BPJEPS Activités de la forme

Options Haltérophilie-musculation et cours collectifs

Dates et détails

Objectif de la formation et prérogatives professionnelles

Le BPJEPS AF double option 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 jusqu'au premier niveau de compétition fédérale 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 de la forme et de participer au fonctionnement de la structure, d'assurer la sécurité des pratiquants, des pratiques et des lieux de pratiques

Organisation et particularités de la formation

L'organisation pédagogique est dispensée sur le modèle de l'alternance entre centre de formation et entreprise.

La formation est accessible aux contrats d'apprentissage.

Heures Totales

1253

Heures en centre

847

Heures en entreprise

406

Fiche RNCP

37106

Ministère des sports et des jeux olympiques et paralympiques 25/11/2022

CRFCK.com

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

Cofinancé par l'Union européenne

RÉGION SUD PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR

BPJEPS Activités de la forme
Options Haltérophilie-musculation et cours collectifs

Contenus de la formation

Module A : Fondamentaux du métier-sécurité. Ce module vise à poser les bases techniques et pédagogique du métier.
Module B : Construire et gérer un projet (UC 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 de la Forme et disciplines associées (UC 3) : **renforcement musculaire, cardio-training, gym douce, gym bien être, stretching, gym senior, Pilates, etc…**
Module D : Technique et pédagogie cours collectifs (UC 4). 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 (UC 4). Ce module vise à développer la compétence technique et pédagogique de l'haltérophilie musculation: **haltérophilie, musculation, entraînement physiologique**.

Lieu

05120 l'Argentière la bessée

Publics et prérequis

Cette formation s'adresse à des sportifs motivés. Le test de sélection comporte 5 épreuves techniques : test navette « Luc Léger », démonstration technique en musculation, suivi de cours collectif, démonstration chorégraphiée personnalisée en musique, suivi de cours de renforcement musculaire (circuit training). 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 est recommandé.

Financements possibles

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

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

Procédure d'accès à la formation

Etape 1 : les tests d'exigences préalables

Les exigences préalables pour accéder à la formation BPJEPS activités de la forme sont définies en accord avec l'arrêté du 05 septembre 2016. Pour entrer en formation BPJEPS AAN, les candidats doivent répondre aux conditions suivantes :

Epreuve 1 : rendre un dossier complet

Etre titulaire de l'une des attestations de réussite à la formation relative au secourisme suivantes :

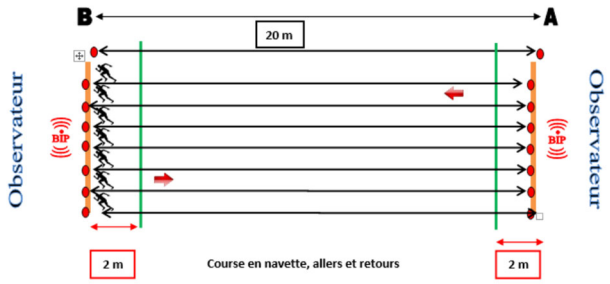
- A minima " prévention et secours civiques de niveau 1 " (PSC1) ou équivalent ;
- " Certificat de sauveteur secouriste du travail " (SST) en cours de validité ;

Epreuve n° 2 : test navette « Luc Léger »

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

Le palier 7 est réalisé par l'annonce sonore suivante : "palier 8". Le candidat atteint 12 km/h.
Le palier 9 est réalisé par l'annonce sonore suivante : "palier 10". Le candidat atteint 13 km/h.

Le test "Luc Léger" 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.



Règlement du test :

- Si un candidat arrive sur la ligne avant le bip suivant, il/elle doit attendre que le bip retentisse pour repartir vers l'autre ligne.
- A chaque extrémité, le candidat doit bloquer un de ses pieds immédiatement derrière la ligne pour amorcer son retour. Les virages en courbe sont interdits.
- Tout retard en-deçà de la zone des 2 mètres est éliminatoire.
- Lorsqu'un candidat a un retard dans la zone des 2 mètres entre le bip et la ligne, il lui sera signifié un avertissement ainsi qu'à l'observateur d'en face. Ce retard devra être comblé sur un aller. A défaut, un 2e avertissement lui sera signifié. Si le retard n'est pas comblé sur le trajet suivant, il sera arrêté par les évaluateurs. De chaque côté, la tolérance des 2 mètres sera matérialisée par une ligne au sol.

Comité Provence Alpes Côte d'Azur de Canoë Kayak
CRFCK
05120 L'ARGENTIERE LA BESSEE
contact@crfck.com / 04 92 23 12 92
SIRET 497 553 271 000 22 - APE 8551 Z – OF 93 05 00637 05

Cofinancé par l'Union européenne

Epreuve n° 3 A option cours collectif : 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 ;
- Dix minutes de retour au calme sur cinq étirements.

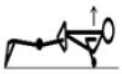
Le candidat reproduit les éléments techniques simples, ajuste sa prestation en fonction d'indications verbales ou gestuelles données. Il/elle est capable de mémoriser et de reproduire un enchaînement simple.

Type de cours, niveau et durée		Échauffement, cours de STEP, renforcement musculaire et étirement. Total 30 minutes					
Objectif de la séance		Évaluation TEP					
No du bloc	Bloc final (avec changement de pieds)	Compte	Changement de pieds	Approche ou orientations	Coordination	Durée par bloc	Cumul durée
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 min
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	
2e 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	
Temps cumulé						30 minutes	

Comité Provence Alpes Côte d'Azur de Canoë Kayak
CRFCK
05120 L'ARGENTIERE LA BESSEE
contact@crfck.com / 04 92 23 12 92
SIRET 497 553 271 000 22 - APE 8551 Z – OF 93 05 00637 05

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

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 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	

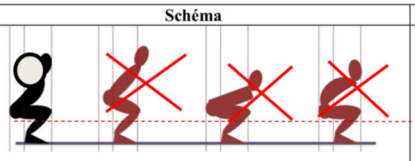
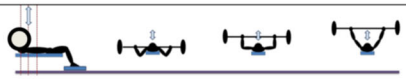
Comité Provence Alpes Côte d'Azur de Canoë Kayak
CRFCK
05120 L'ARGENTIERE LA BESSEE
contact@crfck.com / 04 92 23 12 92
SIRET 497 553 271 000 22 - APE 8551 Z – OF 93 05 00637 05

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

Epreuve n° 3 B option haltérophilie-musculation : démonstration technique

Dix minutes de récupération minimum sont observées entre chaque mouvement et entre chaque exercice

	Femme		Homme	
Exercice	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		- 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		- 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		- 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.

Etape 2 : 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'une UC 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 ».