COACH SPORTIF
B.P JEPS A.F
Option : Haltérophilie-musculation

du 9 octobre au 15 décembre 2017 et du 2 avril au 25 septembre 2018

Objectif :

Option «Altérophilie et musculation».
Le Brevet Professionnel A.F option Haltèrophilie et musculation permet de devenir coach sportif.
Il permet d'encadrer et de conseiller des groupes dans les différentes disciplines de la force et permet de gérer un plateau de musculation (renforcement musculaire, musculation, cardio-training .....).

Le B.P peut permettre un emploi dans une salle de fitness, une association, une structure touristique ou une collectivité territoriale.

Heures Totales

994

Heures en centre

602

Heures en entreprise

392

CODE ROME
G1204

CRFCK
FFCK
FUTUROSUD
SPORT ANIMATION TOURISME

Centre Jacques Arnaud 05120 - L'Argentière la Bessée
Tél.: 04 92 23 12 92
Mail : contact@crfck.com - www.crfck.com

Région PACA
l'Europe s'engage en France

B.P JEPS Activités de la Forme
Option : Altérophilie-musculation

Contenus et modalités pédagogiques :
La formation du BP A.F (Activités de la Forme) se compose de 4 unités certificatives.
L'organisation pédagogique est dispensée sur le modèle de l'alternance. Temps de formation en centre entrecoupés de périodes en entreprise(s). Les épreuves certificatives sont programmées au cours de la formation.
Afin de permettre l'accès à la formation aux saisonniers exerçant un métier l'hiver tel que moniteur de ski, skiman, agent remontées mécaniques, barman, ... la formation propose une interruption hivernale.
L'interruption de la formation est programmée du 16 décembre 2017 au 22 avril 2018

Dates de la formation : du 9 octobre au 15 décembre 2017 et du 23 avril au 25 septembre 2018

Publics et pré-requis : l'accès à la formation est soumis à un test de sélection composé de deux épreuves :

Epreuve n° 1 : test navette « Luc Léger »
× Palier 7 (réalisé) pour les femmes
× Palier 9 (réalisé) pour les hommes.

Epreuve n° 2 : démonstration technique en squat, développé couché et traction (voir fiches techniques jointes)

Modalités d'inscription : Elles s'effectuent en ligne www.crfck.com
- Présenter un certificat médical de non-contre-indication à la pratique des activités gymniques, de la forme et de la force datant de moins de trois mois à l'entrée en formation ;
- Présenter une attestation de formation aux premiers secours (PSC1)
Test de sélection et d'évaluation le 2 octobre 2017

Suivi et évaluation de la formation :
Le suivi est effectué par le livret de formation dématérialisé accessible sur Internet, il comprend tous les éléments administratifs ainsi que le suivi pédagogique en centre et en entreprise.
Le planning et les modalités certificatives y sont précisés.
L'évaluation s'effectue par : Validation des compétences sur le livret de formation.
Des feuilles d'émargement sont organisées pour le suivi présentiel.

Coût : Devis sur demande. Pour étude de financement nous consulter.

CONTACT

Téléphone
04 92 23 12 92

Internet
www.crfck.com
Mail :contact@crfck.com

CRFCK
Complexe Sportif du Quartz
05120 L'Argentière la Bessée

BPJEPS activités de la forme option « haltérophilie, musculation »

Présentation du test d'entrée en formation

Etape 1 : test technique d'exigences préalables

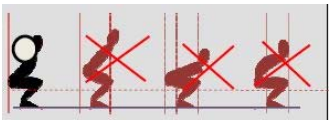
Les exigences préalables pour accéder à la formation BPJEPS activités de la forme option « haltérophilie, musculation » sont définies en accord avec l'arrêté du 05 septembre 2016.

Epreuve n° 1 : test navette « Luc Léger »

- Palier 7 (réalisé) pour les femmes
- Palier 9 (réalisé) pour les hommes.

Epreuve n° 2 : démonstration technique (10 minutes de récupération entre chaque exercice)

	Femme		Homme	
Exercice	**Répétition**	**Pourcentage**	**Répétition**	**Pourcentage**
Squat	5 répétitions	75 % poids du corps	6 répétitions	110% poids du corps
Traction	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
Développé couché	4 répétitions	40 % poids du corps	6 répétitions	80 % poids du corps

Exercice	Schéma	Critères de réussite
Squat		Exécuter le nombre requis de mouvement Alignement tête Dos droit et naturellement cambré sans hyperlordose excessive Hanches à hauteur des genoux tête droite et regard Pieds à plat
Traction (en pronation ou en supination au choix du candidat)		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
Développé couché		Exécuter le nombre requis de mouvement. Barre en contact de la poitrine sans rebond. Alignement tête-dos-cuisses Fléchissement des genoux pour préserver un dos droit en contact avec le banc. Axe du couloir de la barre entre la partie supérieure de la poitrine et la ligne inférieure des épaules. Les bras sans hyper extension doivent être tendus et marquer un temps d'arrêt franc au sommet sous peine d'annulation du mouvement.

Equivalences du test technique d'exigences préalables

- 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.
- BP AGFF mention A « activités gymniques acrobatiques » ou mention B « activités gymniques d'expression »
- BP AGFF mention C « forme en cours collectifs »
- BP AGFF mention D « haltère, musculation et forme sur plateau »
- Brevet fédéral animateur de remise en forme délivré par la FFHMFAC
- Brevet fédéral initiateur ou assistant animateur régional délivré par la FFHMFAC
- Brevet fédéral moniteur ou assistant animateur national délivré par la FFHMFAC
- Brevet fédéral entraîneur ou entraîneur expert délivré par FFHMFAC

Etape 2 : les tests de sélection

La sélection des candidats vise évaluer plusieurs caractéristiques et compétences des candidats :

- Projet professionnel et motivation
- Capacité d'écriture
- Expérience personnelle dans la pratique des activités

Epreuve 1 : circuit training

Le candidat réalise un circuit training imposé par l'organisme de formation. Le circuit training comporte 8 ateliers minimums réalisés au poids de corps. Le circuit sollicitera différents groupes musculaires du haut et du bas du corps. Le candidat devra suivre l'enchainement imposé en respectant les postures demandées.

Le but de cette évaluation est de :

- Tester les qualités de placement corporel des pratiquants
- Tester les qualités physiques des pratiquants

Epreuve 2 : épreuve écrite

Les candidats devront réaliser une épreuve écrite de 30-45 minutes (le rendu sera d'une feuille A4 recto-verso maximum) portant sur la culture générale dans le champ des activités de la forme.

Le but de cette évaluation est de :

- Tester les capacités d'expression écrite des candidats
- Tester les capacités de réflexion des candidats
- Tester les capacités d'organisation de l'écrit des candidats

Epreuve 3 : entretiens individuels

Sur la base du CV et d'une lettre de motivation, le candidat est reçu en entretien visant à :

- Tester les candidats sur leur connaissance du domaine des métiers de la forme
- Cerner le vécu personnel dans les activités de la forme
- Cerner les motivations des candidats
- Comprendre le projet professionnel des candidats
- Répondre aux questions des candidats