imsat
Institut Méditerranéen du Sport
de l'Animation et du Tourisme

Programme de formation

BPJEPS AF (Activités de la Forme) - Session 2020/21

Option A « Cours Collectifs »

(Programme prévisionnel sous réserve d'habilitation par la DRJSCS PACA)

Titre de la formation et références

BPJEPS AF Option « Cours Collectifs » :

Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport
Spécialité « Educateur Sportif » - Mention « Activités de la Forme »
Option « Cours collectifs »

Diplôme enregistré au RCNP :
Code RNCP : 28573 - (BPJEPS ES AF CC : 90831)
Niveau : IV (selon la nomenclature de 1969) – 4 (nomenclature Europe)
Code NSF : 335 – Animation sportive, culturelle et de loisirs
Formacode : 15436 – Education sportive / 15436 - Activité physique et sportive
Code de la fiche ROME la plus proche : G1204 - Education en activités sportives

Public visé

Profil : Homme ou femme, sportif, pratiquant les activités de la forme en cours collectifs et souhaitant devenir éducateur sportif dans ce domaine d'activités.
L'expérience pratique des activités de la forme en cours collectifs est appréciée et nécessaire.
Le projet de formation doit s'inscrire dans un projet professionnel axé sur l'utilisation et développement des activités de la forme.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Cette formation est accessible sur avis médical.
Les modalités d'accès peuvent être aménagées après accord de la DRJSCS. Les conditions d'exercice du métier peuvent aussi être modifiées au regard du handicap.
Un dossier de demande d'aménagement pour les personnes en situation de handicap doit être complété et renvoyé à la DRJSCS PACA. Pour plus d'informations, contactez-nous.
En général, de nombreux handicaps sont « compatibles » avec le métier dès lors que l'éducateur est en capacité de gérer la sécurité des tiers et des publics dont il a la charge.

Prérequis

Il s'agit des Exigences Préalables à l'entrée en formation définies dans l'annexe IV de l'arrêté du 5 septembre 2016 portant création de la mention « activités de la Forme » du BPJEPS spécialité « éducateur sportif » :

- Etre déclaré apte à la pratique et à l'enseignement des activités de la forme (Cours collectifs et/ou haltérophilie, musculation)

- Etre titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civique de niveau 1) ou équivalent (AFPS, etc.)
- Satisfaire aux Tests d'Exigences Préalables (TEP) : cf. annexe 1 du présent programme (épreuves 1AB, 2A et 3B)

Conditions d'accès et délais

- Rendre le dossier d'inscription dument rempli dans les délais imposés, soit au plus tard le ***vendredi 31 juillet 2020***
- Satisfaire aux tests propres à l'organisme de formation : cf. annexe 1 du présent programme (épreuves 4 à 11)
- Disposer d'un financement

Equivalences

Les dispenses et équivalences sont définies dans l'annexe VI « Dispenses et équivalences » de l'arrêté du 5 septembre 2016 portant création de la mention « activités de la Forme » du BPJEPS spécialité « éducateur sportif » et sont mises à jour régulièrement par le ministère.

Si vous êtes déjà titulaire d'une certification dans le champ du sport (BPJEPS, CQP, brevet fédéral), ou êtes sportif de haut niveau en Haltérophilie, vous disposez peut-être d'une dispense de test(s) et/ ou obtenez de droit une (des) unités capitalisables (UC) correspondantes du BPJEPS AF.

Pour plus d'informations, contactez-nous.

Objectifs de la formation :

1/ Compétences attendues à l'issue de la formation :

Le titulaire du BPJEPS AF met en œuvre, en autonomie et en sécurité dans le domaine des activités de la forme, les compétences suivantes :

- Compétences communes à la mention :
  - encadrer et conduire des actions d'animation des activités de la forme ;
  - organiser et gérer des activités de la forme ;
  - communiquer sur les actions de la structure ;
  - assurer la sécurité des pratiquants, des pratiques et des lieux de pratiques ;
  - participer au fonctionnement de la structure organisatrice des activités de la forme.

- Compétences spécifiques à l'option « cours collectifs » :
  - encadrer et conduire des actions d'animation en cours collectifs.

2/ Suites de parcours et les débouchés :

Les activités s'exercent dans le cadre de structures diverses qui relèvent du secteur public (collectivités territoriales et établissements publics) ou du secteur privé (structures commerciale ou associations,…), ainsi que du statut de travailleur indépendant : salles de

remise en forme, structures touristiques, centres médicaux / paramédicaux, associations sportives, collectivités, comités d'entreprise, à domicile chez ses clients (ou dans des lieux publics). L'éducateur sportif peut intervenir dans le secteur scolaire ou périscolaire.

Contenus de la formation :

Sont abordés en formation des apports théoriques, pratiques et méthodologiques tels que :

- La méthodologie du projet : conception, mise en œuvre et évaluation
- Les connaissances règlementaires et scientifiques : anatomie, biomécanique, physiologie, sciences de l'éducation, etc.
- Dans l'option « Cours Collectifs », théorie des activités, pratique des activités, technique d'animation :
    - Dans les activités cardio-vasculaires (Step, LIA, Bike, etc.)
    - Dans les activités de renforcement musculaire
    - Dans les activités d'étirement musculaire
- Les adaptations aux dominantes de secteur : des notions de diététique, développement du projet professionnel.

Moyens et méthodes pédagogiques :

Equipements sportifs :

- 1 salle parquet de cours collectifs : lieu de pratique privilégié pour les stagiaires qui se forment à l'option « Cours Collectifs »
- 1 espace bike
- 1 salle de musculation équipée d'appareils guidés, de barres, d'haltères et d'un plateau cardio : lieu de pratique privilégié pour les stagiaires qui se forment à l'option « Haltérophilie, Musculation »
- 1 plateau d'haltérophilie équipé

Autres équipements et matériels :

- 5 Salles de cours chauffées et climatisées chacune équipée d'un tableau blanc et de nombreuses prises secteur.
- Un centre de ressources avec une mise à disposition d'ouvrages plus ou moins spécialisés dans les thématiques du sport, du sport/santé, du sport/ performance, de la musculation et des techniques d'entrainement, de la réglementation, etc.
- Un espace dédié aux stagiaires pour qu'ils se restaurent. Cet espace est équipé de micro-ondes, de tables et de chaises.
- Des vidéo projecteurs sont mis à disposition de l'ensemble de l'équipe de formation
- Une imprimante, copieur, scanner.

Sur le plan pédagogique :
Nous découpons les journées en périodes de 1h30 à 3h au cours desquelles sont explorés les différents domaines de compétences référencés dans les unités de formation. Celles-ci sont structurées de manière à développer des capacités transversales, en fonction de compétences et d'objectifs à atteindre. Ces niveaux sont régulièrement évalués afin d'entériner ou non la fiabilité et la validité des démarches pédagogiques employées ainsi que l'adéquation aux attentes individualisées des stagiaires et à leur parcours de formation.

Les séquences de formation s'organisent tantôt sous forme d'exposés, de travaux pratiques, de mises en situation professionnelles, ou encore d'analyse de pratique professionnelle.

Qualité des intervenants

Identité	Qualification	Statut / Expérience en formation	Domaines d'intervention
Caroline JOBIN	*Master II « Ingénierie de la formation », 2010 *BEES Métiers de la Forme, 2006 *BEES Activités Gymniques, GAF, 2004 *Licence STAPS, Education et Motricité, 2003	* Salariée permanente IMSAT * Formatrice depuis 2006 * Responsable de formation BPJEPS AF	Les acquisitions transversales : *Sciences biologiques (anatomie, physiologie, etc.) *La réglementation Les activités de l'option « Cours Collectifs » : Théorie des activités, pratique des activités, technique d'animation. En charge du suivi de l'alternance
Stéphane LIANCE	*BEES 1er degré Tennis *BEES 2ème degré Tennis	* Salarié permanent IMSAT *Formateur depuis 2014	Les acquisitions transversales : *Sciences biologiques (anatomie, physiologie, etc.) *Sciences humaines (caractéristiques des publics, etc.)
Aurélie GAGO	*DEJEPS Développement de projets, territoires et réseaux, 2012 * Licence STAPS, 2008 *BEES Métiers de la Forme, 2005	* Salariée permanente IMSAT/ANIMSAT * Formatrice depuis 2012	Les activités de l'option « Cours Collectifs » : Théorie des activités, pratique des activités, technique d'animation. Référente des activités de « Cours collectifs » En charge du suivi de l'alternance en cours collectif

Identité	Qualification	Statut / Expérience en formation	Domaines d'intervention
Christophe ANDRE	* BEES Voile * BPJEPS AGFF Mention D	* Intervenant extérieur régulier * Formateur depuis 2019	Les acquisitions transversales : *Sciences biologiques (anatomie, physiologie, etc.) * Théorie et pratique des activités transversales aux activités de la forme Les activités de l'option « Haltérophilie, Musculation » : Théorie des activités, pratique des activités, technique d'animation en MUSCULATION TRADITIONNELLE, PREPARATION PHYSIQUE et REHABILITATION FONCTIONNELLE
Richard ESQUIER	* BEES AECPC	* Intervenant extérieur régulier * Formateur depuis 2019	Les activités de l'option « Haltérophilie, Musculation » : Théorie des activités, pratique des activités, technique d'animation en MUSCULATION TRADITIONNELLE et PREPARATION PHYSIQUE
Faissal EL AMRAOUI	* BPJEPS AGFF Mention D	* Intervenant extérieur régulier * Formateur depuis 2018	Les activités de l'option « Haltérophilie, Musculation » : Théorie des activités, pratique des activités, technique d'animation en HALTEROPHILIE et PREPARATION PHYSIQUE
Camille BAUDRY	*Master II Sciences Po spécialité management de l'information stratégique *Master Cesemed business international *BPJEPS AGFF C et D	* Intervenante extérieure régulière * Formatrice depuis 2017	La méthodologie de projet *Conception, mise en œuvre et évaluation du projet *TP informatique : Word, Excel, Powerpoint…
Martine RANDON	*B.T.S. Diététique (Marseille) *Diplôme Universitaire de nutrition (Nancy) *Diplôme universitaire en micro nutrition (Dijon)	* Intervenante occasionnelle * Formatrice depuis 2016	Les adaptations aux dominantes de secteur : *Hygiène de vie *Equilibre alimentaire *Diététique du sportif

Durée de la formation et modalités d'organisation (ruban pédagogique)

1/ Lieu de la formation : **IMSAT**

Adresse Physique :
Campus de la grande Tourrache
Av. François Arago – ZI Toulon Est
83130 La Garde

Adresse Postale :
IMSAT
BP253
83078 Toulon Cedex 9

2/ Dates et volumes horaires

Sélections	du 28/08/20 au 04/09/2020
Positionnement	du 28/09/2020 au 02/10/2020
Date de début	28/09/2020
Date de fin	02/07/2021
Volume horaire total	1100 h
Volume horaire en **centre de formation**	600 h
Volume horaire **en alternance**	500 h
Durée hebdomadaire *(moyenne)*	30 h en centre ***ou*** 35 h en stage ***ou*** 29 h (18h en centre + 11h en stage) Cf. Annexe 2 – planning

3/ Nombre de stagiaires :

Un groupe de 15 à 20 participants

4/ Organisation de la formation :

Cf. Annexe 2 – planning
Le cursus de formation que nous proposons s'étend sur 9 mois. Il propose une alternance centre de formation / entreprise, adaptée au cœur de métier choisi. Il prend en compte les besoins et les attentes des structures d'accueil et intègre différentes étapes au niveau de la progression dans les compétences repérées. La progressivité des apprentissages présentée ci-dessous se traduit par l'augmentation des niveaux de difficultés et de complexité des tâches proposées et prend en compte les acquisitions liées à l'expérience professionnelle en entreprise.

Une semaine type (modulable selon les structures) :
(OF = Organisme de formation / Alt = Structure d'alternance)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Matin 9h-12h	OF (3h)	Alternance (2h)	OF (3h)	Alternance (2h)	/
REPAS					
Après-midi 13h30-16h30	OF (3h)	OF (3h)	OF (3h)	OF (3h)	/
Soirée	Alternance (3h)	/	Alternance (2h)	/	Alternance (2h)

Planning de la formation intégrale : Cf. Annexe 2 – planning

5/ Ruban Pédagogique et répartition modulaire

imsat
Institut Méditerranéen du Sport
de l'Animation et du Tourisme

RUBAN PEDAGOGIQUE

	Dates	Contenus
Tests	**Le 28/08/2020**	*Tests Exigences Préalables à l'entrée en formation (TEP)*
	Du 31/08 au 04/09/2020	*Tests propres à l'organisme de formation IMSAT*
EF - 1	**Du 28/09 au 02/10/2020**	**Positionnements et détermination des PIF** **Étape de formation 1 (EF1)**
	Du 02/10 au 18/12/2020	***Du 2 au 06/11/20*** *: Passages des exigences minimales en centre de formation* ***Du 30/11 au 04/12/20*** *: Période repérée pour le rattrapage des exigences minimales en centre de formation* ***Du 14 au 18/12/20*** *: Bilan individuel*
	Du 09/11 au 13/11/2020	**Étape d'alternance massée : Stage 1**
Du 18/12 au 03/01/2021		**Congés**
EF - 2	**Du 04/01 au 05/03/2021**	**Étape de formation n°2 (EF2)**
		** Evaluations formatives lors de mises en situation pédagogiques en conditions réelles en cours collectif et en musculation* ** Conduite et évaluation du projet d'animation* ***Le 22/02/21*** *: Rendu du dossier UC1/UC2*
	Du 01/02 au 05/02/2021 **Du 01/03 au 05/03/2021**	**Étape d'alternance massée : Stages 2 et 3** *Visite pédagogique : Evaluation formative en structure*
EF - 3	**Du 08/03 au 23/04/2021**	**Étape de formation n°3 (EF3)**
		Les 11/03/21 *: Date repérée pour le passage de l'épreuve de certification UC 1 et 2 en centre de formation* ***Du 15 au 19/03/21*** *: Bilan individuel*
	Du 12/04 au 16/04/2021 **Du 19/04 au 23/04/2021**	**Étape d'alternance massée : Stages 4 et 5**
		Le 29/03/21 : *Rendu du dossier UC3* ***Du 04/04 au 30/04/21*** *: Période repérée pour le passage de l'épreuve de certification UC3 en structure partenaire*
	Du 26/04 au 02/07/2021	**Étape de formation n°4 (EF4)**
		Du 03/05 au 28/05/21 *: Période repérée pour le passage de l'épreuve de certification UC4a en centre de formation*
EF - 4	**Du 07 au 11/06/2021**	**Étape d'alternance massée : Stages 6**
		Du 31/05 au 25/06/21 *: Période repérée pour le rattrapage l'épreuve de certification UC3*
	Du 14/06 au 02/07/2021	***Du 14/06 au 25/06/21*** *: Période repérée pour le rattrapage l'épreuve de certification UC4a le rattrapage l'épreuve de certification UC1 / 2* ***Du 14 au 25/06/21*** *: Bilan individuel*
Le 02/07/2021		**Fin de la formation**

Sont repérées dans ce ruban les périodes d'évaluation des unités capitalisables (UC) constitutives du BPJEPS AF à savoir :

Deux compétences transversales à tous les BPJEPS

- UC1 : Encadrer tous public dans tout lieu et toute structure ;
- UC2 : Mettre en œuvre un projet d'animation s'inscrivant dans le projet de la structure ;

Une compétence transversale à la mention Activités de la Forme

- UC3 : Conduire une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage dans le champ des activités de la forme.

Une compétence spécifique à l'option Cours Collectifs (A)

- UC4A : Mobiliser les techniques de la mention des activités de la forme pour mettre en œuvre une séance ou un cycle d'apprentissage dans l'option « Cours Collectifs ».

Notre programmation prend en compte les besoins et les attentes des structures d'accueil et intègre différentes étapes au niveau de la progression dans les compétences repérées. La progressivité des apprentissages se traduit par l'augmentation des niveaux de difficulté et de complexité des tâches proposées et prend en compte les acquis liés à l'expérience professionnelle en entreprise.

- Étape de formation 1, EF-1 : elle vise en priorité des savoirs et des savoirs faire concernant tous les modules de formation. Elle poursuit également les objectifs liés à la prévention et à la sécurité et doit permettre de sensibiliser le stagiaire dans ces domaines, lors de toutes ses conduites professionnelles. Nous souhaitons également aborder certaines connaissances liées au fonctionnement des pratiquants qui nous semblent indispensables pour une meilleure mise en sécurité.
- Étape de formation 2, EF-2 : elle vise des savoirs des savoirs faire et des savoirs faire faire avec une prise en compte des spécificités des différents publics (caractéristiques, capacités, motivations…). Cette étape vise également à aborder les différents modules de formation de manière transversale. Il nous semble en effet prépondérant que les stagiaires puissent aborder l'animation pédagogique au regard du public concerné très tôt, afin d'être préparés au mieux, aux situations de communication et d'animation qui nous semblent les plus complexes ;
- Étape de formation 3, EF-3 : elle vise l'acquisition de savoirs, des savoirs faire et des savoirs faire faire, permettant l'analyse de contextes et de situations ainsi que la conception pédagogique à différents plans (projets séances, méthodes, démarches, outils…). Cette étape doit permettre d'approfondir les principaux contenus des différents modules et de développer certaines techniques spécifiques à l'animation et à l'encadrement des activités de la forme.
- Étape de formation 4, EF-4 : elle cible le perfectionnement et l'approfondissement des savoirs, des savoirs faire et des savoirs faire faire spécifiques aux activités de la forme. Elle permet aussi la découverte de nouvelles techniques adaptées au secteur d'activité et aborde la question de la gestion du parcours professionnel. Enfin, elle permet notamment une mise à niveau des savoirs et savoir-faire transversaux des stagiaires, indispensables pour leurs évolutions futures. Elle constitue la synthèse des différentes compétences abordées.

Pour des problèmes d'organisation, certains domaines demeurent cependant linéaires dans la programmation (mise en situations avec public réel, travail sur les techniques d'animation et d'entrainement) et sont abordés selon une fréquence quasi hebdomadaire.

Répartition Modulaire : ***(OF = Organisme de formation / Alt = Structure d'alternance)***

	Modules de formation	Volume horaire 1 option « Cours Collectifs »	
		OF	ALT
1	La méthodologie du projet : conception, mise en œuvre et évaluation	60	70
2	Les acquisitions transversales (connaissances règlementaires et scientifiques : anatomie, biomécanique, physiologie, sciences de l'éducation, etc.)	272	30
3	Les activités de l'option « Cours Collectifs » : Théorie des activités, pratique des activités, technique d'animation.	220	382
4	Les activités de l'option « Haltérophilie, Musculation » : Théorie des activités, pratique des activités, technique d'animation.	0	0
5	Les adaptations aux dominantes de secteur	30	10
	Évaluations	18	8
	TOTAUX	**600**	**500**

6/ Individualisation de la formation :

A l'issue de la sélection, une information et des séquences individuelles de positionnement permettront de déterminer un parcours individualisé de formation. Ce parcours peut être adapté tout au long de la formation au regard des attentes et des besoins du bénéficiaire.
Les UC (Unités Capitalisables) peuvent être validées indépendamment les unes des autres ou sous forme de bloc de compétences.

Suivi et évaluation de la formation

1/ Suivi des stagiaires :

- Un responsable de formation est désigné pour l'action de formation. De plus il y a un référent pédagogique par domaine (ex. cours collectifs, musculation …). Ce référent évalue les acquisitions des stagiaires tout au long de leur formation.
- Un référent est également en charge du suivi de l'alternance.
- Un référent pédagogique est identifié pour chaque stagiaire.
- Un bilan individuel a lieu à la fin de chaque étape de formation. Avant les bilans individuels, l'équipe pédagogique se réunit pour faire un point individuel de chaque stagiaire.
- Mesure de l'insertion professionnelle des sortants : Nous réalisons le suivi post formation selon les préconisations du Ministère des Sports et du label qualité
- Mesure par l'OF de la satisfaction des stagiaires. Ces évaluations sont proposées à 2 reprises durant le cursus de formation (en milieu et en fin de formation)
- Préparation du stagiaire à son cursus post-formation : en fin de cursus nous proposons des modules spécifiques liés à la gestion du parcours professionnel (CV, lettre de motivation, présentation des aides à la création d'entreprise, etc.)

2/ Processus de certification :

Evaluation	Période de référence	Lieu	Jury	Résumé du protocole
EPMSP	1er passage Du 2 au 06 nov. 20 Rattrapage Du 30 sept. au 4 dec.20	IMSAT	2 évaluateurs membres de l'équipe pédagogique et qualifiés dans les activités évaluées	* Une épreuve pédagogique de 20 minutes suivie d'un entretien de 15 minutes
UC 1 **UC 2**	1er passage Le 11 mars 2021 Rattrapage Du 14 au 2 Juillet 2021	IMSAT	2 évaluateurs : * un professionnel en activité * un formateur « intervenant ponctuel »	* Rendu d'un document écrit selon les modalités définies par l'IMSAT * Présentation orale d'une expérience de conception-mise en œuvre-évaluation d'un projet avec support de présentation type PowerPoint * Entretien de 40 min
UC 3	1er passage Du 05 au 30 avril 2021 Rattrapage Du 31 mai au 2 Juillet 2021	Structure d'alternance	2 évaluateurs : * le tuteur du candidat * un évaluateur	* Activité support « Cours Collectifs » ou « Haltérophilie, Musculation » choisie par le candidat * Rendu d'un document écrit selon les modalités définies par l'IMSAT * Mise en situation professionnelle : conduite d'une séance d'animation de 30 à 60 minutes * Entretien de 30 minutes
UC 4a	1er passage Du 3 au 28 mai 2021 Rattrapage Du 14 au 2 juillet 2021	IMSAT	* 1 expert pour 8 candidats	* Démonstration technique : suivi d'un cours d'1h de niveau intermédiaire à confirmé (20'cardio+20'renfo+20'étir)
			* 2 évaluateurs : 1 formateur + un expert	* Mise en situation professionnelle : conduite d'une séance d'animation de 40 à 60 minutes pour au moins 6 pers * Entretien de 15 à 20 minutes

Coût de la formation

Un devis nominatif vous sera adressé sur demande : contact@imsat.fr ou 04.94.75.24.15
Précisez votre identité et le diplôme visé (la mention et les options le cas échéant)

Nous disposons de places financées par le Conseil Régional PACA. Pour y accéder veuillez-vous adresser à votre Mission Locale (- de 26 ans) ou au Pôle Emploi (+ de 26 ans) et joindre

à votre dossier d'inscription l'argumentaire de prescription donné par votre conseiller. Au regard de votre situation sociale et professionnelle, d'autres possibilités de financement sont envisageables, nous les étudierons au cas par cas. N'hésitez pas à nous contacter.

Valeur ajoutée et indicateurs de résultat

La valeur ajoutée de l'IMSAT

L'IMSAT s'inscrit dans une dynamique déontologique de la formation et de l'accompagnement en partageant les valeurs altruistes et collectives du sport et de l'animation, avec :

- Une équipe de formateurs professionnels et expérimentés
- Des infrastructures qualitatives
- Un réseau partenarial conséquent
- Un suivi et un accompagnement individualisé des stagiaires

Les indicateurs de résultat :

Indicateur	Source et définition de l'indicateur Session 2018/19	BPJEPS AF Option A	BPJEPS AF Option B
Taux de satisfaction	Issue du questionnaire de fin de formation	8.5/10	8 / 10
Taux d'abandon	Nb abandon/nb entrants	0 / 8 stagiaires soit 0 %	2 / 27 stagiaires soit 7.4 %
Taux de réussite	Nb de diplômés/ nb de candidats présentés aux certifications	6 / 8 stagiaires soit 75%	16 / 27 stagiaires soit 60%
Taux de poursuite d'études	nb de diplômés qui poursuivent des études / nb de diplômés => issu des questionnaires google form à +6mois	Inconnu à ce jour	Inconnu à ce jour
Taux d'insertion professionnelle	nb de diplômés en emploi / nb de diplômés => issu des questionnaires google form à +6mois	Inconnu à ce jour	Inconnu à ce jour

Renseignements complémentaires & Contacts

Vous souhaitez…

…Participer à l'une de nos réunions d'information collective
…Vous préparer aux tests de sélections
… Recevoir un dossier d'inscription
… Nous poser une question

Consulter www.imsat.co ou écrivez-vous sur contact@imsat.fr

Personne à contacter : Caroline JOBIN
Tel : 04 94 75 24 15 - 06 19 05 22 58
Mail : contact@imsat.fr

Date de mise à jour du présent programme de formation : 17/06/2020

Planning prévisionnel de la formation au BPJEPS AF (Activités de la Forme)
Options A "Cours Collectifs" - Session 2020-2021

sept-20	M	A	Alt
1	28/08 : TEP		
2	Du 31/08 au 4/09 TESTS SELECTION IMSAT		
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14	CAF		
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27	EF - 1 POSITIONNEMENT		
28			
29			
30			

oct-20	M	A	Alt
1			
2	***		
3			
4	FORMATION 1		
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11	FORMATION 2		
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18	FORMATION 3		
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25	FORMATION 4		
26			
27			
28			
29			
30			
31			

nov-20	M	A	Alt
1	EXI MINI FORMATION 5		
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8	ALT - 1		
9			
10	Stage 1		
11	FERIE		
12			
13			
14			
15	FORMATION 6		
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22	FORMATION 7		
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29	EXI MINI FORMATION 8		
30			

déc-20	M	A	Alt
1			
2			
3			
4			
5			
6	FORMATION 9		
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13	FORMATION 10		
14			
15	***		
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

janv-21	M	A	Alt
1			
2			
3	EF – 2 FORMATION 11		
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10	FORMATION 12		
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17	FORMATION 13		
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24	FORMATION 14		
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31	ALT - 2		

févr-21	M	A	Alt
1	Stage 2		
2			
3			
4			
5			
6			
7	FORMATION 15		
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14	FORMATION 16		
15			
16			
17			
18	FORMATION 17		
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28	ALT - 3		

mars-21	M	A	Alt
1	Stage 3		
2			
3			
4			
5			
6	EF - 3		
7	UC1 / UC2 FORMATION 18		
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14	FORMATION 19		
15			
16			
17	***		
18			
19			
20			
21	FORMATION 20		
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28	FORMATION 21		
29			
30			
31			

avr-21	M	A	Alt
1			
2			
3			
4	UC3 FORMATION 22		
5	FERIE		
6			
7			
8			
9			
10			
11	ALT - 4		
12	Stage 4		
13			
14			
15	UC3		
16			
17			
18	ALT - 5		
19	Stage 5		
20			
21			
22	UC3		
23			
24			
25	EF - 4 FORMATION 23		
26			
27			
28			
29			
30			
31			

mai-21	M	A	Alt
1	FERIE		
2	UC4a / UC4b FORMATION 24		
3			
4			
5			
6			
7			
8	FERIE		
9	FORMATION 25		
10			
11			
12			
13	FERIE		
14			
15			
16	FORMATION 26		
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23	FORMATION 27		
24	FERIE		
25			
26			
27			
28			
29			
30	UC3 FORMATION 28		
31			

juin-21	M	A	Alt
1			
2			
3			
4			
5			
6	ALT - 6		
7	Stage 6		
8			
9	UC3		
10			
11			
12	UC1 / UC2		
13	UC4a / UC4b FORMATION 29		
14			
15			
16	***		
17			
18			
19			
20	FORMATION 30		
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27	FORMATION 31		
28			
29			
30			
31	FIN le 02/07/2020		

Version
18/06/2020

LEGENDE	
M	Matin
A	Après-midi
Alt	Alternance
***	Bilan Individuel
OF	Centre de formation
ALT	Alternance
	CONGES
	Date Rendu
	Certification
	Rattrapage
Début	28/09/2020
Fin	02/07/2021
HF	Heures Formation
HA	Heures Alternance
VHG	Volume Horaire Global

1 Option (A) Cours Collectifs	
HF	600
HA	500
VHG	1100

	sept-20	oct-20	nov-20	déc-20	janv-21	févr-21	mars-21	avr-21	mai-21	juin-21	juin-21
VHG	18	114	132	88	119	122	142	129	111	119	6
HF	0	99	69	57	75	54	72	33	69	48	6
HA	0	15	63	31	44	68	70	96	42	71	0

imsat
Institut Méditerranéen du Sport
de l'Animation et du Tourisme

Programme de formation BPJEPS AF
ANNEXE 1
Les tests de sélection en détail

La sélection s'opérera en deux temps :

1. Vérification des Exigences préalables à l'entrée en formation

(cf. annexe IV de l'arrêté du 5 septembre 2016 portant création de la mention « activités de la Forme » du BPJEPS spécialité « éducateur/trice sportif(ve) »)

Ce sont les tests dits « Nationaux ». (Renseignez-vous sur www.imsat.co/tests-de-selection-tep-bpjeps-af/)

➔ **Quelle(s) que soit(ent) l'(les) option(s) choisie(s)**
- Test d'endurance (Épreuve 1AB)

➔ **Pour les candidats postulant à l'option « Cours Collectifs » (A) :**
- Test Fitness (Épreuve 2A)

➔ **Pour les candidats postulant à l'option « Haltérophilie, Musculation » (B) :**
- Test de musculation (Épreuve 3B)

Et uniquement pour les candidats ayant satisfait aux Exigences Préalables et souhaitant être formés à l'IMSAT :

2. Tests de sélection propres à l'organisme de formation IMSAT

(Obligatoire pour les candidats postulants à l'IMSAT – Sous réserve d'habilitation)

➔ **Pour les candidats postulant à l'option « Cours Collectifs » (A)** :
- Présentation d'une création personnelle (Épreuve 4A)
- Mise en situation pédagogique en cours collectifs (Épreuve 5A)
- Suivi d'un cours cardio de niveau intermédiaire (Epreuve 6A)

➔ **Pour les candidats postulant à l'option « Haltérophilie, Musculation » (B)** :
- Test de performance technique en haltérophilie et musculation (Épreuve 7B)
- Suivi et animation d'une épreuve type circuit training (Épreuve 8B)

➔ **Pour tous les candidats au BPJEPS Activités de la Forme,** (quelle(s) que soit(ent) l'(les) option(s) présentée(s)),
Épreuves communes aux **options « Cours Collectifs » et « Haltérophilie, Musculation »** :
- Oral collectif (Épreuve 9AB)
- Épreuve écrite (Épreuve 10AB)
- Entretien de motivation (Épreuve 11AB)

imsat
Institut Méditerranéen du Sport
de l'Animation et du Tourisme

Les tests de sélection en détail

1. Vérification des Exigences préalables à l'entrée en formation

Cf. Arrêté du 5 septembre 2016 portant création de la mention «activités de la forme» du brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport spécialité «éducateur sportif» et ses annexes - NOR : VJSF1624904A

Le niveau d'exigences préalables à l'entrée en formation sera vérifié sous la responsabilité du Directeur Régional de la Jeunesse et des Sports par l'expert désigné.

Les modalités opérationnelles et référentiels techniques des épreuves sont les suivants :

Pour les options « Cours Collectifs » et « Haltérophilie, Musculation »

EPREUVE 1AB : Options « Cours Collectifs » et « Haltérophilie, Musculation »

Le candidat effectuera **une épreuve de course navette :**
Le test "Luc Léger" (palier d'une minute, version 1998).

Description du test de Luc Léger :

Le test Luc Léger est une course navette qui se déroule entre deux lignes parallèles distantes de 20 mètres. Réglée par des signaux sonores, la vitesse de course augmente progressivement : elle est de 8 km/h pendant les deux premières minutes, ensuite, elle augmente de 0,5 km/h par minute. A l'exception du premier palier qui dure deux minutes, chaque palier correspond à une minute de course.

Barème de l'épreuve du test Luc Léger :
Pour être **admissible** aux exigences préalables à l'entrée en formation, les **femmes** doivent atteindre le **palier 7 (réalisé) soit le palier 8 annoncé**, les **hommes** le **palier 9 (réalisé) soit le palier 10 annoncé**.

Pour l'option « Cours Collectifs »

EPREUVE 2A : Option « Cours Collectifs »

⇨ **Suivi d'un cours collectif**

Niveau de cours : débutant à moyen.

Modalités : suivi de cours collectif en musique :
- 10' d'échauffement
- 20' de cours de STEP à un rythme de 128 à 132 bpm
- 20' de cours de renforcement musculaire (prévoir une serviette)
- 10' de retour au calme

Critères d'évaluation :
- 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 consigne verbale ou gestuelle)

imsat
Institut Méditerranéen du Sport
de l'Animation et du Tourisme

Pour l'option « Haltérophilie, Musculation »

EPREUVE 3B : Option « Haltérophilie, Musculation »

⇨ Test de musculation

Le candidat réalise une épreuve de démonstration technique composée des exercices* figurant dans le tableau suivant :

Exercices		SQUAT	DEVELOPPÉ COUCHÉ	TRACTION en pronation ou en supination
Femmes	Répétions	5 répétitions	4 répétitions	1 répétition
	Pourcentage	75 % poids du corps	40 % poids du corps	Menton>barre nuque barre Prise de main au choix : pronation ou supination
Hommes	Répétions	6 répétitions	6 répétitions	6 répétitions
	Pourcentage	110 % poids du corps	80 % du poids du corps	Menton>barre nuque barre Prise de main au choix : pronation ou supination
Critères de réussite		- Exécuter le nombre requis de mouvement -Alignement tête-dos-fessiers Dos droit et naturellement cambré sans hyperlordose excessive - Hanche à hauteur des genoux - Tête droite et regard à l'horizontal - Pieds à plat 	- 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 supérieur 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 	- Exécuter le nombre requis de mouvement Si prise en <u>pronation</u> amener la barre au contact de la nuque ou sous le menton à chaque mouvement Si prise en <u>supination</u> amener la barre en dessous du menton à chaque mouvement

* 10 minutes de récupération minimum entre chaque exercice.

2. Tests de sélection propres à l'organisme de formation IMSAT

(Sous réserve d'habilitation DRDJSCS)

Pour l'option « Cours Collectifs »

EPREUVE 4A : Option « Cours Collectifs »

⇨ Présentation d'une création personnelle :

Le candidat doit présenter une chorégraphie de 1'30'' à 2' dans une technique de type aérobic (Hilow, LIA, Step) pour partie (50% minimum) et dans une autre technique de son choix le cas échéant (NB : la démonstration d'une autre technique n'est pas obligatoire).

Support musical : il est choisi par le candidat. Il doit être adapté (au moins 130 bpm pour la partie typée fitness), d'une durée de 1 min 30 à 2 min.

Matériel et tenue : La prestation a lieu sur un parquet. Seul le step est autorisé. Dans un souci d'équité, les accessoires et costumes sont proscrits mais la tenue doit être appropriée.

Contenu de la prestation, liste non exhaustive :

- Posture(s) d'équilibre
- Elément(s) de souplesse (fermeture, grand écart, saut de grande amplitude, etc.)
- Acrobatie(s)
- Exercice(s) de force (équerre, pompes, etc)
- Coordination bras/ jambes (chorégraphie de bras)
- 3 axes de déplacement différents dans l'espace

Critères d'évaluation *:*

- Capacité du candidat à concevoir et démontrer une chorégraphie de type fitness.
- Qualités physiques du candidat (souplesse, force, vitesse, équilibre, coordination, etc.).
- Maitrise de la (des) technique(s) démontrée(s)
- Relation musique - mouvement (utilisation du rythme, des changements de vitesse, de la ligne mélodique, etc.)
- Variété dans l'utilisation de l'espace.
- Changements de dynamismes, d'énergies...
- Engagement, originalité, expressivité, prestance.

EPREUVE 5A : Option « Cours Collectifs »

⇨ Mise en situation pédagogique en cours collectifs :

Chaque candidat conduit une séquence d'animation de 10 minutes en renforcement musculaire (choix des exercices libres) ou en activation cardio-vasculaire (choix entre Step ou LIA).

Matériel à disposition : -> Pour le renforcement musculaire : tapis, haltères
-> Pour le Step : Steps

Support musical : Il est géré par le jury qui proposera un support adapté à l'activité

Public pratiquant : Les candidats eux-mêmes

Critères d'évaluation *:*

- Placement de la voix et de l'intonation
- Attitude et prise en compte du public
- Gestion du stress
- Informations transmises aux pratiquants
- Qualité du placement corporel personnel

EPREUVE 6A : Option « Cours Collectifs »

⇨ Suivi d'un cours collectif chorégraphié

Niveau de cours : intermédiaire à confirmé

Modalités : suivi de cours collectif en musique :

- 5' d'échauffement
- 15 à 20' de cours de STEP
- 15 à 20' de cours de LIA
- 5' de retour au calme

Critères d'évaluation :

- 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)

imsat
Institut Méditerranéen du Sport de l'Animation et du Tourisme

Pour l'option « Haltérophilie, Musculation »

EPREUVE 7B : Option « Haltérophilie, Musculation »

⇨ Test de performance technique en haltérophilie et musculation

Le candidat réalise une épreuve de démonstration technique selon le barème proposé ci-dessous. Chaque candidat réalise 3 exercices parmi les 6 suivants :

- Le soulevé de terre : exercice obligatoire
- L'épaulé jeté ou l'arraché : exercice tiré au sort
- Le squat ou le développé couché ou les tractions : exercice tiré au sort

Exercices		Obligatoire		Tiré au sort			
		SOULEVE DE TERRE		EPAULE JETE		ARRACHE	
		Nb rep	% poids du corps	Nb rep	% poids du corps	Nb rep	% poids du corps
Femmes	Rep et %	4	80 %	3	50 %	3	40 %
	Points	2.5 pts/rep et 10 pts de technique		3 pts/rep et 11 pts de technique		3 pts/rep et 11 pts de technique	
Hommes	Rep et %	4	90 %	3	65 %	3	55 %
	Points	2.5 pts/rep et 10 pts de technique		3 pts/rep et 11 pts de technique		3 pts/rep et 11 pts de technique	
Critères de réussite		*Prise des mains (pronation, supination ou mixte) au choix du candidat et à l'extérieur des genoux *Le candidat se redresse en conservant les courbures naturelles de la colonne vertébrale *Fin du mouvement : le candidat se tient debout, barre au niveau du bassin -> Alignement des membres inférieurs, du buste et de la tête sans hypertension lombaire. *Puis le candidat repose la barre au sol en contrôlant le mouvement *La répétition suivante débute immédiatement sans lâcher la barre		Si le candidat ne peut effectuer l'exercice avec la charge imposée, il peut choisir une charge moindre qu'il annonce au préalable au jury. Dans ce cas, il ne doit réaliser qu'une seule répétition et ne sera noté que sur 16 points (5 point pour la répétition, 11 points pour la technique) *Le mouvement doit être continu *Le candidat saisit la barre en pronation. En conservant les courbures naturelles du dos, il amène la barre aux épaules. *Puis, le candidat amène la barre au-dessus de la tête, puis stabilise la position debout, bras et jambes tendus. * Les répétitions doivent s'enchainer sans pause. Le candidat lâche la barre : La barre repart du sol au début de chaque répétition.		*Le mouvement doit être continu *Le candidat saisit la barre en pronation, avec une prise plus large que les épaules. En conservant les courbures naturelles du dos, le candidat amène la barre au-dessus de la tête, bras tendus, en un seul mouvement. *La position est stabilisée : debout, bras et jambes tendus. * Les répétitions doivent s'enchainer sans pause. Le candidat lâche la barre : La barre repart du sol au début de chaque répétition.	

Exercices		Tiré au sort					
		SQUAT		DEVELOPPÉ COUCHÉ		TRACTION	
		Nb rep	% poids du corps	Nb rep	% poids du corps	Nb rep	% poids du corps
Femmes	Rep et %	8	100 %	10	75 %	6	-
	Points	1.25 pts/rep et 10 pts de technique		1 pt/rep et 10 pts de technique		2.5 pts/rep et 5 pts de technique	
Hommes	Rep et %	8	140 %	10	100 %	12	-
	Points	1.25 pts/rep et 10 pts de technique		1 pt/rep et 10 pts de technique		1.25 pts/rep et 5 pts de technique	
Critères de réussite		IDEM épreuve 3D		IDEM épreuve 3D		* Pour les hommes : Prise pronation plus large que les épaules * Pour les femmes : prise pronation ou supination de la largeur des épaules. Le début de chaque répétition se fait en suspension complète et sans élan. Pour valider la répétition la barre doit être amenée au-dessus du menton	

Informations complémentaires :

- Quel que soit le nombre de points obtenus (de 0 à 20), l'épreuve n'est pas éliminatoire.
- Si au regard des charges imposées le jury estime que l'intégrité physique du candidat est mise en jeu, il se réserve le droit d'interrompre l'épreuve.
- Le candidat ne dispose que d'un seul passage pour chaque exercice. Au bout de 3 répétitions non comptabilisées (non-respect de la technique fondamentale, des amplitudes, etc.) l'épreuve est interrompue.

EPREUVE 8B : Option « Haltérophilie, Musculation »

⇨ Circuit training

Suivi et animation d'une épreuve physique de type circuit training. Le circuit est conçu par le centre de formation qui proposera entre 9 et 12 exercices différents.

Lieu et durée : en intérieur ou en extérieur, d'une durée de 50 à 90 min

Critères d'évaluation :

En tant que pratiquant

- Qualité des placements corporels (gestes techniques et postures d'étirement)
- Capacité à se corriger techniquement
- Nombre de répétitions effectuées pendant le temps de travail (performance)
- Investissement et comportement dans l'effort.

En tant qu'animateur

- Placement de la voix et de l'intonation
- Attitude et prise en compte du public
- Informations transmises aux pratiquants
- Investissement dans l'animation.

Epreuves communes aux 2 options

EPREUVE 9AB : Commune aux 2 options

⇨ Oral collectif

Durée : 45' à 1h30

Cette épreuve permet, à partir d'un sujet d'ordre général, d'apprécier chez les candidats les capacités :

- d'expression orale
- de réflexion et d'analyse

EPREUVE 10AB : Commune aux 2 options

⇨ Épreuve écrite

Durée : 30 minutes à 1 heure

Critères d'évaluation :

- Sur le fond : Idées défendues
- Sur la forme : Orthographe / Grammaire / Syntaxe

EPREUVE 11AB : Commune aux 2 options

⇨ Épreuve d'entretien de motivation

Durée : 30 minutes maximum.
L'entretien s'effectue à partir du dossier rendu à l'inscription.

Cependant : des annexes, non comptabilisées dans le nombre de pages, peuvent être jointes. Il s'agit de documents attestant de l'authenticité des points ci-dessus : photocopies de diplômes, attestations de stages techniques ou pédagogiques, attestations d'employeurs, etc.

Proposition d'organisation du dossier :

1. Le curriculum vitae (études effectuées – diplômes obtenus ou niveau atteint – situation professionnelle).
2. L'expérience pratique et pédagogique dans les activités de la forme et/ ou de la force.
3. Les motivations et le projet professionnel.

Déroulement de l'épreuve :

- Exposé du contenu du dossier par le candidat.
- Questionnement du jury

Critères d'évaluation :

- Qualité de réflexion du candidat sur sa pratique des activités de la forme et/ou de la force.
- Motivations pour l'enseignement de ces pratiques
- Projet professionnel
- Capacité à répondre aux questions posées.
- Comportement : attitude verbale, attitude non verbale (personnalité, aisance, etc...)