeu 20		dim 20	
ven 21		lun 21	
sam 22		mar 22	
dim 23		mer 23	
lun 24	HM et CC	jeu 24	
mar 25		ven 25	
mer 26		sam 26	
jeu 27		dim 27	
ven 28		lun 28	
sam 29			
dim 30			
lun 31	Entreprise		