

BREVET PROFESSIONNEL DE LA JEUNESSE, DE L'ÉDUCATION POPULAIRE ET DU SPORT

ACTIVITES DE LA FORME

OPTION A « cours collectifs »

OPTION B « haltérophilie, musculation »

MODALITES DU TEST DE SELECTION

Le test de sélection comprend : une épreuve conforme au dispositif relatif aux exigences préalables à l'entrée en formation spécifiques à chaque mention

EXIGENCES PREALABLES A L'ENTREE EN FORMATION

Les modalités de réalisation et d'évaluation des exigences préalables à l'entrée en formation sont spécifiques à l'option choisie (se référer aux modalités de l'option correspondante).

La non-satisfaction à cette épreuve élimine le candidat sur l'ensemble du test.

MODALITES DE REALISATION ET D'EVALUATION
DES EXIGENCES PREALABLES A L'ENTREE EN FORMATION FIXEES POUR L'OPTION

« COURS COLLECTIFS »

LE CANDIDAT FERA DEUX EPREUVES.

EPREUVE 1

Le candidat effectuera une épreuve de course navette : test de « Luc Léger » (Palier d'une minute, version 1998). La performance exigée au test navette de « Luc Léger » correspond à l'annonce du palier n° 10 pour les hommes et du palier n° 8 pour les femmes.

EPREUVE 2

Le candidat réalise une épreuve de démonstration technique.

Modalités : suivi de cours collectif en musique comportant

- 10' d'échauffement
- 20' de cours de STEP
- 20' de cours de RENFORCEMENT MUSCULAIRE
- 10' de retour au calme.

Observables :

- exactitude de la reproduction avec modèle en début de cours
 - maîtrise des éléments techniques (reproduction conforme de l'exercice démontré) ;
 - placement corporel (placement conforme aux indications verbales ou gestuelles de l'animateur, recherche d'amélioration de sa réponse en fonction des indications de l'animateur) ;
 - relation musique/mouvement (relation mouvement/pulsation et recherche d'amélioration de sa réponse, le candidat se recale).
 - reproduction finale sans modèle (ni démonstration, ni consignes verbales ou gestuelles).
- (Des erreurs en début d'exercice sont acceptables s'il y a recherche de modification de sa réponse et réussite partielle).

DISPENSES ET EQUIVALENCES

Les titulaires d'un des diplômes suivants obtiennent l'équivalence des exigences préalables à l'entrée en formation dans l'option « cours collectifs » :

DIPLOME	DELIVRE PAR
Animateur fédéral des « activités gymniques cardio-vasculaires »	FFG
CQP « animateur de loisirs sportifs »	<small>Branche professionnelle</small> SPORT
CQP « animateur des activités gymniques »	<small>Branche professionnelle</small> SPORT
BEES Métiers de la Forme : pré-requis	MJSVA
BEES Hacumese : prérequis assistant animateur national	MJSVA

MODALITES DE REALISATION ET D'EVALUATION
DES EXIGENCES PREALABLES A L'ENTREE EN FORMATION FIXEES POUR L'OPTION

« HALTEROPHILIE ET MUSCULATION »

LE CANDIDAT FERA DEUX EPREUVES.

EPREUVE 1

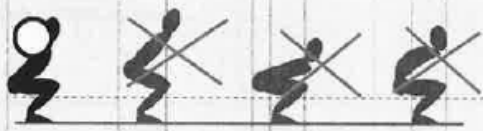

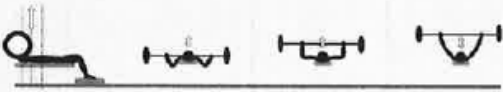
Le candidat effectuera une épreuve de course navette : test de « Luc Léger » (Palier d'une minute, version 1998).
La performance exigée au test navette de « Luc Léger » correspond à l'annonce du palier n° 10 pour les hommes
et du palier n° 8 pour les femmes.

EPREUVE 2

Le candidat réalisera une épreuve de démonstration technique composée des exercices suivants :

Exercice	FEMME		HOMME	
	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

NB : Il est prévu avant chaque exercice et pour chaque candidat, un temps d'échauffement et de réglage des appareils. Le candidat ne dispose que d'une seule tentative.

Exercice	Schéma	Critères de réussite
SQUAT		<ul style="list-style-type: none"> - 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		<ul style="list-style-type: none"> - 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		<ul style="list-style-type: none"> - 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.

DEROULEMENT DES EXERCICES

Pour chaque exercice, le jury rappelle aux candidats les conditions réglementaires de passation de l'épreuve et les critères techniques de la validation.

A l'appel de son nom, le candidat se positionne sur le poste de l'exercice **après avoir vérifié** la charge portée sur la barre.

Pendant le déroulement de l'exercice, le candidat peut être assisté dans le seul objectif d'être assuré pour sa sécurité. L'évaluation commence à partir du moment où le candidat est placé immobile dans la position de départ de l'exercice et quand le jury l'autorise à déclencher son effort par un commandement verbal.

L'arrêt de l'épreuve peut être commandé par le jury si la sécurité du candidat l'ex

DISPENSES ET EQUIVALENCES

Les titulaires d'un des diplômes suivants obtiennent l'équivalence des exigences préalables à l'entrée en formation dans l'option « haltérophilie, musculation » :

DIPLOME	DELIVRE PAR
Assistant animateur national	FFHMFAC
Attestation de niveau national ou supérieur par le DTN	FFHMFAC
CQP « animateur de loisirs sportifs »	Branche professionnelle SPORT
CQP « animateur des activités gymniques »	Branche professionnelle SPORT
BEES Métiers de la Forme : pré-requis	MJSVA
BEES Hacumese : prérequis assistant animateur national	MJSVA

REFERENTIEL TECHNIQUE DE L'EXERCICE DE DEVELOPPE COUCHE

DEROULEMENT DE L'EXERCICE :

1. appel du candidat par le jury ;
2. chargement de la barre effectué par le jury et contrôlé par le candidat (barre placée sur les supports) ;
3. positionnement du candidat, dos sur le banc de développé couché ;
4. réglage de l'écart des mains sur la barre correspondant à la réglementation en vigueur maximum 81 cm entre les index. La prise de mains en pronation doit être verrouillée par le placement du pouce sous la barre ;
5. décollement de la barre des supports effectué seul ou avec aide. Le candidat se place immobile dans la position de départ du mouvement, prêt à déclencher son action.
6. lancement de l'épreuve au commandement « PARTEZ » du jury, après vérification de la position de départ ;
7. le mouvement consiste à :
 - abaisser la barre **au contact de la poitrine** ;
 - élever la barre avec une extension symétrique complète des deux bras, sans temps d'arrêt ;
 - conserver les muscles fessiers en contact avec le banc ;
8. fin de l'épreuve au commandement « REPOSEZ » du jury ;
9. pose de la barre sur les supports seuls ou avec aide.

VALIDATION DE L'EXERCICE :

Le comptage des répétitions est fait à haute voix par le jury. Tout mouvement non conforme n'est pas comptabilisé. La validation ou la non-validation est annoncée clairement au candidat par le jury à la fin de l'exercice.

FAUTES TECHNIQUES SANCTIONNÉES D'UNE REPETITION NULLE :

- modification de la prise de barre ;
- décollement des muscles fessiers du banc (technique de pontage) ;
- arrêt pendant la série égal ou supérieur à deux secondes (le deuxième avertissement fixe la fin de l'épreuve) ;
- rebond de la barre sur la poitrine ;
- arrêt en cours d'extension des bras ;
- poussée dissymétrique des bras ;
- intervention d'une tierce personne au cours de l'effort.

TENUE CONSEILLÉE :

Combinaison d'haltérophilie, de force athlétique ou de fitness.
Gants de musculation.

REFERENTIEL TECHNIQUE DE L'EXERCICE DE SQUAT

DEROULEMENT DE L'EXERCICE :

1. appel du candidat par le jury ;
2. chargement de la barre effectué par le jury ; contrôlé par le candidat (barre placée sur les supports à la hauteur correspondant aux souhaits du candidat);
3. placement du candidat, barre placée derrière la nuque en contact avec les épaules. La prise de mains en pronation doit être verrouillée par le placement du pouce sous la barre ;
4. décollement de la barre des supports effectué seul ou avec aide. Le candidat se place immobile dans la position de départ du mouvement, prêt à déclencher son action ;
5. lancement de l'exercice au commandement "PARTEZ" du jury après vérification de la position de départ ;
6. le mouvement consiste à :
 - fléchir sur les jambes, l'articulation de la hanche plus basse que celle du genou
 - pousser sur les jambes avec une extension complète, continue et simultanée sans déplacer les pieds.
7. fin de l'exercice au commandement "REPOSEZ" du jury ;
8. pose de la barre sur les supports seuls ou avec aide.

VALIDATION DE L'EXERCICE :

Comptage des répétitions à haute voix par le jury. Tout mouvement non conforme n'est pas comptabilisé. La validation ou la non-validation est annoncée clairement au candidat par le jury à la fin de l'exercice.

FAUTES TECHNIQUES SANCTIONNÉES D'UNE REPETITION NULLE :

- flexion incomplète des jambes ;
- extension incomplète des jambes ;
- intervention d'une tierce personne au cours de l'effort ;
- rebond en flexion des jambes ;
- arrêt pendant la série égal ou supérieur à deux secondes (le deuxième avertissement fixe la fin de l'épreuve) ;
- arrêt en cours d'extension des jambes ;
- déplacement des pieds au cours de l'exercice ;
- fléchissement du dos ;
- pose de la barre avant le signal du jury.

TENUE CONSEILLÉE :

Combinaison d'haltérophilie, de force athlétique ou de fitness.

Gants de musculation.

L'utilisation d'un manchon de protection sur la barre, d'une ceinture d'haltérophilie **personnelle**, de chaussure d'haltérophilie sont autorisées.

REFERENTIEL TECHNIQUE DE L'EXERCICE DE TRACTION A LA BARRE FIXE

DEROULEMENT DE L'EXERCICE :

1. appel du candidat par le jury ;
2. prise de position du candidat en suspension sous la barre seul ou aidé ;
3. le candidat se place immobile en position de départ du mouvement, prêt à déclencher son action :
 - corps en suspension, coudes en totale extension, prise de la barre mains en pronation ou en supination verrouillée par le placement du pouce sous la barre pour les hommes et pour les femmes ;
4. lancement de l'exercice au commandement " PARTEZ " du jury après vérification de la position de départ ;
5. le mouvement consiste à amener :
 - la nuque au contact de la barre ou le menton au dessus de la barre pour les hommes, selon le choix du candidat, *(les coudes sont en extension complète au départ et entre chaque répétition pour l'épreuve de démonstration ainsi qu'entre chaque répétition pour l'épreuve de performance) ;*
 - le menton au-dessus de la barre pour les femmes *(les coudes sont en extension complète au départ et à la fin de l'exercice pour l'épreuve de démonstration ainsi qu'entre chaque répétition pour l'épreuve de performance).*
6. l'articulation du coude doit être visible pendant toute la durée de l'exercice
7. fin de l'exercice au commandement "ARRÊT DE L'EXERCICE" du jury

VALIDATION DE L'EXERCICE :

Comptage à haute voix par le jury de la répétition ou des répétitions

La validation ou la non validation est annoncée clairement au candidat par le jury à la fin de l'exercice.

FAUTES TECHNIQUES SANCTIONNÉES D'UNE REPETITION NULLE :

- traction incomplète des bras ;
- retour en extension incomplète des bras ;
- recherche d'appui sur la barre avec la nuque en fin de traction (pour les hommes)
- balancement du corps pendant la série ;
- arrêt pendant la série égal ou supérieur à deux secondes (le deuxième avertissement fixe la fin de l'épreuve) ;
- traction dissymétrique.

TENUE CONSEILLÉE :

Combinaison d'haltérophilie, de force athlétique ou de fitness.

Gants de musculation

