

BPJEPS

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES DE LA FORME (APSF)

DIPLÔME



Titre de la formation et références

Intitulé	Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport – Spécialité « Educateur Sportif » - Mention « Activités physiques et sportives de la forme »		
Enregistrement	RNCP41752	Date d'échéance	10/09/2030
Certificateur	MINISTÈRE DES SPORTS ET DES JEUX OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES		
Niveau de formation	4 - Savoirs factuels et théoriques (niveau BAC)		
Code CertifInfo	119606	Code NSF	335 - Animation culturelle, sportive et de loisirs
Formacode(s)	15436 -Education sportive 15477- Remise en forme	Code(s) ROME	G1204 - Education en activités sportives
Texte(s) de référence	<ul style="list-style-type: none">Arrêté du 29 juillet 2025 portant création de la mention « activités physiques et sportives de la forme » du brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport spécialité « éducateur sportif »		



Public visé

Profil : Homme ou femme, sportif, pratiquant les activités de la forme (cours collectifs et /ou haltérophilie, musculation) et souhaitant devenir éducateur sportif dans ce domaine d'activités.

L'expérience pratique des activités de la forme (cours collectifs et /ou haltérophilie, musculation) 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 (cf. Prérequis).

Au besoin, un dossier de demande d'aménagement pour les personnes en situation de handicap peut être complété et renvoyé à la DRAJES, qui peut décider d'adapter les modalités d'accès. A noter que les conditions d'exercice du métier peuvent aussi être modifiées au regard du handicap.

En général, de nombreux handicaps sont « compatibles » avec le métier dès lors que l'éducateur/animateur est en capacité de gérer la sécurité des tiers et des publics dont il a la charge.

Pour plus d'informations, contactez notre référent Handicap et consultez la page suivante :

<http://www.imsat.co/accessibilite-handicap/>



Prérequis

Il s'agit des Exigences Préalables à l'Entrée en Formation (EPEF) définies par le texte de référence.

Le/la candidat.e doit :

- Être titulaire de l'une des attestations de formation relative au secourisme suivantes : PSC (Prévention et Secours Civique de niveau) ou équivalent en cours de validité (AFPS, SST, etc.)
- Présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique et à l'encadrement des activités en lien avec la formation, daté de moins d'un an à la date d'entrée en formation (utiliser modèle disponible dans le dossier d'inscription).
- Satisfaire aux tests d'exigences préalables (TEP) du présent programme (épreuves 1, 2 et 3) *
* Dispense des tests préalables à l'entrée en formation : les candidats ayant déjà satisfait aux Exigences Préalables à l'occasion de tests effectués dans les années précédentes, quel qu'en soit le lieu. Il existe des dispenses de TEP. Contactez-nous.



Dispenses et équivalences

Les dispenses et équivalences sont définies dans les textes de références (voir section « Titre de la formation et références ») et mises à jour régulièrement.

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 Activités Physiques et sportives de la forme.

Pour plus d'informations, contactez-nous.



Objectifs de la formation

Conformément aux dispositions de l'article L 212-1 du code du sport, l'animation des activités de la forme nécessite la possession d'une certification professionnelle figurant à l'annexe II-1 de ce même code. Le diplôme BPJEPS éducateur sportif mention « activités physiques et sportives de la forme » permet de satisfaire à cette obligation de qualification.

Le titulaire d'un BPJEPS spécialité « éducateur sportif » mention « activités physiques et sportives de la forme » est en capacité d'assurer en autonomie, la réalisation de ses animations et d'accompagner le développement de sa structure au travers d'une analyse des besoins des différents publics, d'une adaptation de ses activités à différentes finalités et contextes et d'une compréhension de l'écosystème dans lequel évolue sa structure. Il est force de proposition sur l'évolution de l'offre d'activités de sa structure et est en capacité de mener de nouveaux projets s'inscrivant au service du projet de sa structure, de sa politique et de sa stratégie de développement. Il

promeut l'offre d'activité de sa structure et plus généralement favorise et encourage la fidélisation du public dans les disciplines sportives de la forme et celles associées.

1/ Compétences attendues à l'issue de la formation

Deux compétences transversales à tous les BPJEPS (BPJEPS en bloc) :

BC 1 - concevoir et mettre en œuvre des projets d'animation dans le cadre de l'organisation de travail d'une structure du champ du sport ou de l'animation (*)

A.1.1 Recueil d'informations en vue d'un état des lieux de l'environnement de la structure, des besoins des publics et des financements / ressources mobilisables dans le champ du sport ou de l'animation

A.1.2. Proposition de projets dans le cadre de l'organisation de la structure répondant à l'évolution des besoins des publics

A.1.3. Organisation, mise en œuvre et supervision de la réalisation d'un projet dans le cadre de l'organisation de la structure du champ du sport ou de l'animation

A.1.4. Evaluation du projet dans le champ du sport ou de l'animation et transmission d'informations au sein de la structure sur les publics accueillis

BC 2 - valoriser les activités et les projets d'une structure du sport ou de l'animation

A.2.1. Information et mobilisation des publics, et de leur entourage, dans le cadre des activités d'une structure du champ du sport ou de l'animation

A.2.2. Mise en œuvre à destination des publics d'actions de promotion, de valorisation des activités dans le champ du sport ou de l'animation

Une compétence transversale à la mention « Activités physiques et sportives de la Forme »:

BC 3 – concevoir, conduire en sécurité et évaluer des séances et des cycles de séances d'initiation et d'apprentissage des activités physiques et sportives de la forme dans le cadre du projet et de l'organisation de travail de la structure

A.3.1. Conception de séances et de cycles de séances d'initiation et d'apprentissage des activités physiques et sportives de la forme

A.3.2. Préparation de séances d'initiation et d'apprentissage des activités physiques et sportives de la forme

A.3.3. Conduite de séances d'initiation et d'apprentissage des activités physiques et sportives de la forme

A.3.4. Evaluation de séances et de cycles de séances d'initiation et d'apprentissage des activités physiques et sportives de la forme

2/ Suites de parcours et les débouchés

Les activités s'exercent auprès de tout type de public et dans le cadre de structures diverses qui relèvent du secteur public (collectivités territoriales et établissements publics) ou du secteur privé (structures commerciales 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 aussi intervenir dans le secteur scolaire ou périscolaire.



Processus de certification

Epreuves pour valider les EPMS (exigences préalables à la mise en situation professionnelle) :

- La mise en place par le candidat d'une séquence d'initiation d'une activité choisie par le candidat relevant du domaine d'activité A ou B.
- Cette séquence est conduite pour un groupe de six pratiquants minimum et douze pratiquants maximum, pendant quinze minutes minimums à trente minutes maximums. Elle est suivie d'un entretien de quinze minutes maximums portant en priorité sur les aspects sécuritaires.

Epreuve de certification du bloc 1 :

- Rendu d'un document écrit selon les modalités définies
- Une présentation orale par le candidat d'une durée de vingt minutes au maximum, un échange avec les évaluateurs d'une durée de trente minutes au maximum.

Epreuve de certification du Bloc 2 :

- Rendu d'un document écrit selon les modalités définies
- Une présentation orale illustrée par le candidat d'une durée de dix minutes au maximum, un échange avec les évaluateurs d'une durée de quinze minutes au maximum.

Epreuve de certification du bloc 3 :

Epreuve certificative 1 relative aux compétences C.3.1.1, C.3.1.2, C.3.1.3 et C.3.4.2.

- Prérequis d'accès à l'épreuve de certification
- Un entretien à partir de la production d'un document relatif à deux cycles de séances

Epreuve certificative 2 relative aux compétences C.3.2.1, C.3.2.2, C.3.3.1, C.3.3.2, C.3.3.3, C.3.4.1

- Prérequis d'accès à l'épreuve de certification
- Une mise en situation professionnelle, en structure d'alternance, portant sur la conduite d'une séance d'initiation ou d'apprentissage des activités physiques et sportives de la forme en musique

Les blocs de compétences peuvent être validés indépendamment les uns des autres



FORMATION



Conditions d'accès et délais

- Télécharger le dossier d'inscription sur le site de l'IMSAT : <https://www.imsat.co/contact-imsat/>
- Rendre le dossier d'inscription dûment complété dans les délais imposés : planning spécifique
- Avoir participé à la Journée Défense et Citoyenneté (pour les Français de moins de 25 ans)
- Disposer d'un financement : voir section correspondante
- Satisfaire aux prérequis et aux tests propres à l'organisme de formation :

Nature de l'épreuve	Modalités de passation	Évaluateurs
TEP	<ul style="list-style-type: none"> • Voir page 11 du présent programme Durée : 1 jour 	Formateurs IMSAT
Test(s) propre(s) à l' IMSAT	<ul style="list-style-type: none"> • 31/08/2026 au 04/09/2026 • 14/09/2026 au 17/09/2026 	Formateurs IMSAT

Après étude de la validité des conditions d'accès, le candidat reçoit une notification d'admission ou de non-admission au plus tard 7 jours avant le début de la formation.



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, code du sport, etc.
- Théorie des activités, pratique des activités, techniques d'animation : en activités à dominante cardio-vasculaires chorégraphiés ou non, renforcement musculaire et étirement musculaire
- Théorie des activités, pratique des activités, technique d'animation : en activités d'haltérophilie (jusqu'au 1er niveau de compétition fédérale), de la musculation traditionnelle (machines, barres, haltères), du cardio-training (ergomètres, etc.) et de récupération (étirements, relaxation...)
- Les adaptations aux dominantes de secteur : des notions de diététique, de bien-être, de développement du projet professionnel, etc.



Suivi et individualisation

A l'issue de la sélection, une information et des évaluations de positionnement permettent de déterminer un parcours individualisé de formation. Ce parcours peut être adapté tout au long du cursus de formation au regard des attentes et des besoins du bénéficiaire. Par défaut, le bénéficiaire doit suivre l'intégralité des heures de formation programmées.

Pour chaque session de formation :

- Un responsable de formation est désigné pour suivre la session et organiser le suivi de l'alternance
- Des référents pédagogiques sont identifiés par famille d'activités et évaluent les acquisitions des apprenants tout au long de leur formation
- Un bilan individuel a lieu à la fin de chaque étape de formation. Au préalable, l'équipe pédagogique se réunit pour faire un point dédié à chaque bénéficiaire
- La satisfaction des bénéficiaires est régulièrement mesurée. Ces évaluations sont proposées à plusieurs reprises, en cours et en fin de cursus de formation.
- Le bénéficiaire est préparé 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.)
- Une assistante sociale et une psychologue du travail sont mises à disposition des bénéficiaires tout au long de leur cursus
- L'insertion professionnelle des sortants est mesurée : nous réalisons le suivi post formation selon les préconisations du ministère certificateur et du label qualité



Moyens et méthodes pédagogiques

1/ Lieu de la formation

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/ Moyens pédagogiques

Equipements et matériels

Site IMSAT – La Garde :

- 1 salle parquet de remise en forme/ fitness
- 1 salle de musculation équipée d'appareils guidés, de barres, d'haltères et d'un plateau cardio
- 1 plateau d'haltérophilie
- 1 espace bike
- Nombreuses salles de cours chauffées et climatisées chacune équipée d'un tableau blanc et de nombreuses prises secteur. Des vidéoprojecteurs sont mis à disposition de l'ensemble de l'équipe de formation ainsi qu'une imprimante, copieur, scanner
- Un espace dédié aux bénéficiaires pour qu'ils se restaurent. Cet espace est équipé de micro-ondes, de tables et de chaises

Ressources pédagogiques

- Un centre de ressources physiques avec une mise à disposition d'ouvrages plus ou moins spécialisés dans les thématiques de formation
- Un compte Office 365 et la suite Office associée (Word, Excel, etc.) par apprenant
- Un espace dématérialisé TEAMS (application office 365) dédié à chaque session et mettant à disposition les ressources pédagogiques

3/ Méthodes pédagogiques et progressivité

Les cursus de formation que nous proposons s'effectuent en présentiel et proposent une alternance centre de formation/entreprise, adaptée au cœur de métier choisi. Ils prennent en compte les besoins et les attentes des structures d'accueil et des bénéficiaires et intègrent différentes étapes au niveau de la progression dans les compétences repérées.

La formation s'appuie sur des méthodes actives et participatives, mêlant cours théoriques et pratiques à travers des mises en situation, des jeux de rôle, et des études de cas. Ces approches favorisent l'attention des apprenants, structurent la progression des compétences, et renforcent la dimension réflexive, essentielle dans l'exercice des compétences professionnelles.

La programmation pédagogique est organisée en quatre étapes progressives : elle commence par l'acquisition des savoirs fondamentaux, évolue vers une maîtrise autonome des compétences, et se termine par une consolidation des acquis et une préparation à l'insertion professionnelle, avec des contenus complémentaires spécifiques.

Pour répondre aux besoins individuels et collectifs, la pédagogie par objectifs est utilisée, avec une organisation modulaire permettant des travaux en groupe ou des approches individualisées. La progressivité des apprentissages se traduit par une montée en difficulté et en complexité, en s'appuyant sur les acquis issus des expériences en entreprise.

Par ailleurs, certains domaines considérés comme essentiels, tels que les techniques d'animation, d'entraînement, et les mises en situation avec des publics réels, sont abordés de manière linéaire avec une fréquence régulière, souvent hebdomadaire. Cette organisation est renforcée par des livrables à fournir à chaque étape et un coaching individualisé régulier pour accompagner au mieux la progression de chaque apprenant.

4/ Qualité des intervenants

Nos formateurs, internes et/ou externes, allient une vaste expérience en formation professionnelle à une pratique approfondie sur le terrain, des conditions essentielles pour garantir le succès de nos actions de formation. Leur qualification respecte les attendus réglementaires en termes de niveau de diplômes et d'expérience.

L'équipe pédagogique est présentée aux apprenants à chaque début de session.



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 et pérenne
- Une gratuité des frais d'inscription et de sélections
- Un dispositif gratuit
 - d'accompagnement à la recherche de stage ou d'employeur, rdv sur <https://www.imsat.co/atelier-booste-ton-alternance/>
 - de préparation et d'accompagnement à l'orientation et aux sélections, rdv sur <https://www.imsat.co/parcourssat/>
- Un suivi et un accompagnement individualisé des bénéficiaires



SESSION 2026/2027



Organisation

Les 2 parcours de formation proposés à l'IMSAT

Prévisionnels, sous réserve de modifications et d'habilitation par la DRAJES

Parcours	Apprentissage « Salles/ Associations sportives »	MCP (Marché Compétence Professionnelle – REGION SUD) (Stage sous convention)	
Nombre de bénéficiaires habilités	8 à 20		
Date limite rendu dossier	12 Août 2026		Les dates pour les sessions 2026-2027 (TEP, tests IMSAT, dates de rendu de dossier...) ne sont pas encore arrêtées. Elles seront communiquées aux candidats dès que le calendrier définitif sera établi
Dates TEP	27/08/2026 10/09/2026		
Dates TESTS IMSAT	31/08/2026 au 04/09/2026 14/09/2026 au 17/09/2026		
Date de début -fin	Du 21/09/2026 au 26/09/27		En attente dates de la région
Soit	12 mois		9 mois
Nb heures au total	1857 h		1174 h
Dont en OF IMSAT	633h	633h	600h 676h
Dont en ALTERNANCE	1224h *	1224h *	574h 498h
	<i>* Doivent être déduits de ce volume horaire, les congés payés et les jours fériés non travaillés</i>		
Interruption Formation	25 jours de congés payés à poser sur le temps d'alternance		A définir en fonction du planning
Organisation de la formation et de l'alternance	<ul style="list-style-type: none"> En formation 2.5 jours par semaine (lundi et mercredi libérés) Alternance distribuée à raison de 20h / semaine en dehors du temps de formation (lundi, mercredi, samedi en journée, les soirées) + 9 semaines de stage massé à raison de 35h pendant les vacances scolaires (en dehors de la Toussaint) 		<ul style="list-style-type: none"> En formation 4 jours par semaine Alternance distribuée à raison de 11h / semaine minimum, en dehors du temps de formation, du lundi au samedi de 8h à 21h 7 semaines de stage massé à raison de 35h en dehors des vacances scolaires
Financement	<ul style="list-style-type: none"> Contrat d'apprentissage Contrat de professionnalisation 		<ul style="list-style-type: none"> MCP Région* => Prescription Missions Locales pour les -26 ans ou France Travail pour les +26 ans ou CEDIS pour les bénéficiaires du RSA CPF / CPF TRANSITION Financement personnel



Coût

Aucun frais d'inscription à la formation ni aux tests de sélections (le cas échéant)

De nombreux moyens de financement sont possibles et l'IMSAT vous accompagne dans le choix du financement le plus adapté à votre profil.

Nos conditions générales de ventes sont téléchargeables sur notre site internet, consultez notre page dédiée <http://www.imsat.co/finance-ta-formation/> ou contactez-nous sur contact@imsat.fr

Moyens de financement possibles		Coût pour le bénéficiaire
Contrat d'apprentissage	OUI	GRATUIT
Contrat de professionnalisation	OUI	GRATUIT
France Travail	OUI	GRATUIT* <i>* Si prise en charge totale. En cas de prise en charge partielle, le reste à charge peut être payé en financement personnel ou via le CPF</i>
Région SUD et cofinancement UE	OUI	GRATUIT* <i>* Si prise en charge totale et sous réserve d'éligibilité (voir avec les services publics de l'emploi)</i>
CPF	OUI	EN FONCTION DU MONTANT DISPONIBLE * (reste à charge possible) <i>* Consulter le montant de votre CPF sur : https://www.moncompteformation.gouv.fr/espace-prive/html/#/</i>
Financement personnel	OUI	5064 euros* <i>* Tarif maximal modulable selon le volume horaire du parcours individuel de formation</i>

*Cette formation peut faire l'objet d'un co-financement Région SUD et Union Européenne
Cf. parcours de formation « MCP »





Indicateurs de résultat

Indicateur Session N/N+1	Source et définition de l'indicateur	Chiffre et pourcentage
Toutes catégories d'actions de formation confondues pour le diplôme concerné**		
Nombres d'entrants Session(s) N-2/N-1	Nombres d'apprenants entrés en formation sur la session indiquée	85
Taux de satisfaction Session(s) N-2/N-1	Issue du questionnaire de fin de formation – % de bénéficiaires ayant déclaré être « satisfait » ou « très satisfait »	96.48 %
Taux de réussite Session(s) N-2/N-1	Nb de diplômés / nb de candidats présentés aux certifications	61.11 %
Taux d'abandon Session(s) N-2/N-1	Nb abandons / nb de bénéficiaires entrants	15.29 %
Taux de poursuite d'étude Session(s) N-2/N-1	A + 3 mois, nb de bénéficiaires en poursuite d'étude / nb de bénéficiaires qualifiés ayant répondu au questionnaire	16.67 %
Taux global d'insertion professionnelle Session(s) N-2/N-1	A + 3 mois, nb de bénéficiaires en emploi / nb de bénéficiaires qualifiés ayant répondu au questionnaire	83.33 %
Taux spécifique d'insertion professionnelle Session(s) N-2/N-1	A + 3 mois, nb de bénéficiaires en emploi dans les métiers visés par la formation / nb de bénéficiaires qualifiés ayant répondu au questionnaire	70.83 %
Spécifiquement sur les actions de formation en apprentissage pour le diplôme concerné		
Taux de rupture de contrats d'apprentissage Session(s) N-2/N-1	Nb entrants / nb ruptures de contrats d'apprentissage	17.02 %

*La première session du BPJEPS APSF se déroulera en 2026, les premiers chiffres ne seront disponibles qu'à partir de l'année N+1.

** Chiffres BPJEPS AF

Renseignements complémentaires et contacts

Vous souhaitez...

 ...Participer à l'une de nos **réunions d'information** collectives et **visiter** le site



... Être **accompagné.e** dans la **recherche** de **stage** ou d'**employeur**



...Vous **préparer aux tests** de sélection et à la **formation**



... Recevoir un **dossier d'inscription**



... Nous poser une **question**

Consultez www.imsat.co ou écrivez/appelez nous !

Contact(s) :

- Accueil IMSAT - contact@imsat.fr – 04 94 75 24 15
- Aurélie GAGO - a.gago@upv.org – 06 19 05 22 58



TESTS DE SÉLECTION



Organisation des sélections

Les épreuves s'organisent en deux temps :

1/ Vérification des Exigences Préalables à l'Entrée en Formation (EPEF)

Cf. annexe II de l'arrêté du 29 juillet 2025 portant création de la mention « activités physiques et sportives de la forme » du brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport spécialité « éducateur sportif »

Ce sont les tests dits « Nationaux » :

- Epreuve 1 : test navette « Luc Léger »
- Epreuve 2 : démonstration technique « mouvement technique de musculation »
- Epreuve 3 : démonstration technique « cours collectif en musique »

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

Uniquement pour les candidats ayant satisfait aux EPEF et souhaitant être formés à l'IMSAT- obligatoires -sous réserve d'habilitation

Suite à la nouvelle réforme du diplôme, les tests propres à l'IMSAT sont susceptibles d'être modifiés

→ Pour tous les candidats au BPJEPS Activités physiques et sportives de la Forme

Épreuves » :

- Mise en situation cours collectif (Cardio et/ou renforcement musculaire + stretching) (Epreuve 4AC)
- Suivi et animation d'une épreuve type circuit training (Épreuve 5AB)
- Test de performance et démonstration technique en haltérophilie et musculation (Épreuve 6AB)
- Épreuve écrite (Épreuve 7ABC)
- Entretien de motivation (Épreuve 8ABC)



Les tests de sélection en détail

1/ Vérification des Exigences Préalables à l'Entrée en Formation (EPEF)

Cf. arrêté du 29 juillet 2025 portant création de la mention « activités physiques et sportives de la forme » du brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport spécialité « éducateur sportif »

- NOR : SPOV2522458A

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.



Attention les 3 épreuves suivantes (1, 2 et 3) sont éliminatoires

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

ÉPREUVE 1 : LUC LÉGER

TEP (Tests nationaux)

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.

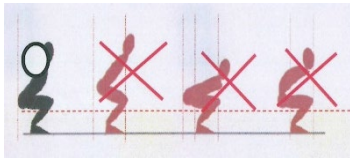
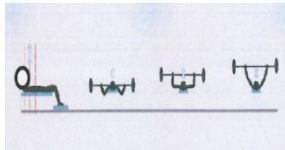
Barème de l'épreuve du test Luc Léger :

Pour être **admissible** aux exigences préalables à l'entrée en formation, les **femmes** doivent atteindre le **palier 6 (réalisé) soit le palier 7 annoncé**, les **hommes** le **palier 8 (réalisé) soit le palier 9 annoncé**

ÉPREUVE 2 : Démonstration technique « mouvement technique de musculation
 TEP (Tests nationaux)

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

* Le candidat 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. Exemple pour un homme : $78.7 \text{ kg au poids de corps} \times 0.9 = 70.83$ soit 70 kg à soulever.

EXERCICES		SQUAT	DEVELOPPÉ COUCHÉ
Femmes	Répétitions	6 répétitions	6 répétitions
	%	90 % poids du corps	60 % poids du corps
Hommes	Répétitions	6 répétitions	6 répétitions
	%	110 % poids du corps	80 % du poids du corps
Critères de réussite		<ul style="list-style-type: none"> -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 	<ul style="list-style-type: none"> -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 






ÉPREUVE 3 : DEMONSTRATION TECHNIQUE « COURS COLLECTIF EN MUSIQUE »

Tests IMSAT

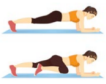
Le candidat réalise une épreuve de démonstration technique d'un cours collectif en musique de quarante minutes comprenant :


- 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 cardio-respiratoires 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.

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 : <u>Bloc 1</u> : 4x (4 temps à la descente - 4 temps à la montée) <u>Bloc 2</u> : 8x (3 temps à la descente - 1 temps à la montée) <u>Bloc 3</u> : 16x (1 temps à la descente - 1 temps à la montée) <u>Bloc 4</u> : 4x (7 pulses en bas - 1 temps à la montée) <u>Bloc 5</u> : 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 : <u>Bloc 1</u> : 8x (2 temps à la descente - 2 temps à la montée) <u>Bloc 2</u> : 16x (1 temps à la descente - 1 temps à la montée) <u>Bloc 3</u> : 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 30 · 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 : <u>Bloc 1</u> : 8x (2 temps à la descente - 2 temps à la montée) <u>Bloc 2</u> : 8x (pause isométrique 3 temps en bas - 1 temps à la montée) <u>Bloc 3</u> : 16x (1 temps à la descente - 1 temps à la montée) <u>Bloc 4</u> : 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 : <u>Bloc 1</u> : 8x (2 temps à la descente - 2 temps à la montée) <u>Bloc 2</u> : 8x (pause isométrique 3 temps en bas - 1 temps à la montée) <u>Bloc 3</u> : 16x (1 temps à la descente - 1 temps à la montée) <u>Bloc 4</u> : 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 desorteils, 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	<p>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.</p> <p>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.</p>			
2) Burpees Niveaux 1, 2, 3		<p>Séquence de Burpees : Réaliser 3 séries d'une minute, avec une montée progressive en intensité entre chaque série.</p> <p>45 secondes de travail puis 15 secondes de récupération</p>	<p>Burpees</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	Au rythme de la musique et de l'intervenant.	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p><u>Placement / Technique / Exécution</u> : Respecter le placement de base et les consignes de mouvement (voir colonne "placement de base et mouvement").</p> <p><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.</p> <p><u>Relation Musique / Mouvement</u> : Synchroniser les mouvements avec le rythme imposé par la musique.</p>
3) Run / Montées de genoux Niveaux 1, 2, 3		<p>Séquence de Run / Montées de genoux : Réaliser 3 séries d'une minute, avec une</p>	<p>Run</p> <p>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</p>	Au rythme de la musique et de l'intervenant.	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p><u>Placement / Technique / Exécution</u> : Respecter le placement de base et les consignes de mouvement (voir colonne "placement de base et mouvement").</p> <p><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.</p>

		<p>montée progressive en intensité entre chaque série.</p> <p>45 secondes de travail puis 15 secondes de récupération</p>	<p>vous déplaçant vers la droite, puis un petit temps d'arrêt. Ensuite, faites gauche, droite, gauche en vous déplaçant vers la gauche.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>			<p><u>Relation Musique / Mouvement</u> : Synchroniser les mouvements avec le rythme imposé par la musique.</p>
<p>4) Planche dynamique Niveaux 1, 2, 3</p>		<p>Séquence de Planche dynamique : Réaliser 3 séries d'une minute, avec une montée progressive en intensité entre chaque série.</p> <p>45 secondes de travail puis 15 secondes de récupération</p>	<p>Planche dynamique :</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Niveau 3 - Type Bear Jump : En position de gainage (planche), pieds écartés à la largeur des</p>	<p>Au rythme de la musique et de l'intervenant.</p>	<p>· 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</p>	<p><u>Placement / Technique / Exécution</u> : Respecter le placement de base et les consignes de mouvement (voir colonne "placement de base et mouvement").</p> <p><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.</p> <p><u>Relation Musique / Mouvement</u> : Synchroniser les mouvements avec le rythme imposé par la musique.</p>

			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		<p>Séquence de Jump : Réaliser 3 séries d'une minute, avec une montée progressive en intensité entre chaque série.</p> <p>45 secondes de travail puis 15 secondes de récupération</p>	<p>Jump :</p> <p>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.</p> <p>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, écartez 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.</p> <p>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 enchaîner les répétitions.</p>	Au rythme de la musique et de l'intervenant.	<ul style="list-style-type: none"> · 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 	<p><u>Placement / Technique / Exécution :</u> Respecter le placement de base et les consignes de mouvement (voir colonne "placement de base et mouvement").</p> <p><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.</p> <p><u>Relation Musique / Mouvement :</u> Synchroniser les mouvements avec le rythme imposé par la musique.</p>
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.						

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

 **A noter, aucune des épreuves suivantes n'est éliminatoire**

→ Pour tous les candidats

- Mise en situation cours collectif (Cardio et/ou renforcement musculaire + stretching) (Epreuve 4AC)
- Suivi et animation d'une épreuve type circuit training (Épreuve 5AB)
- Test de performance et démonstration technique en haltérophilie et musculation (Épreuve 6AB)
- Épreuve écrite (Épreuve 7ABC)
- Entretien de motivation (Épreuve 8ABC)

ÉPREUVE 4AC : MISE EN SITUATION PÉDAGOGIQUE EN COURS COLLECTIF

Tests IMSAT

Chaque candidat conduit une séquence d'animation de 10 minutes en renforcement musculaire (choix des exercices libres) et/ou en activation cardio-vasculaire (choix entre Step ou LIA ou Crazy Sign) suivi d'une séquence d'animation de 3 minutes en stretching (choix des exercices libres)

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

-> Pour le Step : Steps

-> Pour le stretching : Tapis

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

ÉPREUVE 5AB : SUIVI ET ANIMATION D'UN CIRCUIT TRAINING

Tests IMSAT

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 20 à 40 min

Critères d'évaluation :

En tant que pratiquant

- Qualité des placements corporels (gestes techniques et postures)

ÉPREUVE 5AB : SUIVI ET ANIMATION D'UN CIRCUIT TRAINING
 Tests IMSAT

- 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

ÉPREUVE 6AB : TEST DE PERFORMANCE ET DÉMONSTRATION TECHNIQUE EN HALTÉROPHILIE / MUSCULATION
 Tests IMSAT

Chaque candidat devra démontrer 3 exercices de musculation et 1 geste d'haltérophilie selon le barème proposé ci-dessous


DÉMONSTRATION TECHNIQUE EN MUSCULATION : 3 EXERCICES OBLIGATOIRES

NB : une fois le calcul de charge réalisé, le nombre obtenu est arrondi au multiple 2.5kg inférieur (exemple : poids du corps 68.6kg – 100% du poids du corps => barre chargée à 67.5kg)

« **JOKER** » : Pour les candidats qui ne sont pas en mesure de soulever les charges imposées, nous proposons une épreuve adaptée pour chaque exercice. Dans ce cas, le candidat est prioritairement évalué sur la technique.

Ainsi, les répétitions réalisées à charge plus légère mais techniquement correctes peuvent être valorisées plutôt que quelques répétitions techniquement moins qualitatives et potentiellement dangereuses, réalisées à la charge demandée.

La qualité technique est primordiale et doit prévaloir sur la performance

1/ SOULEVÉ DE TERRE

F/ H	Nb rep	% poids du corps	Barème	
Femmes	3	110%	Note sur 20	6 points pour les répétitions validées (2/rep) + 14 points de technique
Femmes « JOKER »	3	90%	Note sur 14	0 point pour les répétitions +14 points sur la technique
Hommes	3	140%	Note sur 20	6 points pour les répétitions validées (2/rep) + 14 points de technique

Hommes « JOKER »	3	120%	Note sur 14	0 point pour les répétitions 14 points sur la 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

2/ SQUAT

F/ H	Nb rep	% poids du corps	Barème	
Femmes	3	100%	Note sur 20	6 points pour les répétitions validées (2/rep) + 14 points de technique
Femmes « JOKER »	3	80%	Note sur 14	0 point pour les répétitions 14 points sur la technique
Hommes	3	130%	Note sur 20	6 points pour les répétitions validées (2/rep) + 14 points de technique
Hommes « JOKER »	3	110%	Note sur 14	0 point pour les répétitions 14 points sur la technique

Critères de réussite

- Idem épreuve 6AB

3/ DÉVELOPPÉ COUCHÉ

F/ H	Nb rep	% poids du corps	Barème	
Femmes	3	75%	Note sur 20	6 points pour les répétitions validées (2/rep) + 14 points de technique
Femmes « JOKER »	3	55%	Note sur 14	0 point pour les répétitions 14 points sur la technique
Hommes	3	100%	Note sur 20	6 points pour les répétitions validées (2/rep) + 14 points de technique
Hommes « JOKER »	3	80%	Note sur 14	0 point pour les répétitions 14 points sur la technique

Critères de réussite

- Idem épreuve 6AB



DÉMONSTRATION TECHNIQUE EN HALTÉROPHILIE : 2 EXERCICES

1/ ARRACHÉ

Choix de la charge : Le candidat choisi la charge maximale, à laquelle il est capable de réaliser 3 répétitions techniquement correcte.

Attention charges minimales : femme 20kg / homme 30kg, puis chargement de la barre **de 2.5kg en 2.5k**, **charges maximales : femme 35kg / homme 50kg**

F/ H	Nb rep	% poids du corps	Barème	
Femmes	3	Au choix	Note sur 20	6 points pour les répétitions validées (2/rep) + 14 points de technique
Hommes	3	Au choix		

Critères de réussite

- 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'enchaîner sans pause. Le candidat lâche la barre : La barre repart du sol au début de chaque répétition
- Le pourcentage de charge choisi est pris en compte dans l'évaluation

2/ ÉPAULÉ JETÉ

Choix de la charge : Le candidat choisi la charge maximale, à laquelle il est capable de réaliser 3 répétitions techniquement correcte.

Attention charges minimales : femme 25kg / homme 40kg, puis chargement de la barre **de 2.5kg en 2.5k**, **charges maximales : femme 40kg / homme 60kg**

F/ H	Nb rep	% poids du corps	Barème	
Femmes	3	Au choix	Note sur 20	6 points pour les répétitions validées (2/rep) + 14 points de technique
Hommes	3	Au choix		

Critères de réussite

- Les deux mouvements (l'épaulé et le jeté) doivent être continus
- 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 et stabilise la position debout
- La position est stabilisée : debout, bras et jambes tendus
- Les répétitions doivent s'enchaîner sans pause. Le candidat lâche la barre : La barre repart du sol au début de chaque répétition
- Le pourcentage de charge choisi est pris en compte dans l'évaluation

Informations complémentaires :

- Quelque soit le nombre de points obtenus (de 0 à 20), l'épreuve n'est pas éliminatoire
- Si au regard des charges utilisées 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 sur un même geste (non-respect de la technique fondamentale, des amplitudes, etc.), l'épreuve est interrompue.

ÉPREUVE 7ABC : ÉPREUVE ÉCRITE

Tests IMSAT

Durée : 1h30 à 2h (rédaction)

Critères d'évaluation :

- Construction et organisation de l'écrit
- Orthographe / Grammaire / Syntaxe

ÉPREUVE 8ABC : ENTRETIEN DE MOTIVATION

Tests IMSAT

Durée : 30 minutes maximum

L'entretien s'effectue à partir du dossier rendu à l'inscription

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

Cependant, d'autres documents attestant de l'authenticité des points ci-dessus peuvent être joints : photocopies de diplômes, attestations de stages techniques ou pédagogiques, attestations d'employeurs, lettre de recommandation, etc.

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.)