

Moniteur de Fitness B.P JEPS A.F Option : cours collectif



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

Objectif :

Option cours collectifs

Le Brevet Professionnel A.F mention option cours collectif permet de devenir professeur de Fitness. Il permet d'encadrer des groupes dans les différentes disciplines du Fitness (renforcement musculaire, LIA, HIA, STEP, stretching, gym douce, gym tonique).

Le BP peut permettre un emploi dans une salle de fitness, une association, ou d'entreprises relevant du secteur marchand et les trois fonctions publiques (État, territoriale, hospitalière)

Heures Totales

🕒 962

Heures en centre

🕒 602

Heures en entreprise

🕒 360

**CODE ROME
G1204**

CRFCK

FFCK



FUTURO SUD
SPORT ANIMATION TOURISME

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



B.P JEPS Activités de la Forme

Option : cours collectif

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 :

Epreuve n° 1 : test navette « Luc Léger »

× Palier 7 (réalisé) pour les femmes

× Palier 9 (réalisé) pour les hommes.

Epreuve n° 2 : démonstration technique de 60 minutes au total (voir détail fiches Conditions d'entrée):

Modalités d'inscription : Elles s'effectuent en ligne www.crfck.com

- être majeur

- 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 : 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 cours collectif

Présentation du test d'entrée en formation

Etape 1 : les tests d'exigences préalables

Les exigences préalables pour accéder à la formation BPJEPS activités de la forme option « cours collectifs » 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 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.

Organisation de l'échauffement (durée 10 minutes)

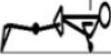
Bloc final (avec changement de pieds)	Compte
Echauffement à la convenance de l'intervenant : Activation cardio vasculaire, préparation générale et spécifique, préparation ostéo articulaire, musculo tendineuse, évaluation du niveau du groupe motivation	Mouvement de la CV dans tous les plans, enchaînement de LIA+ex de la base squat, fentes, antéimpulsion des bras, rotation.....

Organisation de la séquence de STEP à un rythme de 128 à 132 bpm (durée 20 minutes)

N° du bloc	Bloc final (avec changement de pieds)	Compte	Changement de pieds	Approche ou orientations	Coordination	Durée par bloc
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 en face	Bras simples sur les 3 genoux L step	9 min

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 min
Retour au calme						2 min

Organisation du cours de renforcement musculaire (20 minutes)

Exercices	Objectif et séquences	Placement de base et mouvement	Précision rythmiques	Durée (w/repos)	Temps	Cumul temps	Critères
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 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	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 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	1min30 x 3 séquences soit 4 min 30	19 min 30	

Organisation du retour au calme avec 5 étirements (10 minutes)

N° et nom de l'exercice	Croquis	Objectif et séquences	Placement de base et mouvement	Temps	Cumul temps en minute	Critère de réussite
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)			Planche debout, position unipodale, alignement bras tête tronc jambe	2 min	8 min	
5) Planche debout unipodale (pied à gauche au sol)			Planche debout, position unipodale, alignement bras tête tronc jambe	2 min	10 min	

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 »
- × CQP ALS option « activités gymniques d'entretien et d'expression »
- × Brevet fédéral animateur des activités gymniques cardiovasculaires délivré par la FFG
- × Brevet fédéral animateur des activités gymniques d'entretien délivré par la FFG
- × Brevet fédéral initiateur fédéral gymnastique aérobic délivré par la FFG
- × Brevet fédéral instructeur des activités gymniques délivré par la FFG
- × Brevet fédéral « BF1A » activités physiques d'expression délivré par l'UFOLEP
- × Brevet fédéral animateur délivré par la FSCF

Etape 2 : la sélection

La sélection vise évaluer plusieurs caractéristiques et compétences des candidats :

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

Epreuve 1 : présentation d'une chorégraphie personnalisée

Sur un support musical au choix, le candidat présente une chorégraphie personnalisée de 2min-2min30 dans une activité et avec le matériel de son choix. Le candidat doit fournir, l'enregistrement musical et prévoir le matériel nécessaire à sa démonstration.

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