

2020
2021



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
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

SOMMAIRE

PRÉSENTATION DE LA FORMATION -----	2
PREREQUIS-----	3
OBJECTIF-----	3
DUREE-----	3
DELAIS ET MODALITES -----	4
TARIFS-----	6
TAUX (réussites, emplois, satisfactions bénéficiaires.)-----	6
MODALITÉS DE CONTRÔLE DES CONNAISSANCES-----	7
ACCESSIBILITE HANDICAPES-----	8

ANNEXES

Annexe 1 : TESTS D'ENTREE ET POSITIONNEMENT

Annexe 2 : PLANNING FORMATION 2020 ET 2021

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
Président Atlantic-Challenges Coordonnateur	BEES.2 HACUMESE CT2 EEPMS	30 ans	UC.1 et 2 73H UC.3 et 4 107H Coordination 40H
Directeur Atlantic-Challenges Gérant STATERA	Diplôme universitaire des Activités Physiques Thérapeutiques (APT)	10 ans	UC1 et 2 87H
Adjointe coordonnateur Responsable Fitness	BPJEPS FCC	17 ans	UC.3 135H UC.4 85H
Formateur haltérophilie	DE.JEPS Haltérophilie	17 ans	UC.3 80H UC.4 45H
Ostéopathe	Diplôme ostéopathe	5 ans	
Infirmière	Diplôme infirmière	9 ans	UC1 et 2 20H
Intervenant extérieur	BP.JEPS D	3 ans	UC.3 20H UC.4 20H

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 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 14 avril 2020 au 04 février 2021**

✚ 1 option

602 heures en centre de formation (86 jours X 7H00/jour)
555 heures en entreprise. (111 jours X 5H00/jour)
Total : 1157 heures

✚ 2 options

707 heures en centre de formation (101 jours X 7H/jour)
576 heures en entreprise (96 jours X 6H00/jour)
Total : 1283 heures

5 – DELAIS ET MODALITES

5 - DELAIS

5.1 - DATE LIMITE D'INSCRIPTION : **le vendredi 13 mars 2020**

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.](#)

Planning et lieux des TEP				
Dates	Ville	Dép	Tarif	Inscription en ligne ou contact
16 janvier 2020	Pau	64	25 €	http://tep-aquitaine.fr/
10 mars 2020	Tyrosse	40	25 €	http://tep-aquitaine.fr/

B) TESTS DE SELECTION DU CENTRE DE FORMATION

Ils se dérouleront le **lundi 30 mars 2020** 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](#)

C) ENTREE EN FORMATION

L'entrée en formation aura lieu **le Mardi 14 avril 2020** à 08H30 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.HORAIRES FORMATION

HORAIRES JOURNALIERS EN CENTRE DE FORMATION		
JOURS	MATIN	APRES-MIDI
lundi	08h30 à 12h30	13h30 à 16h30
Mardi	08h30 à 12h30	13h30 à 16h30
Mercredi	08h30 à 12h30	13h30 à 16h30
Jeudi	08h30 à 12h30	13h30 à 16h30
Vendredi	08h30 à 12h30	13h30 à 16h30

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 align="center">Option CC ou HM = 1157H</p> <p align="center">602 en Centre de formation et 555H en entreprise <i>5 heures/jour en entreprise</i></p>
<p align="center">Option CC et HM = 1283H</p> <p align="center">707h en centre de formation et 576H 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> <i>Nous contacter : contact@atlantic-challenges.fr</i> <i>07.89.51.28.34</i>
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 14 candidats	43%	93%
BP.AF.2 Septembre 2019 à juin 2019 14 candidats	43%	93%
BP.AF.3 Avril.19 à février 20	25%	88%

7.2 – TAUX DES REUSSITES ET ECHECS

FORMATIONS	ECHECS	REUSSITES
BP. AGFF Avril 2017 à mars 2018 14 candidats	14%	86%
BP.AF-1 Avril 2018 à mars 2019 14 candidats	8%	92%
BP.AF.2 Septembre 2019 à juin 2019 14 candidats	14%	86%
BP.AF.3 Avril.19 à février 20	12%	88%

7.3 – TAUX DE SATISFACTION DES BENEFICIAIRES

FORMATIONS	NOTE/10
AF.2 septembre 18 à juin 19	8.8 / 10
AF.3 avril 19 à février 20	9 / 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*
- ✚ **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.
- ✚ **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 Gailledrat** : 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
- ✚ **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 ET POSITIONNEMENT
- 2) PLANNING 2020 ET 2021

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 :

EXIGENCES PREALABLES A L'ENTREE EN FORMATION

fixées par arrêté, ces épreuves sont éliminatoires

VOUS REUSSISSEZ

EXIGENCES SELECTION CENTRE DE FORMATION

le lundi 30 mars 2020 à Saint Vivien 17220

EXIGENCES PRÉALABLES AVANT L'ENTREE EN FORMATION **NOUVELLES DISPOSITIONS**

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 »

Calendrier des TEP

Dates	Ville	Dép	Tarif	Inscription en ligne ou contact
16 janvier	Pau	64	25 €	http://tep-aquitaine.fr/
10 mars	Tyrosse	40	25 €	http://tep-aquitaine.fr/
5 mai	Marmande	47	50 €	https://tepbpjeps.pplateforme-aquitaine.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 sportive 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.

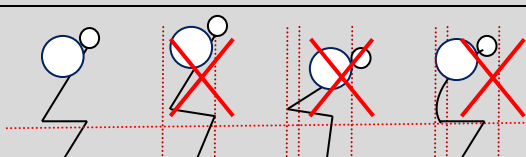
LES TESTS D'ENTREE (TEP)

A) Tests techniques pour l'option HALTEROPHILIE, MUSCULATION

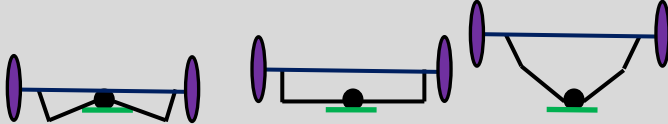
- **épreuve n° 1** : test navette « Luc Léger » : palier 7 (réalisé) pour les femmes et palier 9 (réalisé) pour les hommes.
L'annonce du palier supérieur indique que le palier inférieur est réalisé
- **épreuve n° 2** : le(la) candidat(e) réalise une épreuve de démonstration composée des exercices* figurant 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	- 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	
TRACTIONS Mains en pronation ou en supination au choix du candidat	-Exécuter le nombre requis de mouvements	-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
	<u>Mains en pronation</u>→	
	<u>Mains en supination</u>→	

Exercice	Critères de réussite	
DEVELOPPE COUCHE	-Exécuter le nombre requis de mouvements -Barre en contact avec 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	



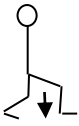

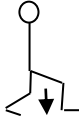
10 minutes de récupération entre chaque mouvement et entre chaque exercice

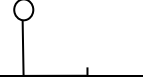
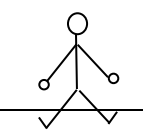


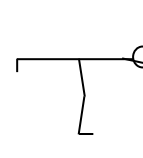
Dispense des tests techniques à l'entrée en formation : Les qualifications permettant au candidat d'être dispensé des tests techniques à l'entrée en formation sont mentionnées en annexe VI "dispenses et équivalences"

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 3 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 3 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 chaine postérieur et maintient 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)						

EPREUVES DE SELECTION DE L'ORGANISME DE FORMATION

LUNDI 30 MARS 2020

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

MARDI 31 MARS 2020

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

Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
dim 01	mer 01	ven 01 fête travail	lun 01 L. pentecôte	mer 01	sam 01	mar 01	jeu 01	dim 01	mar 01
lun 02	jeu 02	sam 02	mar 02	jeu 02	dim 02	mer 02	ven 02	lun 02	mer 02
mar 03	ven 03	dim 03	mer 03	ven 03	lun 03	jeu 03	sam 03	mar 03	jeu 03
mer 04	sam 04	lun 04	jeu 04	sam 04	mar 04	ven 04	dim 04	mer 04	ven 04
jeu 05	dim 05	mar 05	ven 05	dim 05	mer 05	sam 05	lun 05	jeu 05	sam 05
ven 06	lun 06	mer 06	sam 06	lun 06	jeu 06	dim 06	mar 06	ven 06	dim 06
sam 07	mar 07	jeu 07	dim 07	mar 07	ven 07	lun 07	mer 07 C.C	sam 07	lun 07
dim 08	mer 08	ven 08 Victoire 45	lun 08 HM	mer 08	sam 08	mar 08	jeu 08	dim 08	mar 08
lun 09	jeu 09	sam 09	mar 09	jeu 09	dim 09	mer 09	ven 09	lun 09	mer 09 CC
mar 10	ven 10	dim 10	mer 10	ven 10	lun 10	jeu 10	sam 10	mar 10	jeu 10
mer 11	sam 11	lun 11	jeu 11	sam 11	mar 11	ven 11	dim 11	mer 11 14/18	ven 11
jeu 12	dim 12	mar 12	ven 12	dim 12	mer 12	sam 12	lun 12	jeu 12	sam 12
ven 13 Dossier	lun 13 Lundi pâques	mer 13	sam 13	lun 13	jeu 13	dim 13	mar 13	ven 13	dim 13
sam 14	mar 14	jeu 14	dim 14	mar 14 Fête nationale	ven 14	lun 14	mer 14	sam 14	lun 14
dim 15	mer 15	ven 15	lun 15	mer 15	sam 15	mar 15	jeu 15	dim 15	mar 15
lun 16	jeu 16	sam 16	mar 16	jeu 16	dim 16	mer 16	ven 16	lun 16	mer 16
mar 17	ven 17	dim 17	mer 17	ven 17	lun 17	jeu 17	sam 17	mar 17	jeu 17
mer 18	sam 18	lun 18	jeu 18	sam 18	mar 18	ven 18	dim 18	mer 18	ven 18
jeu 19	dim 19	mar 19	ven 19	dim 19	mer 19	sam 19	lun 19	jeu 19	sam 19
ven 20	lun 20	mer 20	sam 20	lun 20	jeu 20	dim 20	mar 20	ven 20	dim 20
sam 21	mar 21	jeu 21 Ascension	dim 21	mar 21	ven 21	lun 21	mer 21	sam 21	lun 21
dim 22	mer 22	ven 22 EPMSp	lun 22	mer 22	sam 22	mar 22	jeu 22	dim 22	mar 22 Vacances
lun 23	jeu 23	sam 23	mar 23	jeu 23	dim 23	mer 23	ven 23	lun 23	mer 23
mar 24	ven 24	dim 24	mer 24	ven 24	lun 24 HM	jeu 24	sam 24	mar 24	jeu 24
mer 25	sam 25	lun 25	jeu 25	sam 25	mar 25	ven 25	dim 25	mer 25 HM	ven 25
jeu 26	dim 26	mar 26	ven 26	dim 26	mer 26	sam 26	lun 26	jeu 26	sam 26
ven 27	lun 27	mer 27	sam 27	lun 27	jeu 27	dim 27	mar 27	ven 27	dim 27
sam 28	mar 28	jeu 28	dim 28	mar 28	ven 28	lun 28	mer 28	sam 28	lun 28
dim 29	mer 29	ven 29	lun 29	mer 29 CC	sam 29	mar 29	jeu 29	dim 29	mar 29 Vacances
lun 30 Tests OF	jeu 30	sam 30	mar 30	jeu 30	dim 30	mer 30	ven 30	lun 30	mer 30
mar 31 Positionnem		dim 31		ven 31	lun 31		sam 31		jeu 31

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

PLANNING 2020

PLANNING 2021

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