DOSSIER DE CANDIDATURE BPJEPS ACTIVITES DE LA FORME OPTIONS A ET B

EXIGENCES PREALABLES A L'ENTREE EN FORMATION (EPEF / TEP)

CONTENU DE FORMATION

DEVIS DE FORMATION

FICHE ENGAGEMENT PROFESSIONNEL

DOCUMENTS ANNEXES

DOSSIER DE CANDIDATURE BPJEPS ES AF - OPTIONS A & B 2020 / 2021

Brevet Professionnel de la Jeunesse de l'Education Populaire et du Sport – Educateur Sportif des Activités de la Forme.

IPMS - NANTERRE

Ce diplôme d'Etat d'Educateur Sportif des activités de la forme et de la force, est délivré par le ministère chargé des Sports.

Le titulaire de ce diplôme d'Etat devient animateur / éducateur / conseiller sportif. Il exerce en autonomie son activité d'animation, en utilisant les supports techniques liés aux activités de la forme et de la force.

Il assure la sécurité des tiers et des publics dont il a la charge et a la responsabilité du projet d'activité qui s'inscrit dans le projet de la structure

SIEGE SOCIAL & ANTENNE REGION CENTRE :
238 rue Giraudeau
37000 TOURS
02 47 20 86 60
info@ipms.fr

ANTENNE REGION IDF:
85 avenue François Arago
92000 NANTERRE
01 46 95 49 25
contact@ipms.fr

Enregistrée sous le N°24 37 01974 37.
Ce numéro ne vaut pas agrément de l'Etat.
SARL D2J
Siret 439 066 044 00033(25)
Code APE 8559A

BPJEPS ES AF 2020/2021

OPTIONS « COURS COLLECTIFS » ET « HALTEROPHILIE, MUSCULATION »

(Habilitation quinquennale n°17075 HABBP 40020 de la DRJSCS Ile de France)

Madame, Monsieur,

L'accès à la formation BPJEPS ES AF options A et B est conditionné par la réussite aux :

1- Tests des Exigences Préalables à l'entrée en formation – TEP (auprès du CREPS Ile de France), définis par l'Arrêté du 21/06/16.

L'inscription est à réaliser par le candidat. Le dossier de candidature et le descriptif détaillé des épreuves des TEP sont sur le site du CREPS IDF : http://tep.creps-idf.fr/

ATTENTION DE RESPECTER LES ECHEANCES : Clôture des inscriptions 1 mois avant les épreuves, suivant le calendrier fixé par le CREPS IDF et en fonction des places restantes.

2- Tests de sélection de l'organisme de formation (auprès d'IPMS) :

Pour vous présenter aux tests d'entrée en formation BPJEPS AF, vous devez constituer un dossier de candidature et nous faire parvenir toutes les pièces suivantes :

- ❑ La fiche d'inscription avec photo (cf. p2)
- ❑ Un CV à jour
- ❑ Un descriptif de votre projet professionnel (sur une page recto-verso manuscrite)
- ❑ Un chèque de 80€ à l'ordre d'IPMS pour frais administratifs. Ce chèque ne fait l'objet d'aucun remboursement.
- ❑ Un certificat médical de non-contre-indication à la pratique et à l'enseignement des activités de Forme et de Force, de l'année civile d'entrée en formation pour les tests de sélection (cf. annexe)
- ❑ Une attestation d'assurance individuelle accident et responsabilité civile pour les épreuves de sélection et en cas d'admission pour toute la durée de la formation
- ❑ La fiche d'engagement portant sur l'insertion professionnelle (cf. p8)
- ❑ Les copies de :
  - La carte d'identité
  - L'attestation de droit à l'assurance maladie (téléchargeable sur https://www.ameli.fr)
  - Diplôme de secourisme à jour : AFPS / PSC1 / PSE1-2 / AFGSU ou SST (obligatoire)
  - L'attestation de recensement ou le certificat individuel de participation à la Journée de Défense et de Citoyenneté (JDC) pour les candidats de nationalité français de moins de 25 ans
  - Diplômes et attestations

Vous devez renvoyer ce dossier complet **avant le 31 Mai 2020** à :

IPMS - 85 avenue François Arago - 92000 NANTERRE

Les tests de sélection (voir annexes jointes) sont prévus du lundi 22 Juin au vendredi 26 Juin 2020. Les candidats retenus seront convoqués individuellement au module de positionnement, afin de déterminer le parcours de formation du 29 juin au 03 juillet 2020. La formation BPJEPS AF « cours collectifs » et « haltérophilie, musculation » est prévue du :

24 août 2020 au 02 juillet 2021

Nous restons à votre disposition et vous prions d'agréer, Madame, Monsieur, l'expression de nos salutations distinguées.

La Direction

FICHE CANDIDATURE NANTERRE 2020/2021

BPJEPS ES AF OPTIONS A & B

Afin de faciliter le traitement de votre dossier, merci de remplir cette fiche en tapuscrit ou en écriture capitale, et de nous faire parvenir vos documents **en recto uniquement et non agrafés.**

PHOTO D'IDENTITE
Obligatoire

ETAT CIVIL

Nom : ..... Prénom : .....

Lieu de naissance : ..... Date de naissance : .....

Adresse : .....

Code Postal : ..... Ville : .....

Portable : ..... Adresse mail : .....

Situation familiale : ..... Situation d'handicap : ❑ OUI* ❑ NON

*Si oui avez-vous pris connaissances des informations relatives à la formation en situation d'handicap ?

❑ OUI ❑ NON

FORMATION SCOLAIRE & PROFESSIONNELLE *(cocher la mention utile / * rayer la mention inutile)*

Scolaire :

❑ Baccalauréat (niveau/diplômé) * spécialité : ..... année : .....

❑ BEP/CAP (niveau/diplômé) * spécialité : ..... année : .....

Universitaire :

❑ BTS/DUT (niveau/diplômé) * spécialité : ..... année : .....

❑ Licence/Master (niveau/diplômé) * spécialité : ..... année : .....

Autres : *(cocher la mention utile ET précisez l'année d'obtention)*

❑ PSC1 : ..... ❑ PSE1/autre : ..... ❑ BNSSA/BSB : .....

❑ BAFA : .....

❑ Diplôme fédéral : ..... spécialité : ..... année : .....

❑ BEES ou BPJEPS : ..... spécialité : ..... année : .....

FORMATION SPORTIVE

Quels sports pratiquez-vous ?

1- ..... En ❑ Club ❑ Compétition ❑ Loisirs

2- ..... En ❑ Club ❑ Compétition ❑ Loisirs

3- ..... En ❑ Club ❑ Compétition ❑ Loisirs

SITUATION PROFESSIONNELLE EN 2019/2020

❑ Salarié(e) : ❑ CDI ❑ CDD
Employeur : .....

❑ Stagiaire de la formation professionnelle ❑ Etudiant ❑ Demandeur d'emploi

❑ Autre *(précisez)* : .....

Comment avez-vous connu l'IPMS ?

❑ Site internet ❑ Réseaux sociaux ❑ Journées d'informations ❑ CIO CIDJ ❑ Salon Forum ❑ Ancien stagiaire Bouche à oreille

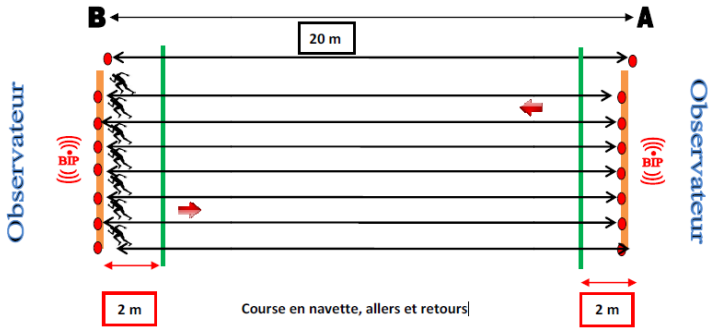
❑ Autre *(précisez)* : .....

OPTION HALTEROPHILIE – MUSCULATION

1 - TEST DE « LUC LEGER »

Le candidat effectuera une épreuve de course navette : **test de « Luc Léger »**. La performance exigée correspond à la réalisation du **palier n° 9 pour les hommes** et **du palier n° 7 pour les femmes**.

Le test « Luc Léger » (version 1998 avec palier d'une minute) est un test progressif qui consiste à courir d'une ligne à l'autre, séparées de 20 mètres, selon le rythme indiqué par des « Bips ». Les candidats se placent derrière une ligne « A » matérialisée au sol et délimitée par des plots. Au signal de la bande sonore, les candidats doivent se diriger vers la ligne « B » également matérialisée au sol et par des plots à chaque extrémité.



2 - EPREUVE DE MUSCULATION

Le candidat doit être capable de réaliser **une épreuve de démonstration** technique composée des 3 exercices suivants : **« Traction barre » « Squat » et « Développé couché ».**

Candidats	Squat	Développé couché	Traction à la barre fixe
Critères de réussite	- Exécuter le nombre requis de mouvements - 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	- Exécuter le nombre requis de mouvements - 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	- 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
Hommes	Être capable d'effectuer 6 répétitions avec une charge correspondant à 1.1 fois le poids de corps (110% poids de corps)	Être capable d'effectuer 6 répétitions avec une charge correspondant à 0,8 fois le poids de corps (80% poids de corps)	Être capable d'effectuer 6 répétitions, mains en pronation ou supination.
Femmes	Être capable d'effectuer 5 répétitions avec une charge correspondant à 0.75 fois le poids de corps (75% poids de corps)	Être capable d'effectuer 4 répétitions avec une charge correspondant à 0,4 fois le poids de corps (40% poids de corps)	Être capable d'effectuer 1 répétition, mains en pronation ou supination.

Il est prévu pour chaque épreuve et pour chaque candidat, un temps d'échauffement, de récupération (10 min) et de réglage des appareils. (Cf. annexe « Référentiel Technique »)

OPTION COURS COLLECTIFS

1 - TEST DE « LUC LEGER »

A valider au même titre que l'option : « Haltérophilie – Musculation ».

2 - EPREUVE EN COURS COLLECTIFS

- **OBJECTIF :** vérifier les capacités du candidat à suivre le cursus de formation BPJEPS ES AF option « Cours collectifs ».

- **MODALITES :** suivi de cours collectif de 60 minutes en musique comportant :
  - 10' d'échauffement collectif
  - 20' de cours de STEP (rythme de 128 à 132 BPM)
  - 20' de renforcement musculaire
  - 10' de retour au calme/étirement

- **OBSERVABLES :**
  - Exactitude de la reproduction avec modèle en début de cours : maîtrise des éléments techniques ; ajuste sa prestation en fonction d'indications verbales ou gestuelles données ; relation musique/mouvement.
  - Mémorisation et reproduction d'un enchainement simple

- **TRAME DE COURS :**

	Cours Collectif		Descriptifs	
1	Echauffement 10 minutes		Activation cardio vasculaire, préparation générale et spécifique, préparation ostéo articulaire, musculo tendineuse	
2	STEP : 2 blocs de 9 minutes	Bloc 1 avec changement de pieds	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
		Bloc 2 avec changement de pieds	1 basic + 1 traversée + 3 genoux ciseaux 1 traversée+ 2 dégagés sur le step +1 V step	16 temps 16 temps
3	Renforcement : 20 minutes		Squat : séquence 1'30 x 3 répétitions	
			Pompes : séquence 1' x 3 répétitions	
			Fentes à droite : séquence 1'30 x 3 répétitions	
			Gainage : séquence 1' x 3 répétitions	
			Fentes à gauche : séquence 1'30 x 3 répétitions	
4	Etirements : 10 minutes		Flexion du buste jambes tendues serrées	
			Flexion du buste jambes tendues ouvertes	
			Chien tête en bas	
			Planche debout pied droit au sol	
			Planche debout pied gauche au sol	

Dispense de l'épreuve d'Haltérophilie - Musculation et/ou Cours Collectifs :
(Cf. Annexe « Dispense du test technique préalable à l'entrée en formation »)

TESTS DE SELECTION IPMS

BPJEPS ES AF OPTIONS A & B

Les tests de sélection sont propres à l'organisme de formation. Ils ont pour but de vérifier la capacité du candidat à entrer sur la formation BPJEPS « Activités de la Forme » proposée par IPMS. Ces tests permettent d'établir un classement des candidatures grâce à un ensemble d'épreuves notées. L'effectif de la formation est de 25 places maximums.

Les trois épreuves se décomposent de la manière suivante :

1. ÉPREUVES THEORIQUES

Écrit de 1h sur le métier d'éducateur sportif (coef 2) permettant de vérifier les qualités rédactionnelles du candidat.

2. ÉPREUVES PHYSIQUES

➢ Épreuves de performance en musculation (coef 1)

Sur un mouvement : Développé Couché

Candidats	DEVELOPPE COUCHE (note max/20pts)
Hommes	100% pdc (poids de corps) - 2 pts/répétition
Femmes	60% pdc (poids de corps) - 2 pts/répétition

➢ Épreuve de démonstration en haltérophilie (coef 1)

Sur deux mouvements : Arraché et Epaulé-jeté

(Cf. annexe « Référentiel Technique »)

Candidats	ARRACHE (note max/10 pts)	EPAULE JETE (note max/10 pts)
Hommes	50% pdc - 2 pts/répétitions	60% pdc - 2 pts/répétition
Femmes	40% pdc - 2 pts/répétition	45% pdc -- 2 pts/répétition

➢ Épreuve de cours collectif (coef 2)

Suivi d'un cours collectif de 60 minutes de niveau « confirmé » composé de :

- 20' d'activation cardio-vasculaire (LIA/STEP)
- 20' de renforcement musculaire
- 20' d'étirement

3. ÉPREUVES PROFESSIONNELLES

➢ Entretien professionnel : Structure support de l'alternance (coef 2)

L'entretien permet de vérifier la cohérence du projet professionnel du candidat. Il doit assurer une présentation complète de la ou les structures support de l'alternance : localisation, organigramme, tutorat, prestations, contrat de formation, etc…

CONTENU DE FORMATION

BPJEPS ES AF OPTIONS A & B

Cette formation s'effectue obligatoirement en alternance entre organisme de formation et structure d'accueil support de l'alternance dans la spécialité préparée.

LE RYTHME D'ALTERNANCE

STRUCTURE D'ACCUEIL	**MERCREDI/JEUDI/VENDREDI/SAMEDI et/ou DIMANCHE**	**840 Heures**
ORGANISME DE FORMATION	**LUNDI et MARDI**	**660 Heures**

Le temps de formation en structure d'accueil porte sur les activités de la remise en forme :

- ✓ Cours collectifs (type étirements, renforcement musculaire et activités cardiovasculaires) ;
- ✓ Musculation/Haltérophilie et Cardio-training (type encadrement du plateau musculation et espace cardio) ;
- ✓ Mise en œuvre d'un projet d'animation ;
- ✓ Participation au fonctionnement de la structure.

LE CONTENU DE LA FORMATION

UC1 Encadrer tout public dans tout lieu et toute structure.

UC2 Mettre en œuvre un projet d'animation s'inscrivant dans le projet de la structure.

UC3 Conduire une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage dans le champ des activités de la forme.

UC4 A) Option « Cours Collectifs » : 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 »

B) Option « Haltérophilie, Musculation » : Mobiliser les techniques de la mention des activités de la forme pour mettre en œuvre une séance ou un cycle d'apprentissage jusqu'au 1er niveau de compétition fédérale dans l'option « Haltérophilie, Musculation »

LE SECTEUR PROFESSIONNEL EMPLOYEUR

- Les centres sportifs et structures privées
- Les associations ou clubs sportifs
- Le service des sports des municipalités
- Travailleur indépendant

DEVIS DE FORMATION NANTERRE 2020/2021

BPJEPS ES AF OPTIONS A & B

DATES DE FORMATION

Du 24 août 2020 au 02 juillet 2021

DUREE DE LA FORMATION

43 semaines de Formation (alternance incluse)
2 jours par semaine en centre de formation, le reste en structure d'accueil
660h de formation pour 840h en structure d'accueil

OBJECTIFS DE LA FORMATION

BPJEPS AF options « Cours Collectifs » et « Haltérophilie, Musculation »
(Brevet Professionnel de la Jeunesse de l'Education Populaire et du Sport des Activités de la Forme)

MOYENS MIS EN ŒUVRE

Tous les intervenants sont des personnes qualifiées dans leur secteur d'intervention

- ✓ Brevets d'Etat
- ✓ Universitaires
- ✓ Professionnels du secteur de la Forme et de la Force

CONDITIONS D'ADMISSION

- ✓ Réussir les tests d'entrée en formation
- ✓ Dossier et entretien de motivation
- ✓ Avoir une ou plusieurs structures d'accueil pour l'alternance
- ✓ Avoir un projet professionnel en rapport avec les métiers du sport

COUT DE LA FORMATION

A partir de 9,30 €/h en financement individuel personnel ou aidé

A partir de 6 138 € pour un parcours complet
(Certains organismes financeurs ne prennent pas en charge la totalité du coût de formation.
Une partie peut rester à la charge du stagiaire ou de la structure d'accueil)

La durée et le coût complet de la formation dépendent de l'individualisation du parcours qui sera faite lors du module de positionnement

La Direction

FICHE D'ENGAGEMENT PROFESSIONNEL

BPJEPS ES AF OPTIONS A & B

Je soussigné(e) ..... responsable de la structure *(merci d'indiquer ci-dessous les coordonnées complètes de la structure)*

Statut juridique : ..... Nom : .....
Adresse : .....
Code postal : ..... Ville : .....
Mail : ..... Tel : .....

M'engage à permettre à M. ou Mme (Nom et prénom du stagiaire) : .....

Candidat(e) à la formation professionnelle **Brevet Professionnel (BPJEPS) ACTIVITES DE LA FORME options A & B** à effectuer tout ou partie des **8 40 heures de stage** en structure d'accueil que comporte cette formation, soit en moyenne **20 heures par semaine** de stage en structure d'accueil si structure unique d'alternance
Ces heures seront réalisées du **31 Aout 2020 au 2 juillet 2021**, réparties sur 3 à 4 jours/semaine. La présence aux cours en centre de formation est obligatoire pour l'obtention du diplôme **(ils se dérouleront le LUNDI et le MARDI)**.

Je m'engage à ce que M. ou Mme ....., titulaire du (diplôme et qualification) ..... obtenu le ../../.. assure auprès du stagiaire **le rôle de tuteur/tutrice tout au long de son stage**.

J'ai pris note que le stagiaire doit effectuer ces heures d'alternance dans ma structure **uniquement dans le domaine des Activités de la Forme** :

- Cours collectifs : Etirements, Renforcement musculaire, cours cardio, … : environ 310h
- Plateau-Musculation : Musculation, cardio training … : environ 310h
- Fonctionnement de la structure d'accueil / Organisation du projet d'animation / Commercialisation et Gestion des services sportifs : environ 240h

(Répartition prévisionnelle incluant le temps de préparation de séance en structure et l'entrainement personnel)

Je propose au stagiaire une alternance sous la forme (par ordre de préférence) :

- ❑ D'un contrat d'apprentissage
- ❑ D'un contrat de professionnalisation ou contrat aidé
- ❑ D'un stage rémunéré par le biais d'un CIF (selon la Loi Avenir Professionnel) ou d'une période de professionnalisation (pour les salariés sous conditions d'ancienneté ou cumul d'heures)
- ❑ D'une convention de stage indemnisé à hauteur de 30 % du SMIC horaire
- ❑ Autre (à préciser) : .....

Il est impératif de cocher l'une des cases sans quoi aucune convention de formation ne pourra être établie selon le statut du candidat entrant en formation.

Fait à ..... Le .....

Le responsable de la structure	Le tuteur/tutrice	Le stagiaire
(Signature et cachet)	**(Signature)**	**(Signature)**

NB. : Ce document est un engagement de principe. Après les tests d'entrée en formation, une convention de stage sera constituée entre la structure d'accueil, le stagiaire et l'organisme de formation

CERTIFICAT MEDICAL

De non-contre-indication à la pratique et à l'enseignement
Des activités de la Forme (Cours collectifs) et de la Force (haltérophilie, musculation)

Je soussigné(e), _____

Docteur en Médecine, certifie avoir examiné

M. ou Mme _____

Il ou elle ne présente à ce jour aucune contre-indication médicale décelable à la pratique et à l'encadrement des activités de cours collectifs et de l'haltérophilie, musculation

Certificat établi à la demande de l'intéressé(e) et remis en mains propres pour valoir ce que de droit

Taille : _____ Poids : _____

Observations : _____

_____

_____

_____

Fait à : _____ Le : _____

Signature et Cachet du Médecin

NB. :
Au regard des exigences de la formation BPJEPS AF, le candidat doit répondre aux critères médicaux suivants :

- Etat du système cardio-respiratoire permettant de réaliser un test navette de Luc Léger et le suivi d'un cours collectif d'activation cardio vasculaire
- Etat de l'ensemble du système articulaire et musculaire permettant de réaliser un travail soutenu de force, d'haltérophilie, d'endurance, de renforcement musculaire, de souplesse, de coordination et de vitesse.

DOCUMENTS ANNEXES

DISPENSE DU TEST TECHNIQUE PREALABLE A L'ENTREE EN FORMATION

Dispense du test technique préalable à l'entrée en formation	**Dispense du test de vérification préalable à la mise en situation professionnelle**
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	X option « haltérophilie, musculation »
BP AGFF* mention A « activités gymniques acrobatiques » ou mention B « activités gymniques d'expression »	X option « cours collectifs »
BP AGFF* mention C « forme en cours collectifs »	X option « cours collectifs »
BP AGFF* mention D « haltère, musculation et forme sur plateau »	X option « haltérophilie, musculation »
BEES des métiers de la forme	X quelle que soit l'option
BEES expression gymnique et des disciplines associées	X option cours collectifs
BEES d'aptitude à l'enseignement de la culture physique et du culturisme	X option « haltérophilie, musculation »
BEES haltérophilie, force athlétique, culturisme, musculation, éducative, sportive et d'entretien	X option « haltérophilie, musculation »
CQP ALS* option « activités gymniques d'entretien et d'expression »	X uniquement pour l'option « cours collectifs »
Brevet fédéral animateur des activités gymniques cardiovasculaires délivré par la FFG*	X uniquement pour l'option « cours collectifs »
Brevet fédéral animateur des activités gymniques d'entretien délivré par la FFG*	X uniquement pour l'option « cours collectifs »
Brevet fédéral initiateur fédéral gymnastique aérobic délivrée par la FFG*	X uniquement pour l'option « cours collectifs »
Brevet fédéral instructeur des activités gymniques délivré par la FFG*	x uniquement pour l'option « cours collectifs »
Brevet fédéral « BF1A » activités physiques d'expression délivré par l'UFOLEP*	X uniquement pour l'option « cours collectifs »
Brevet fédéral animateur délivré par la FSCF*	X uniquement pour l'option « cours collectifs »
Brevet fédéral animateur de remise en forme délivré par la FFHMFAC*	X uniquement pour l'option « haltérophilie, musculation »
Brevet fédéral initiateur ou assistant animateur régional délivré par la FFHMFAC* ou la FFHM* jusqu'au 18 janvier 2018	X uniquement pour l'option « haltérophilie, musculation »
Brevet fédéral 1 initiateur délivré par la FFHM à partir du 19 janvier 2018	X uniquement pour l'option « haltérophilie, musculation »
Brevet fédéral moniteur ou assistant animateur national délivré par la FFHMFAC* ou la FFHM* jusqu'au 18 janvier 2018	X uniquement pour l'option « haltérophilie, musculation »
Brevet fédéral 2 moniteur FFHM* ou « coach haltero » à partir du 19 janvier 2018	X uniquement pour l'option « haltérophilie, musculation »
Brevet fédéral entraîneur ou entraîneur expert délivré par FFHMFAC* ou par la FFHM* jusqu'au 18 janvier 2018	X uniquement pour l'option « haltérophilie, musculation »
Brevet fédéral 3 entraîneur délivré par la FFHM* à partir du 19 janvier 2018	X uniquement pour l'option « haltérophilie, musculation »
Brevet fédéral 3 entraîneur délivré par la FFForce*	X uniquement pour l'option « haltérophilie, musculation »

** BPJEPS AGFF : brevet professionnel de la jeunesse de l'éducation populaire et du sport spécialité « activité gymniques de la forme et de la force ».*
** BPJEPS : brevet professionnel de la jeunesse de l'éducation populaire et du sport.*
** CQP ALS : certificat de qualification professionnelle « animateur de loisirs sportifs ».*
** FFG : Fédération française de gymnastique.*
** UFOLEP : Union française des œuvres laïques d'éducation physique.*
** FSCF : Fédération sportive et culturelle de France.*
** FFHMFAC : Fédération française d'haltérophilie, musculation, force athlétique et culturisme.*
** FFHM : Fédération française d'haltérophilie et musculation.*
** FFForce : Fédération française de force athlétique*

RÉFÉRENTIEL TECHNIQUE DE L'EXERCICE DE DEVELOPPE COUCHE

DÉROULEMENT DE L'EXERCICE :

1. Appel du candidat par le jury ;
2. Chargement de la barre effectué par le jury et contrôlé par le candidat (barre placée sur les supports) ;
3. Positionnement du candidat, dos sur le banc de développé couché ;
4. Réglage de l'écart des mains sur la barre correspondant à la réglementation en vigueur maximum 81 cm entre les index. La prise de mains en pronation doit être verrouillée par le placement du pouce sous la barre ;
5. Décollement de la barre des supports effectué seul ou avec aide. Le candidat se place immobile dans la position de départ du mouvement, prêt à déclencher son action.
6. Lancement de l'épreuve au commandement « partez » du jury, après vérification de la position de départ ;
7. Le mouvement consiste à :

-abaisser la barre **au contact de la poitrine ;**

-élever la barre avec une extension symétrique complète des deux bras, sans temps d'arrêt ;

-conserver les muscles fessiers en contact avec le banc ;

8. Fin de l'épreuve au commandement « reposez » du jury ;
9. Pose de la barre sur les supports seuls ou avec aide ;

VALIDATION DE L'EXERCICE :

Le comptage des répétitions est fait à haute voix par le jury. Tout mouvement non conforme n'est pas comptabilisé.

La validation ou la non-validation est annoncée clairement au candidat par le jury à la fin de l'exercice.

FAUTES TECHNIQUES SANCTIONNÉES D'UNE REPETITION NULLE

- Modification de la prise de barre :
- Décollement des muscles fessiers du banc (technique de pontage) ;
- Arrêt pendant la série égal ou supérieur à deux secondes (le deuxième avertissement fixe la fin de l'épreuve) ;
- Rebond de la barre sur la poitrine ;
- Arrêt en cours d'extension des bras ;
- Poussée dissymétrique des bras ;
- Intervention d'une tierce personne au cours de l'effort

TENUE CONSEILLEE :

Combinaison d'haltérophilie, de force athlétique ou de fitness. Gants de musculation.

RÉFÉRENTIEL TECHNIQUE DE L'EXERCICE DE SQUAT

DÉROULEMENT DE L'EXERCICE :

1. Appel du candidat par le jury ;
2. Chargement de la barre effectué par le jury ; contrôlé par le candidat (barre placée sur les supports à la hauteur correspondant aux souhaits du candidat);
3. Placement du candidat, barre placée derrière la nuque en contact avec les épaules. La prise de mains en pronation doit être verrouillée par le placement du pouce sous la barre ;
4. Décollement de la barre des supports effectué seul ou avec aide. Le candidat se place immobile dans la position de départ du mouvement, prêt à déclencher son action ;
5. Lancement de l'exercice au commandement "partez" du jury après vérification de la position de départ ;
6. Le mouvement consiste à :

-fléchir sur les jambes, l'articulation de la hanche plus basse que celle du genou.

-pousser sur les jambes avec une extension complète, continue et simultanée sans déplacer les pieds.

7. Fin de l'exercice au commandement "reposez" du jury ;
8. Pose de la barre sur les supports seuls ou avec aide.

VALIDATION DE L'EXERCICE :

Comptage des répétitions à haute voix par le jury. Tout mouvement non conforme n'est pas comptabilisé.

La validation ou la non - validation est annoncée clairement au candidat par le jury à la fin de l'exercice.

FAUTES TECHNIQUES SANCTIONNÉES D'UNE REPETITION NULLE

- Flexion incomplète des jambes ;
- Extension incomplète des jambes ;
- Intervention d'une tierce personne au cours de l'effort ;
- Rebond en flexion des jambes ;
- Arrêt pendant la série égal ou supérieur à deux secondes (le deuxième avertissement fixe la fin de l'épreuve) ;
- Arrêt en cours d'extension des jambes ;
- Déplacement des pieds au cours de l'exercice ;
- Fléchissement du dos ;
- Pose de la barre avant le signal du jury.

TENUE CONSEILLEE :

Combinaison d'haltérophilie, de force athlétique ou de fitness. Gants de musculation.

L'utilisation d'un manchon de protection sur la barre, d'une ceinture d'haltérophilie **personnelle**, de chaussure d'haltérophilie sont autorisée.

RÉFÉRENTIEL TECHNIQUE DE L'EXERCICE DE LA TRACTION A LA BARRE

DÉROULEMENT DE L'EXERCICE :

1. Appel du candidat par le jury ;
2. Prise de position du candidat en suspension sous la barre seul ou aidé ;
3. Le candidat se place immobile en position de départ du mouvement, prêt à déclencher son action :

Corps en suspension, coudes en totale extension, prise de la barre mains en pronation ou en supination verrouillée par le placement du pouce sous la barre pour les hommes et pour les femmes ;

4. Lancement de l'exercice au commandement " PARTEZ " du jury après vérification de la position de départ ;
5. Le mouvement consiste à amener :
   - La nuque au contact de la barre ou le menton au-dessus de la barre pour les hommes, selon le choix du candidat, (les *coudes sont en extension complète au départ et entre chaque répétition pour l'épreuve de démonstration ainsi qu'entre chaque répétition pour l'épreuve de performance) ;*
   - Le menton au-dessus de la barre pour les femmes (les *coudes sont en extension complète au départ et à la fin de l'exercice pour l'épreuve de démonstration ainsi qu'entre chaque répétition pour l'épreuve de performance).*
6. l'articulation du coude doit être visible pendant toute la durée de l'exercice
7. fin de l'exercice au commandement "ARRÊT DE L'EXERCICE" du jury

VALIDATION DE L'EXERCICE

Comptage à haute voix par le jury de la répétition ou des répétitions
La validation ou la non-validation est annoncée clairement au candidat par le jury à la fin de l'exercice.

FAUTES TECHNIQUES SANCTIONNÉES D'UNE REPETITION NULLE

- Traction incomplète des bras ;
- Retour en extension incomplète des bras ;
- Recherche d'appui sur la barre avec la nuque en fin de traction (pour les hommes)
- Balancement du corps pendant la série ;
- Arrêt pendant la série égal ou supérieur à deux secondes (le deuxième avertissement fixe la fin de l'épreuve) ;
- Traction dissymétrique.

TENUE CONSEILLEE :

Combinaison d'haltérophilie, de force athlétique ou de fitness. Gants de musculation.

RÉFÉRENTIEL TECHNIQUE DES EXERCICES D'HALTEROPHILIE

Exercises:		Critères de réussite
?	**x 3 répétitions Arraché** *- Homme: 30% poids de corps - Femme: 20% poids de corps*	Le candidat saisit la barre en pronation.
		Le candidat prend une prise plus large que les épaules.
		Il conserve les courbures naturelles du dos.
		Il amène la barre au-dessus de la tête et les bras sont tendus.
		La position finale doit être stabilisée.
		Debout, les bras et les jambes doivent être tendus.
?	**x2 répétitions Epaulé-Jeté** *- Homme: 40% poids de corps - Femme: 30% poids de corps*	Le candidat saisit la barre en pronation.
		Il conserve les courbures naturelles du dos.
		Il amène la barre aux épaules.
		La position finale doit être stabilisée.
		Debout, les bras et les jambes doivent être tendus.

TENUE CONSEILLEE :

Combinaison d'haltérophilie, de force athlétique ou de fitness. Gants de musculation.

VALIDATION DE L'EXERCICE :

Ne sont validés, que les candidats ayant obtenu la validité de tous les critères de réussites techniques et gestuels, évalués sur l'exécution du mouvement obtenu (3 répétitions) par tirage au sort.