

ANNEXE IV

EXIGENCES PREALABLES A L'ENTREE EN FORMATION

Les exigences préalables ont pour but de vérifier les compétences du candidat à suivre le cursus de formation lui permettant d'accéder à la mention « activités de la forme » du brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport (BPJEPS) spécialité « éducateur sportif ».

Les exigences préalables à l'entrée en formation du BP JEPS spécialité « éducateur sportif » mention « activités de la forme » sont les suivantes :

Le(la) candidat(e) doit :

- 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 de niveau 2 en cours de validité ;
 - « certificat de sauveteur secouriste du travail (SST) » en cours de validité.

- présenter un certificat médical de 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 ;

- être capable de réaliser les tests techniques suivants :

➤ **tests techniques d'entrée en formation pour l'option « cours collectifs » :**

- épreuve n° 1 : test navette « Luc Léger » : palier 7 (réalisé) pour les femmes et palier 9 (réalisé) pour les hommes.

- épreuve n° 2 : le(la) candidat(e) réalise une épreuve de démonstration technique de 60 minutes au total, comprenant dix minutes d'échauffement collectif, vingt minutes de passage en STEP à un rythme de 128 à 132 battements par minute dont deux minutes de retour au calme, vingt minutes de passage en renforcement musculaire, 10 minutes de retour au calme sur 5 étirements. Le(la) candidat(e) reproduit les éléments techniques simples, ajuste sa prestation en fonction d'indications verbales ou gestuelles données. Il/elle est capable de mémoriser et de reproduire un enchaînement simple. La trame des enchaînements de l'épreuve n°2 figure en annexe IV-A.

➤ tests techniques d'entrée en formation pour l'option « haltérophilie, musculation » :

- épreuve n° 1 : test navette « Luc Léger » : palier 7 (réalisé) pour les femmes et palier 9 (réalisé) pour les hommes.
- épreuve n° 2 : le(la) candidat(e) réalise une épreuve de démonstration technique 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 main au choix : pronation ou supination | 6 répétitions | menton > barre nuque barre prise de main au choix : pronation ou supination |
| DEVELOPPE COUCHE | 4 répétitions | 40 % poids du corps | 6 répétitions | 80 % poids du corps |
| Exercice | Schéma | | Critères de réussite | |
| SQUAT | | | <ul style="list-style-type: none"> - Exécuter le nombre requis de mouvement - Alignement tête-dos-fessiers - Dos droit et naturellement cambré sans hyperlordose excessive - Hanches à hauteur des genoux - tête droite et regard à l'horizontal - Pieds à plat | |
| TRACTION en pronation ou en supination au choix du candidat | | | <ul style="list-style-type: none"> - Exécuter le nombre requis de mouvement - Si prise en pronation amener la barre au contact de la nuque ou sous le menton à chaque mouvement - Si prise en supination amener la barre en dessous du menton à chaque mouvement | |
| DEVELOPPÉ COUCHE | | | <ul style="list-style-type: none"> - Exécuter le nombre requis de mouvement - Barre en contact de la poitrine sans rebond - Alignement tête-dos-cuisses - Fléchissement des genoux pour préserver un dos droit en contact avec le banc - Axe du couloir de la barre entre la partie supérieure de la poitrine et la ligne inférieure des épaules - Les bras sans hyper extension doivent être tendus et marquer un temps d'arrêt franc au sommet sous peine d'annulation du mouvement. | |

* 10 minutes de récupération minimum entre chaque mouvement et entre chaque exercice.

ANNEXE IV A

Trame des enchaînements de l'épreuve n°2 - option « cours collectifs »






Trame D'échauffement, Step, renforcement et étirement TEP






| | |
|---------------------------------------|---|
| Type de cours, niveau et durée | Échauffement, cour de STEP, renforcement musculaire et étirement, Total 30 min |
|---------------------------------------|---|

| | |
|------------------------------|----------------|
| Objectif de la séance | Évaluation TEP |
|------------------------------|----------------|

| 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 |
| 1 ^{er} bloc | 1 basic +1 mambo cha cha 1 chassé sur le step + 1 mambo 3 genoux L step (en bout) 1 basic à cheval + 1 basic retour face | 8 temps 8 temps 8 temps 8 temps | Sur le mambo cha cha sur le chassé Sur les 3 genoux L step | Face Face En bout Début en bout puis retour en face | Bras simples sur les 3 genoux L step | 9 minutes | |
| 2 ^{ème} bloc | 1 basic + 1 traversée + 3 genoux ciseaux 1 traversée+ 2 dégagés sur le step +1 V step | 16 temps 16 temps | Lors des 3 genoux ciseaux | Début face/fin dos Début dos et revient face avec le basic Traversée avant les dégagés | Bras simples sur les 2 dégagés et sur le V step | 9 minutes | |
| Retour au calme | | | | | | 2 minutes | |
| | | | | | Temps cumulé | 30 minutes | |

| | |
|------------------------|---|
| Type de cours et durée | Cours de renforcement musculaire avec des éléments imposés : Squat/Fentes/Pompes/Gainages, 20 minutes de renfo et 10 minutes de retour au calmes .TOTAL 30 minutes. Évaluation posture et souplesse |
|------------------------|---|

| N° et nom de l'exercice | Croquis | Objectif et séquences | Placement de base et mouvement | Précision rythmiques | Durée (w/repos) | Temps | Cumul temps en minute | Critère de réussite |
|-------------------------|---|--|--|--|---|------------------------------------|-----------------------|---|
| 1) Squat |  | Séquence de squat à répéter 3 fois | Flexion des hanches, genoux, chevilles puis retour en position de départ | Rythmique à la convenance de l'intervenant | 5 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence | 1min30 x 3 séquences soit 4 min 30 | 4 min 30 | -Respecte le rythme -Respecte l'exécution du mouvement -Respecte la posture |
| 2) Pompes |  | Séquence de pompes à répéter 3 séries | Flexion des coudes, alignement coudes épaules. En planches pour les hommes et genoux pour les femmes | Rythmique à la convenance de l'intervenant | 3 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence | 1 minute x séquences soit 3 min | 7 min 30 | |
| 3) Fentes à droite |  | Séquence de fentes à répéter 3 séries | Flexions des hanches, genoux puis retour en position de départ | Rythmique à la convenance de l'intervenant | 5 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence | 1min30 x 3 séquences soit 4 min 30 | 12 min | |
| 4) Gainage |  | Séquence de gainage à répéter 3 séries | Planche frontale | Isométrie | 3 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence | 1 minute x séquences soit 3 min | 15 min | |
| 5) Fentes à gauche |  | Séquence de fentes à répéter 3 séries | Flexions des hanches, genoux puis retour en position de départ | Rythmique à la convenance de l'intervenant | 5 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence | 1min30 x 3 séquences soit 4 min 30 | 19 min 30 | |

| Retour au calme avec 5 étirements | | | | | | | |
|--|---|--|---|--------------|-------------------|--------|-----------------------|
| 1) Flexion du buste |  | Evaluation souplesse chaine postérieur et maintien de la posture | Position assise, jambes tendues en avant, flexion du buste | | 2 min | 2 min | Respect de la posture |
| 2) Flexion du buste |  | Evaluation souplesse adducteur et chaine postérieur | Position assise, jambes tendues en ouverture, flexion du buste | | 2 min | 4 min | |
| 3) Chien tête en bas |  | Evaluation posturale et souplesse | Angles tronc/ jambe à 90°, jambe et bras tendus, tête alignée main au sol | | 2 min | 6 min | |
| 4) Planche debout position unipodale (pied droit au sol) |  | | Planche debout, position unipodale, alignement bras tête tronc jambe | | 4 min | 10 min | |
| 5) Planche debout unipodale (pied à gauche au sol) |  | Planche debout, position unipodale, alignement bras tête tronc jambe | | | | | |
| | | | | Total | 60 minutes | | |