BPJEPS
Activités Physiques pour Tous
CS escalade / UCC VTT (facultatifs)

Dates et détails

Objectif de la formation et prérogatives professionnelles

Le BPJEPS APT prépare au métier d'éducateur sportif. Il permet d'encadrer des groupes, d'initier et de faire découvrir toutes activités sportives sauf celles se déroulant en environnement spécifique (exemple d'activités interdites : alpinisme, ski, canyoning, spéléologie, surf, escalade en grande voie, etc…).

Le BPJEPS APT encadre trois familles de sports : pleine nature, entretien corporel et jeux sportifs.

Afin de renforcer l'employabilité nous vous proposons (facultatif) la formation CS escalade ou l'UCC VTT.

Organisation et particularités de la formation

L'organisation pédagogique est dispensée sur le modèle de l'alternance entre centre et en entreprise. Chaque stagiaire réalise un ou plusieurs stages, lui permettant d'encadrer des adultes et des enfants et les trois familles de sports suivantes : pleine nature, entretien corporel, jeux sportifs.

Deux semaines de formation sont délocalisées dans un pays européen partenaire (Financement Erasmus Pro).

La formation est accessible aux contrats d'apprentissage.

Heures Totales

1043

Heures en centre

742

Heures en entreprise

301

Fiche RNCP

28573

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 Physiques pour Tous

CS escalade / UCC VTT (facultatifs)

Contenus de la formation

La formation est organisée en 5 modules :

Module A : Fondamentaux du métier-sécurité, préparation aux EPMSP

Module B : Construire et gérer un projet (UC 1 et UC 2)

Module C : Technique et pédagogie des Activités Physiques en Espace Naturel : **VTT, course d'orientation, trail, marche nordique, marche active** (UC 3-4 APEN).

Module D : Technique et pédagogie des Activités et Jeux Sportifs : **volley-ball, badminton, handball, football, ultimate, lutte** (UC 3-4 AJS).

Module E : Technique et pédagogie des activités d'entretien corporel : **renforcement musculaire, cardio training, stretching, gym douce, gym équilibre, gym senior, cours en musique** (UC 3-4 AEC).

Lieu

05120 l'Argentière la Bessée et espaces naturels des Hautes Alpes

Publics et prérequis

Cette formation s'adresse à des sportifs motivés. Le test de sélection comporte : un test navette « Luc Léger » et un test d'habilité motrice. Une expérience dans les domaines de l'animation ou de l'encadrement sportif facilite 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

Pour les activités pleine nature : Un VTT, des bâtons de marche, une paire de basket, des vêtements adaptés, des gants fins et chauds.

Pour les activités jeux sportifs : Une paire de basket de salle.

Pour les activités d'entretien corporel : Une paire de baskets de salle, une serviette et des vêtements stretch.

Pour les cours théoriques : 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).

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 Physiques pour Tous

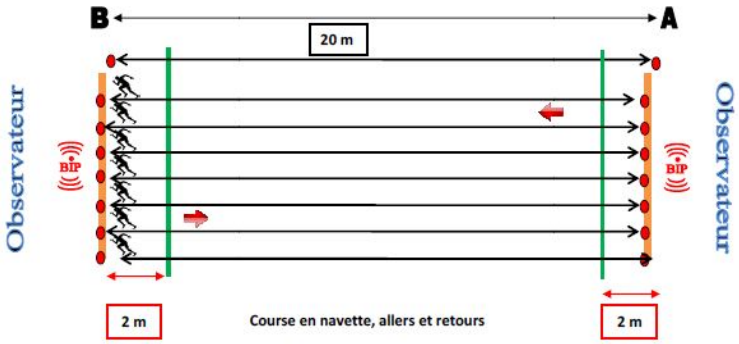
Procédure d'accès à la formation

Etape 1 : les tests d'exigences préalables

Test n°1 : test navette « Luc Léger »

- Palier 6 (réalisé par l'annonce sonore palier 7) pour les femmes
- Palier 8 (réalisé par l'annonce sonore palier 9) pour les hommes.

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(e) candidat(e) 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(la) candidat(e) 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(e) candidat(e) 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 2ème avertissement lui sera signifié. Si le retard n'est pas comblé sur le trajet suivant, il/elle sera arrêté(e) par les évaluateurs. De chaque côté, la tolérance des 2 mètres sera matérialisée par une ligne au sol. Un observateur devra être situé de part et d'autre des lignes «A » et « B »
- Le nombre de candidats est limité à 10.

Test n°2 : test d'habilité motrice

Ce test consiste en l'enchaînement de 22 ateliers :

- 1 minute 46 pour les hommes
- 2 minutes 06 pour les femmes.

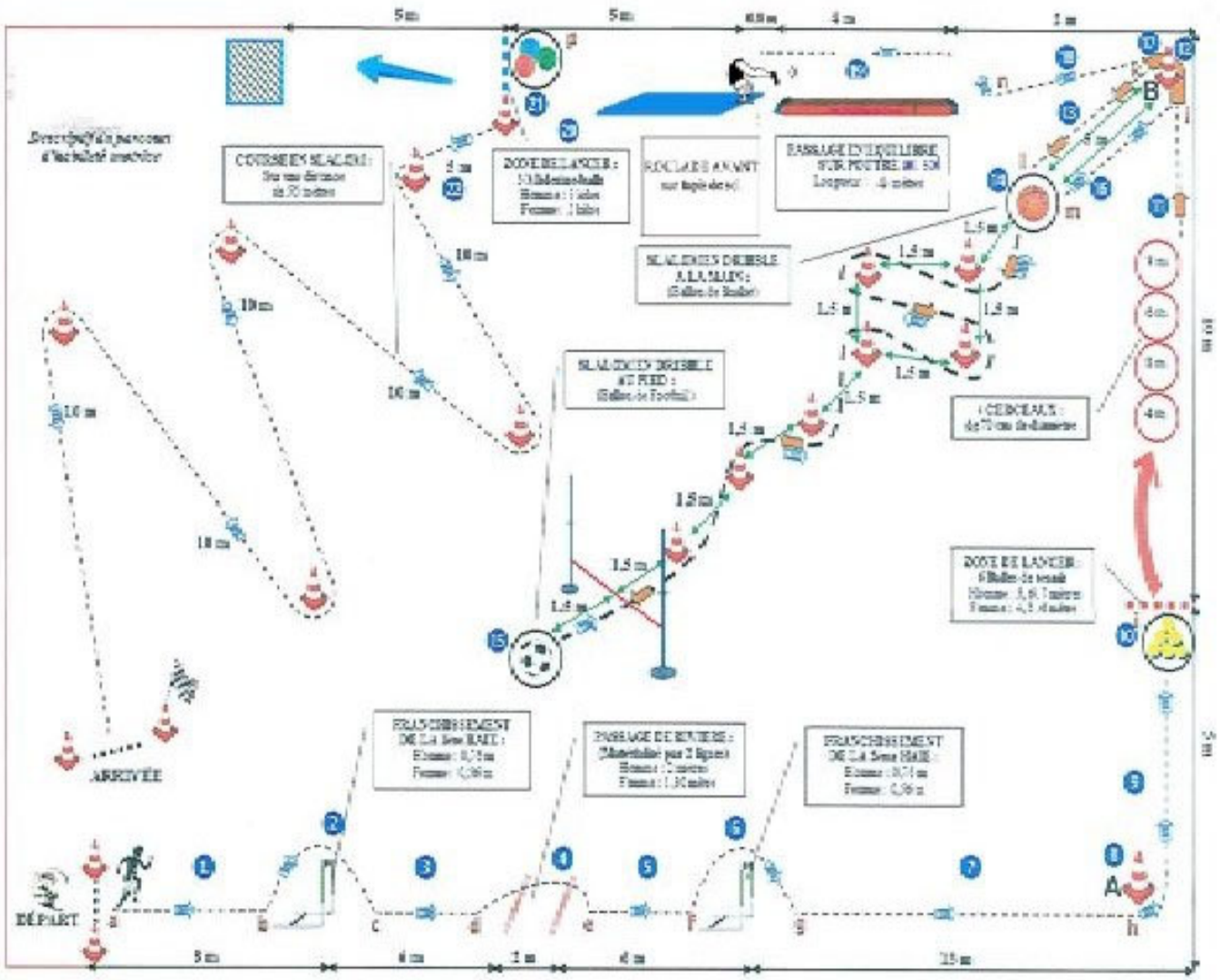
Bonifications selon l'âge :

- De 40 à 50 ans : 1 minute 51 pour les hommes, 2 minutes 11 pour les femmes
- A partir de 51 ans : 1 minute 56 pour les hommes et 2 minutes 16 pour les femmes.

Le parcours d'habileté motrice se déroule sans interruption entre les ateliers. Une démonstration sera faite par un responsable de l'épreuve devant les candidats, qui pourront ensuite utiliser le parcours lors du temps consacré à l'échauffement.

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



Atelier 1 : Course à pied sur 8 m.

- Course de 8 mètres, du point « a » au point « b ».

Atelier 2 : Franchissement de la 1ère haie

- Hauteur de 0,76 mètre pour les hommes et de 0,56 mètre pour les femmes.

Atelier 3 : Course à pied sur 6 m

- Course de 6 mètres, du point « c » au point « d ».

Atelier 4 : Passage de rivière (zone matérialisée par 2 lignes)

- Saut en longueur de 2 mètres pour les hommes et de 1,80 mètre pour les femmes.

Atelier 5 : Course de vitesse sur 6 m

- Course de 6 mètres, du point « e » au point « f ».

Atelier 6 : Franchissement de la 2ème haie

- Hauteur de 0,76 mètre pour les hommes et de 0,56 mètre pour les femmes.

Atelier 7 : Course de vitesse sur 13 mètres

- Course de 13 mètres, du point « g » au point « h ».

Atelier 8 : Contournement du plot A :

- Contourner le plot « A » par la droite,

Atelier 9 : Course de vitesse sur 5 mètres

- Course de 5 mètres, du point « h » au point « i ».

Atelier 10 : Lancer de balles

- Lancer 1 balle dans 3 cerceaux de 70 centimètres de diamètre, posé au sol, disposés à 5-6-7 mètres pour les hommes et 4-5-6 mètres pour les femmes en allant du plus proche au plus éloigné (lancé validé si la balle touche le bord du cerceau).
- Le nombre de tentatives est limité à deux balles par cerceau.

Atelier 11 : Course de vitesse sur 10 mètres

- Course de 10 mètres, du point « i » au point « j ».

Atelier 12 : Contourner le plot B :

- Contourner le plot « B » par la droite, placé à 10 mètres de la zone de lancer de balles.

Atelier 13 : Course de vitesse sur 5 m.

- Course de 5 mètres, du point « k » au point « l ».

Atelier 14 : Slalom en dribble à la main (Ballon de basket)

- Réaliser un slalom entre 7 plots distant de 1,50 m.
- Franchir un élastique tendu à 40 cm du sol
- Immobiliser le ballon avec les mains au sol à l'intérieur d'un cerceau

Atelier 15 : Slalom en dribble au pied (ballon de football)

- Prendre le ballon de football avec les pieds
- Franchir l'élastique sans le toucher
- Effectuer le slalom en sens inverse
- Immobiliser la balle dans le cerceau avec le pied

Atelier 16 : Course sur 5 mètres

- Course de 5 mètres, du point « m » au point « j ».

Atelier 17 : Contourner le plot B :

- Contourner le plot « B » par la droite, placé à 10 mètres de la zone de lancer de balle

Atelier 18 : Course sur 2 mètres

- Course de 2 mètres, du point « k » au point « n ».

Atelier 19 : Passage en équilibre sur poutre placée au sol

- Marcher sur une poutre basse, de 4 mètres de long (en cas de chute, recommencer au début de la poutre)

Atelier 20 : Roulade avant

- De l'extrémité de la poutre, réaliser une roulade avant sur un tapis placé à une distance de 0,80 m de la poutre.

Atelier 21 : Lancer de médecine-balls

- Lancer successivement trois médecine-balls, (2 kg pour les femmes et 3 kg pour les hommes) au-delà d'une ligne située à 5 mètres du point « p » (lancer à deux mains départ poitrine),

Atelier 22 : Course en slalom sur 55 m

- Course en slalom en contournant 5 plots alternativement par la droite et la gauche, sur une distance totale de 55 mètres

Toute erreur dans le parcours entraine 5 secondes de pénalité.

Ateliers n°	LISTE DES PÉNALITÉS PRÉVUES :
2	pour le renversement de la 1ère haie. pour la chute de la latte au passage de la 1ère haie.
4	en cas d'appui constaté dans l'espace délimité par les 2 lignes ou sur l'une des lignes.
6	pour le renversement de la 2ème haie. pour la chute de la latte au passage de la 2ème haie.
10	par cible manquée.
14	par plot non contourné, avec le ballon, par plot non contourné, avec le corps, le ballon n'est pas immobilisé dans le cerceau, l'élastique est touché lors de son franchissement, l'élastique est franchi balle tenue, le ballon n'est pas immobilisé dans le cerceau, le ballon est porté lors de cette épreuve.
15	par plot non-contourné avec le ballon, l'élastique est touché lors de son franchissement, le ballon est touché avec la main pendant les dribbles au pied, le ballon n'est pas immobilisé dans le cerceau, le ballon est immobilisé dans le cerceau, avec la (les) mains,
20	la roulade est effectuée de travers ou sort du tapis
21	la zone de lancer est mordue ou franchie par le candidat. pour chaque médecine-ball ne franchissant pas la ligne située à 5 mètres de la zone de lancer.

Equivalences du test technique d'exigences préalables

- Sportif de haut-niveau inscrit ou ayant été inscrit sur la liste ministérielle mentionnée à l'article L.221-2 du code du sport. *(Uniquement pour le test navette Luc Léger)*
- Titulaire d'une qualification inscrite à l'annexe II-1 du code du sport ou à l'annexe de l'arrêté du 22 janvier 2016 *(Diplômes professionnels d'enseignement du sport reconnus dans le code du sport)*
- Brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport spécialité « activités physiques pour tous » (BPJEPS 10 UC)

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 ».