BPJEPS APSF

Activités physiques et sportives de la forme
Module “Sport-Santé”

Dates et détails







Objectif de la formation et prérogatives professionnelles

Le BPJEPS activités physiques et sportives de la forme permet de devenir moniteur de fitness et coach sportif.
Le moniteur de fitness encadre les cours collectifs dont les activités en musiques.
Le coach sportif encadre en haltérophilie musculation et peut organiser et suivre une planification sportive dans un objectif de performance, de bien être ou de rééducation.

Au-delà de l’encadrement le diplôme permet : d’organiser et gérer des activités physiques et sportives de la forme et de participer au fonctionnement de la structure, d’assurer la sécurité des pratiquants, des pratiques et des lieux de pratiques

Heures totales :

1288

Heures en centre :

882

Heures en entreprise :

406

Organisation et particularités de la formation

L’organisation pédagogique est dispensée sur le modèle de l’alternance entre centre de formation et entreprise incluant plusieurs périodes de stage (stage hebdomadaire, stage à temps plein).
Deux semaines de formation sont délocalisées dans un pays européen partenaire (sous réserve du financement Erasmus Pro).
La formation est accessible aux contrats d’apprentissage, dans ce cas le stagiaire sera en entreprise durant toute l’année.

Fiche RNCP 41752

Ministère des sports et des jeux olympiques et paralympiques 10/09/2025

CRFCK
24 Avenue du Quartz
05120 L’Argentière-la Bessée
04.92.23.12.92 - contact@crfck.com
www.crck.com

Cofinancé par l’Union européenne

RÉGION SUD PROVENCE ALPES CÔTE D’AZUR

Contenus de la formation

Module A : Fondamentaux du métier-sécurité. Ce module vise à poser les bases techniques et pédagogiques du métier et préparer aux EPMSP.
Module B : Construire et gérer un projet (BC 1-2). Ce module vise à aborder les compétences de gestion d'un projet et d'une structure.
Module C : Technique et pédagogie des Activités physiques et sportives de la forme et disciplines associées (BC 3) : renforcement musculaire, cardio-training, gym douce, gym bien être, stretching, gym senior, Pilates, etc…
Module D : Technique et pédagogie cours collectifs (BC 3). Ce module vise à développer la compétence technique et pédagogique des cours collectifs : cours chorégraphiés en musique, renforcement musculaire en musique.
Module E : Technique et pédagogie haltérophilie musculation (BC 3). Ce module vise à développer la compétence technique et pédagogique de l'haltérophilie musculation: haltérophilie, musculation, entraînement physiologique.
Module F : Sport-santé. Ce module vise à développer les compétences nécessaires à l'encadrement d'activités physiques à des fins de santé : connaissance du cadre du sport-santé et des principales pathologies, évaluation et orientation des pratiquants, conception et encadrement de séances adaptées, accompagnement vers une pratique régulière et durable.



Lieu

05120, L'Argentière-la Bessée.

Publics et prérequis

Cette formation s'adresse à des sportifs motivés. Le test de sélection comporte 3 épreuves techniques : test navette « Luc Léger », démonstration technique en musculation, démonstration technique en cours collectif en musique.
Une expérience dans les domaines de l'animation ou de l'encadrement sportif est un élément facilitant l'accès à la formation.



Publics en situation de handicap

Des aménagements de certification et de formation sont possibles. Magali Berthe, référente handicap en fera l'étude préliminaire.

Matériel nécessaire

Tenues vestimentaires adaptées aux thèmes de séances sportives suivies, une paire de basket pour l'espace Forme et Force et une autre pour les sorties outdoor, le nécessaire d'écriture et un ordinateur (recommandé).

Financements possibles

Région sud PACA sous conditions, contrat d'apprentissage, autres dispositifs (nous contacter pour étude personnalisée).

CRFCK
24 Avenue du Quartz
05120 L'Argentière-la Bessée
04.92.23.12.92 - contact@crfck.com
www.crck.com

Cofinancé par l'Union européenne
RÉGION SUD PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR

CRFCK
24 Avenue du Quartz
05120 L'Argentière-la Bessée
04.92.23.12.92 - contact@crfck.com
www.crck.com

Cofinancé par l'Union européenne
RÉGION SUD PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR

BPJEPS activités physiques et sportives de la forme

Procédure d'accès à la formation

Etape 1 : rendre un dossier complet

Pour s'inscrire aux épreuves de sélection, chaque candidat devra être à jour de l'ensemble des pièces requises. Ces documents devront être téléversés sur leur espace personnel créé sur le site http://www.crfck.fr suite à leur préinscription :

- Pièce d'identité en cours de validité
- L'un des certificats relatifs au secourisme suivants : a minima, le certificat de compétences de l'unité d'enseignement "prévention et secours civiques" (PSC) ou équivalent; le certificat de "sauveteur secouriste du travail" (SST) assorti de la validation de la formation "maintien-actualisation des compétences obligatoires" (MAC), le cas échéant.
- Un certificat médical de non contre-indication à la pratique et à l'encadrement de l'activité ou des activités physiques ou sportives, concernées par le diplôme, datant de moins d'un an à la date des tests d'exigences préalables
- Pour les moins de 25 ans de nationalité française, une copie de l'attestation de recensement ou du certificat individuel de participation à la journée défense et citoyenneté
- La ou les attestations ou diplômes justifiant des dispenses et équivalences de droit
- 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.

Etape 2 : les tests d'exigences préalables

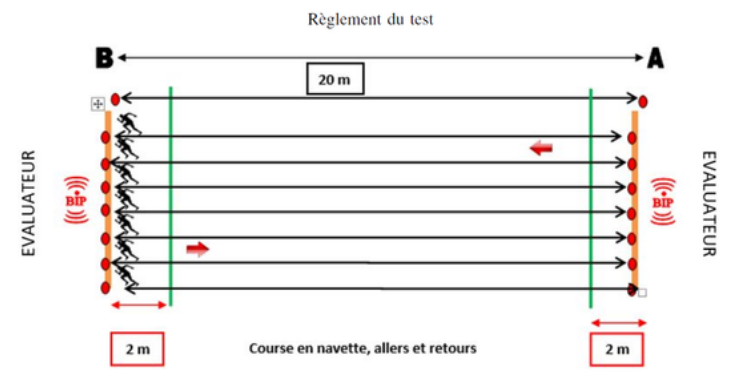
Epreuve 1 : test navette « Luc Léger »

Le test navette « Luc Léger » est un test progressif qui consiste à courir entre deux lignes, séparées de vingt mètres, selon le rythme indiqué par les signaux de la bande sonore. Il vise à calculer la vitesse maximale aérobie ainsi qu'à estimer la consommation maximale d'oxygène (VO2Max) d'une personne.
Si le candidat est une femme, le test navette « Luc Léger » est validé lorsque le palier 6 est réalisé. Le palier 6 est réalisé par l'annonce sonore suivante : « palier 7 » ou « fin du palier 6 ». Le candidat atteint 11,5 km/h.
Si le candidat est un homme, le test navette « Luc Léger » est validé lorsque le palier 8 est réalisé. Le palier 8 est réalisé par l'annonce sonore suivante : « palier 9 » ou « fin du palier 8 ». Le candidat atteint 12,5 km/h.

CRFCK
24 Avenue du Quartz
05120 L'Argentière-la Bessée
04.92.23.12.92 - contact@crfck.com
www.crck.com

Cofinancé par l'Union européenne
RÉGION SUD PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR

Règlement du test



Le candidat se place derrière une ligne « A » matérialisée au sol et délimitée par des plots. Au signal de la bande sonore, le candidat se dirige vers la ligne « B » également matérialisée au sol et délimitée par des plots. Une ligne de tolérance, deux mètres avant l'extrémité de la ligne A et de la ligne B, est matérialisée au sol de chaque côté des vingt mètres.
Le candidat amorce son retour vers la ligne opposée en bloquant un de ses pieds immédiatement derrière l'extrémité de la ligne A ou B. Les virages en courbe sont interdits.

Si un candidat arrive sur une des deux lignes avant le signal sonore suivant, il attend que le signal sonore retentisse pour repartir vers l'autre ligne.
Lorsqu'un candidat a un retard dans la zone de tolérance des deux mètres, à l'émission du signal sonore, un avertissement lui est signifié par l'évaluateur de la ligne qui en informe également l'évaluateur de la ligne opposée. Dans le cas où le retard n'est pas comblé sur l'aller suivant, un deuxième avertissement est signifié au candidat. Un troisième retard consécutif est éliminatoire.

Tout retard en-deçà de la zone de tolérance des deux mètres, à l'émission du signal sonore, est éliminatoire.

Epreuve 2 : démonstration technique « mouvement technique de musculation »

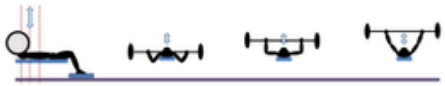
Le candidat réalise une épreuve de démonstration technique composée des deux exercices figurant dans le tableau suivant. L'organisme en charge de l'organisation du test d'exigence préalable informe le candidat de l'ordre de réalisation. Il dispose de cinq minutes d'échauffement spécifique avant chaque mouvement. Les six répétitions de chacun des deux mouvements sont successives. Aucun temps d'arrêt n'est autorisé. Le poids du corps est déterminé en fonction de la pesée réalisée le jour du test. La charge est arrondie au kg inférieur.

CRFCK
24 Avenue du Quartz
05120 L'Argentière-la Bessée
04.92.23.12.92 - contact@crfck.com
www.crck.com

Cofinancé par l'Union européenne
RÉGION SUD PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR

Mouvements techniques de musculation

	Femme		Homme	
Exercice	Répétitions	Pourcentage	Répétitions	Pourcentage
SQUAT	6	90% poids du corps	6	110% poids du corps
DÉVELOPPÉ COUCHÉ	6	60% poids du corps	6	90% poids du corps

Exercice	Schéma	Critères de réussite
SQUAT		- 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
DEVELOPPÉ COUCHE		- 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. - dans la phase basse, les coudes sont au minimum dans l'axe des épaules

Epreuve 3 : démonstration technique « cours collectif en musique »

Le candidat réalise une épreuve de démonstration technique d'un cours collectif en musique de quarante minutes comprenant :

- Cinq minutes d'échauffement incluant des exercices de coordination entre bas et haut de corps
- Quinze minutes de renforcement musculaire en musique portant sur les capacités d'endurance musculaire et de placement corporel, à partir des exercices suivants : squat, pompe, fente droite et gauche
- Quinze minutes de circuit training portant sur les capacités d'endurance cardiorespiratoires et techniques, à partir des exercices suivants : jumping jacks, burpees, run/montées de genoux, planche dynamique, jump
- Cinq minutes de retour au calme

Le cours peut être délivré à partir d'une vidéo pré-enregistrée.

CRFCK
24 Avenue du Quartz
05120 L'Argentière-la Bessée
04.92.23.12.92 - contact@crfck.com
www.crck.com

Cofinancé par l'Union européenne
RÉGION SUD PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR

Échauffement

Échauffement de **5 minutes**, avec un contenu librement déterminé par l'organisateur. Cette séquence n'est pas soumise à évaluation.

Partie Renforcement Musculaire - accompagnée d'une musique dont le tempo est compris entre 130 et 140 BPM

N° et nom de l'exercice	Croquis	Objectif et séquences	Placement de base et mouvement	Précisions rythmiques	Durée (travail/repos) Temps Cumul temps en min	Critères de réussite
1) Squats		Séquence de squats à répéter **3 séries**	Effectuer une flexion des hanches, des genoux et des chevilles jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol, puis revenir à la position de départ.	**Respect du rythme suivant :** Bloc 1 : 4x (4 temps à la descente - 4 temps à la montée) Bloc 2 : 8x (3 temps à la descente - 1 temps à la montée) Bloc 3 : 16x (1 temps à la descente - 1 temps à la montée) Bloc 4 : 4x (7 pulses en bas - 1 temps à la montée) Bloc 5 : 8x (pause isométrique 2 temps en bas - 2 temps à la montée)	· 5 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence · 1 min 30 x 3 séquences soit 4 min 30 · 4 min 30	Placement / Technique / Exécution : Maintenir un dos plat (éviter tout arrondi), garder les mains loin des cuisses, et respecter les consignes techniques spécifiques à l'exercice. Endurance musculaire : Effectuer toutes les répétitions avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort sur l'ensemble des 5 blocs. Relation Musique / Mouvement : Respecter le rythme imposé par la musique et synchroniser les mouvements avec celui-ci.
2) Pompes		Séquence de pompes à répéter **3 séries**	Fléchir les coudes jusqu'à ce que la poitrine frôle le sol. L'exercice se réalise sur la pointe des pieds pour les hommes et sur les genoux pour les femmes.	**Respect du rythme suivant :** Bloc 1 : 8x (2 temps à la descente - 2 temps à la montée) Bloc 2 : 16x (1 temps à la descente - 1 temps à la montée) Bloc 3 : 8x (pause isométrique 3 temps en bas - 1 temps à la montée)	· 3 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence · 1 minute x 3 séquences soit 3 min · 7 min 30	Placement / Technique / Exécution : Maintenir un dos plat (éviter qu'il soit creusé) et respecter les consignes de posture et de mouvement pour une exécution correcte. Endurance musculaire : Effectuer toutes les répétitions avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort sur l'ensemble des 3 blocs. Relation Musique / Mouvement : Respecter le rythme imposé par la musique et synchroniser les mouvements avec celui-ci.
3) Fentes à droite		Séquence de fentes à répéter **3 séries**	Fléchir les hanches et les genoux, jambe droite devant, jusqu'à former un angle de 90° avec les deux genoux, puis revenir à la position de départ.	**Respect du rythme suivant :** Bloc 1 : 8x (2 temps à la descente - 2 temps à la montée) Bloc 2 : 8x (pause isométrique 3 temps en bas - 1 temps à la montée) Bloc 3 : 16x (1 temps à la descente - 1 temps à la montée) Bloc 4 : 8x (3 pulses en bas - 1 temps à la montée)	· 4 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence · 1 min 15 x 3 séquences soit 3 min 45 · 11 min 15	Placement / Technique / Exécution : Maintenir un dos plat (éviter qu'il soit creusé), fléchir les genoux à 90° et garder les mains éloignées des cuisses tout au long de l'exercice. Endurance musculaire : Effectuer toutes les répétitions avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort sur l'ensemble des 4 blocs. Relation Musique / Mouvement : Respecter le rythme imposé par la musique et synchroniser les mouvements avec celui-ci.
4) Fentes à gauche		Séquence de fentes à répéter **3 séries**	Fléchir les hanches et les genoux, jambe gauche devant, jusqu'à former un angle de 90° avec les deux genoux, puis revenir à la position de départ.	**Respect du rythme suivant :** Bloc 1 : 8x (2 temps à la descente - 2 temps à la montée) Bloc 2 : 8x (pause isométrique 3 temps en bas - 1 temps à la montée) Bloc 3 : 16x (1 temps à la descente - 1 temps à la montée) Bloc 4 : 8x (3 pulses en bas - 1 temps à la montée)	· 4 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence · 1 min 15 x 3 séquences soit 3 min 45 · 15 min	Placement / Technique / Exécution : Maintenir un dos plat (éviter qu'il soit creusé), fléchir les genoux à 90° et garder les mains éloignées des cuisses tout au long de l'exercice. Endurance musculaire : Effectuer toutes les répétitions avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort sur l'ensemble des 4 blocs. Relation Musique / Mouvement : Respecter le rythme imposé par la musique et synchroniser les mouvements avec celui-ci.

Partie HIIT Cardio - accompagnée d'une musique dont le tempo est compris entre 145 et 160 BPM

N° et nom de l'exercice	Croquis	Objectif et séquences	Placement de base et mouvement	Précisions rythmiques	Durée (travail/repos) Temps Cumul temps en min	Critères de réussite
1) Jumping Jacks Niveaux 1, 2, 3		Séquence de Jumping Jacks : Réaliser **3 séries d'une minute**, avec une montée progressive en intensité entre chaque série.	**Jumping Jacks** **Niveau 1 :** Pieds écartés à la largeur des hanches, mains sur les hanches. Écartez les jambes, pieds à plat orientés vers l'extérieur, genoux fléchis dans l'axe des orteils, puis revenez à la position de départ avec les pieds à la largeur des hanches, sur la pointe des pieds.	Au rythme de la musique et de l'intervenant.	· 1 minute par niveau avec 45 secondes de travail et 15 secondes de récupération par niveau (3 niveaux) · 1 min x 3 niveaux · 3 min	Placement / Technique / Exécution : Respecter le placement de base et les consignes de mouvement (voir colonne "placement de base et mouvement"). Endurance cardio-respiratoire et musculaire : Réaliser toutes les séquences avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort durant les 45 secondes de travail. Relation Musique / Mouvement : Synchroniser les mouvements avec le rythme imposé par la musique.

		45 secondes de travail puis 15 secondes de récupération	**Niveau 2** : Pieds écartés à la largeur des hanches. Écartez les jambes, pieds à plat orientés vers l'extérieur, genoux fléchis dans l'axe des orteils, revenez à la position de départ avec les pieds à la largeur des hanches sur la pointe des pieds et coordonnez la montée des bras lors de l'ouverture des jambes, en les maintenant perpendiculaires au buste, à hauteur d'épaules. **Niveau 3** : Pieds écartés à la largeur des hanches. Écartez les jambes, pieds à plat orientés vers l'extérieur, genoux fléchis dans l'axe des orteils, revenez à la position de départ avec les pieds à la largeur des hanches sur la pointe des pieds et coordonnez la poussée des bras lors de l'ouverture des jambes, avec les bras tendus vers le haut et légèrement vers l'avant.			
2) Burpees Niveaux 1, 2, 3		Séquence de Burpees : Réaliser **3 séries d'une minute**, avec une montée progressive en intensité entre chaque série. 45 secondes de travail puis 15 secondes de récupération	**Burpees** **Niveau 1 :** Position debout, pieds écartés à la largeur des hanches. Descendez en position de squat, placez les mains au sol, puis dégagez simultanément les pieds en arrière à la largeur des hanches, en position de planche. Revenez ensuite en squat, puis remontez pour revenir à la position initiale. **Niveau 2** : Position debout, pieds écartés à la largeur des hanches. Descendez en position de squat, placez les mains au sol, puis dégagez simultanément les pieds en arrière à la largeur des hanches, en position de planche, et touchez le sol avec la poitrine. Revenez ensuite en position de squat, puis remontez pour revenir à la position initiale. **Niveau 3** : Position debout, pieds écartés à la largeur des hanches. Descendez en position de squat, placez les mains au sol, puis dégagez simultanément les pieds en arrière à la largeur des hanches, en position de planche, et touchez le sol avec la poitrine. Revenez ensuite en position de squat, effectuez un saut et frappez dans vos mains au-dessus de la tête.	Au rythme de la musique et de l'intervenant.	· 1 minute par niveau avec 45 secondes de travail et 15 secondes de récupération par niveau (3 niveaux) · 1 min x 3 niveaux · 6 min	<u>Placement / Technique / Exécution :</u> Respecter le placement de base et les consignes de mouvement (voir colonne "placement de base et mouvement"). <u>Endurance cardio-respiratoire et musculaire :</u> Réaliser toutes les séquences avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort durant les 45 secondes de travail. <u>Relation Musique / Mouvement :</u> Synchroniser les mouvements avec le rythme imposé par la musique.
3) Run / Montées de genoux Niveaux 1, 2, 3		Séquence de Run / Montées de genoux : Réaliser **3 séries d'une minute**, avec une	**Run** **Niveau 1 :** Pieds écartés au-delà de la largeur des hanches, genoux légèrement fléchis. Réalisez 3 contacts avec le sol sur la pointe des pieds : droite, gauche, droite en	Au rythme de la musique et de l'intervenant.	· 1 minute par niveau avec 45 secondes de travail et 15 secondes de récupération par niveau (3 niveaux) · 1 min x 3 niveaux · 9 min	<u>Placement / Technique / Exécution :</u> Respecter le placement de base et les consignes de mouvement (voir colonne "placement de base et mouvement"). <u>Endurance cardio-respiratoire et musculaire :</u> Réaliser toutes les séquences avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort durant les 45 secondes de travail.

		montée progressive en intensité entre chaque série. 45 secondes de travail puis 15 secondes de récupération	vous déplaçant vers la droite, puis un petit temps d'arrêt. Ensuite, faites gauche, droite, gauche en vous déplaçant vers la gauche. **Niveau 2** : Pieds écartés au-delà de la largeur des hanches, genoux légèrement fléchis. Effectuez 3 montées de genoux sur place, à 90° au niveau des hanches, avec un temps d'arrêt après chaque série : genou droit, genou gauche, genou droit, puis mini temps d'arrêt ; genou gauche, genou droit, genou gauche, puis mini temps d'arrêt. Les bras sont coordonnés avec les genoux de la manière suivante : genou droit au contact du bras gauche fléchi à 90°, main à la hauteur du visage, et genou gauche au contact du bras droit fléchi à 90°, main à la hauteur du visage. **Niveau 3** : Pieds écartés au-delà de la largeur des hanches, genoux légèrement fléchis. Réalisez des montées de genoux à 90° devant les hanches, sans temps d'arrêt, tout en coordonnant les bras et les genoux de la même manière que le niveau 2.			Relation Musique / Mouvement : Synchroniser les mouvements avec le rythme imposé par la musique.
4) Planche dynamique Niveaux 1, 2, 3		Séquence de Planche dynamique : Réaliser **3 séries d'une minute**, avec une montée progressive en intensité entre chaque série. 45 secondes de travail puis 15 secondes de récupération	**Planche dynamique :** **Niveau 1 - Type Plank Jack :** En position de gainage (planche), pieds écartés à la largeur des hanches, mains placées sous les épaules. Assurez-vous que les épaules, les hanches et les genoux sont alignés. Écartez les jambes simultanément en amenant les pieds au-delà de la largeur des hanches, puis revenez à la position initiale en synchronisant les deux jambes. Le bassin doit rester stable tout au long de l'exécution du mouvement. **Niveau 2 - Type Mountain Climber** : En position de gainage (planche), pieds écartés à la largeur des hanches, mains placées sous les épaules. Assurez-vous que les épaules, les hanches et les genoux sont alignés. Amenez le genou droit sous la hanche droite, puis le genou gauche sous la hanche gauche à 90°, sans poser les genoux au sol. Le bassin doit rester stable tout au long de l'exécution du mouvement. **Niveau 3 - Type Bear Jump** : En position de gainage (planche), pieds écartés à la largeur des	Au rythme de la musique et de l'intervenant.	· 1 minute par niveau avec 45 secondes de travail et 15 secondes de récupération par niveau (3 niveaux) · 1 min x 3 niveaux · 12 min	Placement / Technique / Exécution : Respecter le placement de base et les consignes de mouvement (voir colonne "placement de base et mouvement"). Endurance cardio-respiratoire et musculaire : Réaliser toutes les séquences avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort durant les 45 secondes de travail. Relation Musique / Mouvement : Synchroniser les mouvements avec le rythme imposé par la musique.

CRFCK
24 Avenue du Quartz
05120 L'Argentière-la Bessée
04.92.23.12.92 - contact@crfck.com
www.crck.com

Cofinancé par l'Union européenne
RÉGION SUD PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR

			hanches, mains placées sous les épaules. Assurez-vous que les épaules, les hanches et les genoux sont alignés. Amenez simultanément les deux genoux à 90° sous les hanches, sans toucher le sol, puis ramenez-les en position initiale avec les jambes tendues et les pieds écartés à la largeur des hanches.			
5) Jump Niveaux 1, 2, 3		Séquence de Jump : Réaliser 3 séries d'une minute, avec une montée progressive en intensité entre chaque série. 45 secondes de travail puis 15 secondes de récupération	**Jump :** **Niveau 1 - Type Air Squat Jump :** En position debout, pieds écartés à la largeur des hanches. Descendez les fesses vers le bas et l'arrière, juste au-dessus de la ligne des genoux. Amenez les bras légèrement vers l'avant et fléchis (phase 1). Sauter avec les jambes tendues, à environ 20 cm du sol, en tirant les bras vers l'arrière. Se réceptionner en amortissant le poids du corps pour revenir à la phase 1. **Niveau 2 - Type Air Jack Jump :** En position debout, pieds serrés, bras le long du corps. Effectuez une mini flexion des genoux (phase 1). Sauter à environ 30 cm du sol, écarter les jambes en l'air et lever simultanément les bras vers l'extérieur et vers le haut pour former un "X". Se réceptionner en position initiale (phase 1) sur les pointes de pieds. **Niveau 3 - Type Tuck Jump :** En position debout, pieds écartés à la largeur des hanches. Effectuez une mini flexion des genoux, en plaçant les fesses légèrement vers l'arrière. Sauter à environ 40 cm du sol en ramenant les deux genoux à hauteur de hanche, à 90°. Les genoux viennent toucher les mains placées à hauteur de hanche, les paumes de main tournées vers le bas. Atterrir sur les orteils et enchainer les répétitions.	Au rythme de la musique et de l'intervenant.	· 1 minute par niveau avec 45 secondes de travail et 15 secondes de récupération par niveau (3 niveaux) · 1 min x 3 niveaux · 15 min	<u>Placement / Technique / Exécution :</u> Respecter le placement de base et les consignes de mouvement (voir colonne "placement de base et mouvement"). <u>Endurance cardio-respiratoire et musculaire :</u> Réaliser toutes les séquences avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort durant les 45 secondes de travail. <u>Relation Musique / Mouvement :</u> Synchroniser les mouvements avec le rythme imposé par la musique.
Retour au calme						
Retour au calme de **5 minutes**, avec un contenu librement déterminé par l'organisateur. Cette séquence n'est pas soumise à évaluation.						

CRFCK
24 Avenue du Quartz
05120 L'Argentière-la Bessée
04.92.23.12.92 - contact@crfck.com
www.crck.com

Cofinancé par l'Union européenne
RÉGION SUD PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR

Equivalences du test technique d'exigences préalables

- Sportif de haut-niveau inscrit sur la liste ministérielle en haltérophilie ou en force athlétique ou ayant été inscrit sur la liste ministérielle mentionnée à l'article L.221-2 du code du sport.
- TEP du BP AF option CC - RNCP37106 - dispense de l'épreuve 1 (test navette "Luc Léger") et de l'épreuve 3 (démonstration technique en cours collectif en musique) du TEP du BP APSF
- TEP du BP AF option HM - RNCP37106 - dispense de l'épreuve 1 (test navette "Luc Léger") et de l'épreuve 2 (démonstration technique en musculation) du TEP du BP APSF
- TEP du BP AF (options CC et HM) - RNCP37106 - dispense des 3 épreuves du TEP du BP APSF.
- Brevet fédéral 1, 2 & 3 FFHM - dispense de l'épreuve 1 (test navette "Luc Léger") et de l'épreuve 2 (démonstration technique en musculation) du TEP du BP APSF
- Brevet fédéral 1, 2 & 3 FFForce - dispense de l'épreuve 1 (test navette "Luc Léger") et de l'épreuve 2 (démonstration technique en musculation) du TEP du BP APSF
- CQP instructeur fitness option « cours collectifs » - RNCP36458 - dispense l'épreuve 3 (démonstration technique en cours collectif en musique) du TEP du BP APSF
- CQP instructeur fitness option « musculation et personal training » - RNCP36458 - dispense l'épreuve 2 (démonstration technique en musculation) du TEP du BP APSF

Etape 3 : le positionnement

Les candidats ayant validé les tests d'exigences préalables sont convoqués au positionnement. Le positionnement vise à déterminer le parcours individuel de formation du stagiaire en fonction de ses équivalences réglementaires (obtention de droit d'un BC ou d'un examen), compétences ou fragilités repérées.

Il est réalisé via un entretien.

Vous trouverez plus de détails sur votre formation et sur les équivalences réglementaires dans le « Guide technique de la formation ».