

Contenus pédagogiques 2023/2024	B.P.J.E.P.S Activités de la Forme Bi-options « cours collectifs » et « haltérophilie, musculation »
--	--

Contenus UC 1/2	Heures
La méthodologie de projet : conception, mise en œuvre, définition d'une problématique et évaluation	50
Gérer les outils de communication	4
Modalités de subventionnement	4
Sécurité	20
Histoire de l'enseignement, les diplômes, équivalences...	4
Sensibilisation sur la laïcité, le racisme ...	4
Développement durable et transition écologique	4
Psychologie, sport, dopage	4
Sport et handicap	10
Sport et entreprise	10
Public haut niveau et analyse APS	4
Environnement professionnel, événementiel, informatique	4
Sciences humaines (caractéristiques des publics,)	36
Législation et responsabilité civile	8
Total	166

Contenus UC 3	Heures
Science biologique (anatomie, physiologie ...)	50
Techniques et pédagogie en cardio-training	20
Techniques et pédagogie sur la réathlétisation	20
Techniques et pédagogie sur la perte de poids	20
Techniques et pédagogie sur la prise de masse musculaire	20
Techniques et pédagogie sur le renforcement musculaire	12
Techniques et pédagogie sur le sport bien être	12
Techniques et pédagogie sur le développement des qualités physique "Force"	50
Techniques et pédagogie sur le développement des qualités physique "Puissance"	
Techniques et pédagogie sur le développement des qualités physique "Vitesse"	
Techniques et pédagogie sur le développement des qualités physique "explosivité"	
Techniques et pédagogie sur les techniques d'étirements, mobilité, souplesse	8
Recommandation pratique sportive	4
Maitrise des outils d'évaluation	8
Total	224

Contenus UC 4 Haltérophilie/Musculation	Heures
Répertoire Gestuel Haltérophilie et règlement	4
Programmation et planification d'entraînement	36
Haltérophilie	84
Les mouvements techniques (technique, initiation, performance)	12
Techniques et utilisations des ergomètres	4
Péda pratique en musculation	64
Méthodes de musculation	16
Culturisme	8
Sécurité et réglementation	8
Total	236

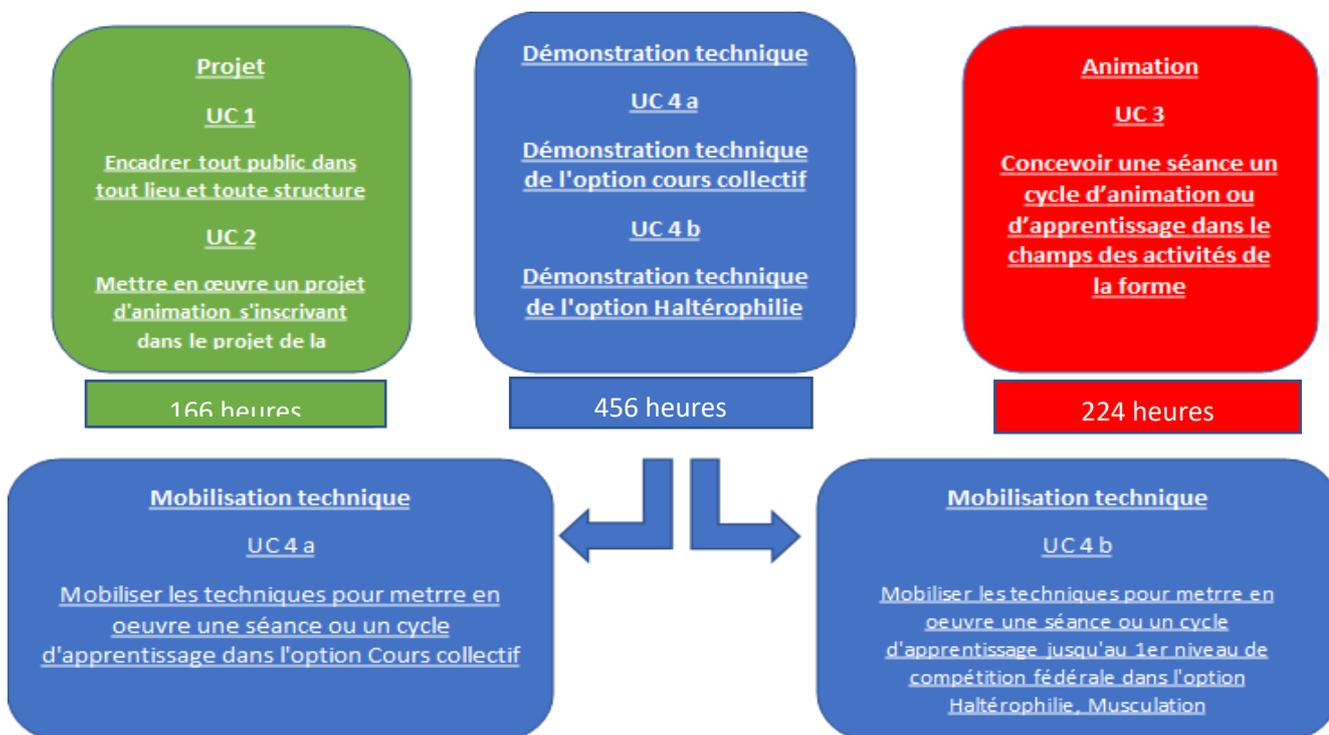
Contenus UC 4 Cours Collectifs	Heures
Théorie des activités, pratique des activités, technique d'animation.	8
Techniques et pédagogie sur les activités cardio-vasculaire (step, LIA, Bike,...)	16
Techniques et pédagogie sur le renforcement musculaire	16
Techniques et pédagogie sur les étirements musculaire	16
Techniques et péda Aéro/ Step	54
Ateliers techniques et chorégraphie fitness	52
Techniques et péda Pilates	16
Préparation à la certification cours collectifs	14
Coaching fitness	28
Total	220

• **Répartition modulaire et des cours**

Heures	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h00 / 12h30 Max	O.F Verquin UC 3	O.F Verquin UC 4	Entreprise	O.F Verquin UC 3	O.F Verquin Haltérophilie/ Muscultation
13h00/ 16h30 Max	O.F Verquin UC 1/2	O.F Verquin Haltérophilie	Entreprise	O.F Verquin Cours Collectif	Entreprise

Période scolaire l'apprenti(e) est présent 3 journée et demie à l'OF.

Hors période scolaire, l'apprenti(e) est à disposition de son employeur.



Module de formation bi-options	
Positionnement	14/15 septembre 2023
Date de début	18 septembre 2023
Date de fin	1 juillet 2024
Volume horaire bi-options en centre de formation	846 h
Volume horaire en structure	550 h
TOTAUX	1396 h

Module de formation option Haltérophilie/Muscultation	
Sélections	11 septembre 2023
Positionnement	14/15 septembre 2023
Date de début	18 septembre 2023
Date de fin	1 juillet 2024
Volume horaire en centre de formation	626 h
Volume horaire en structure	550 h
TOTAUX	1176 h

Module de formation option Cours collectifs	
Sélections	11 septembre 2023
Positionnement	14/15 septembre 2023
Date de début	18 septembre 2023
Date de fin	1 juillet 2024
Volume horaire en centre de formation	610 h
Volume horaire en structure	550 h
TOTAUX	1160 h

EPREUVES CERTIFICATIVES DES UNITES CAPITALISABLES

Les unités capitalisables (UC) constitutives de la mention « activités de la forme » du brevet professionnel, de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport, spécialité « éducateur sportif » sont attribuées selon le référentiel de certification figurant en annexe II et dont l'acquisition est contrôlée par les épreuves certificatives suivantes :

Situation d'évaluation certificative des unités capitalisables transversales UC1 et UC2

Le(la) candidat(e) transmet dans les conditions fixées par le directeur régional de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale (DRJSCS) ou par le directeur de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale (DJSCS) un document écrit personnel explicitant la conception, la mise en œuvre et la réalisation d'un projet d'animation dans la structure d'alternance pédagogique proposant des activités de la forme.

Ce document constitue le support d'un entretien d'une durée de 40 minutes au maximum dont une présentation orale par le(la) candidat(e) d'une durée de 20 minutes au maximum permettant de vérifier l'acquisition des compétences.

Cette situation d'évaluation certificative permet l'évaluation distincte des unités capitalisables transversales UC1 et UC2.

Situations d'évaluation certificative des UC 3 et UC4 :

Les évaluateurs sont titulaires d'une qualification à minima de niveau IV et d'une expérience professionnelle au minimum de deux ans dans la mention des activités de la forme. Sont dispensés de ces exigences, les personnels techniques et pédagogiques relevant du ministère chargé des sports, les professeurs ou enseignants d'éducation physique et sportive du ministère de l'éducation nationale et les agents de catégorie A ou B de la filière sportive de la fonction publique territoriale.

- Epreuve certificative de l'UC 3 :

L'activité support de l'épreuve certificative de l'UC3 est choisie par le(la) candidat(e) parmi les deux activités suivantes : activité « cours collectifs » et activité « haltérophilie, musculation ». L'épreuve se déroule au sein de la structure d'alternance pédagogique et se décompose comme suit :

A) Production d'un document :

Le(la) candidat(e) transmet un dossier dans les conditions fixées par le DRJSCS ou par le DJSCS avant la date de l'épreuve, comprenant :

- *Support activité « cours collectifs » :*

Un cycle d'animation en « cours collectifs » réalisé dans une structure d'alternance pédagogique, composé des trois séances d'animation suivantes : une en « cardio chorégraphié », une en « renforcement musculaire » et une en « étirement », d'une durée de 30 minutes à 60 minutes chacune, pour un public d'au moins 6 personnes.

- *Support activité « haltérophilie, musculation » :*

Deux cycles d'animation en « haltérophilie, musculation » réalisés dans une structure d'alternance pédagogique, composé de six séances d'animation minimum chacun, s'adressant à une personne ou à un groupe. Chaque cycle porte sur un objectif différent choisi parmi :

- le développement des qualités physiques (force, puissance, vitesse, explosivité) ;
- la prise de masse musculaire ;
- la perte de poids ;
- le renforcement musculaire ;
- le sport bien être ;
- la réathlétisation ou réhabilitation fonctionnelle.

Les deux évaluateurs et le(la) candidat(e) sont informés du choix de la séance d'animation support de la certification au plus tard une semaine avant l'épreuve.

B) Mise en situation professionnelle :

Le(a) candidat(e) prépare pendant 15 minutes au maximum l'espace et le matériel nécessaires à la mise en œuvre de la séance d'animation.

Le(la) candidat(e) conduit la séance d'animation au sein de sa structure d'alternance pédagogique, pendant 30 minutes au minimum et 60 minutes au maximum.

La séance d'animation est suivie d'un entretien de 30 minutes au maximum comprenant :

15 minutes au maximum avec les deux évaluateurs au cours desquelles le(la) candidat(e) analyse et évalue cette séance d'animation en mobilisant les connaissances acquises et justifie les choix éducatifs et pédagogiques ;

15 minutes au maximum avec les deux évaluateurs portant sur la progression du cycle d'animation figurant dans le dossier transmis par le(la) candidat(e), au sein duquel est issue cette séance d'animation, ainsi que sur la démarche pédagogique et l'évolution des futures séances

- Epreuve certificative de l'UC4 a) option « cours collectifs »

Les évaluateurs sont titulaires d'une qualification équivalente à minima de niveau IV et d'une expérience professionnelle au minimum de deux ans dans l'option cours collectifs. Sont dispensés de ces exigences, les personnels techniques et pédagogiques relevant du ministère chargé des sports, les professeurs ou enseignants d'éducation physique et sportive du ministère de l'éducation nationale et les agents de catégorie A ou B de la filière sportive de la fonction publique territoriale.

L'épreuve se déroule au sein de l'organisme de formation et se décompose comme suit :

- ◆ *Démonstration d'une technique de l'option « cours collectifs » pendant trois fois 20 minutes (trois familles d'activités)*

Pour la démonstration technique, un évaluateur peut évaluer au maximum huit candidats. Le(la) candidat(e) suit un cours de niveau de pratique intermédiaire à niveau de pratique confirmé, composé de trois parties présentées dans l'ordre chronologique suivant :

- 20 minutes de « cardio chorégraphié »,
- 20 minutes de « renforcement musculaire »,
- 20 minutes « d'étirements ».

◆ *Conduite de séance de l'option « cours collectifs »*

Pour la conduite de séance et lors de l'entretien, le(la) candidat(e) est évalué(e) par deux évaluateurs.

Le(la) candidat(e) prépare, pendant 40 minutes, une séance composée de deux séquences d'apprentissage consécutives de 20 minutes chacune, comprenant deux activités différentes de celle évaluée lors de l'UC 3 pour un public d'au moins 6 personnes.

Le(la) candidat(e) conduit les deux séquences d'apprentissage. Les séquences doivent être adaptées au niveau du public mis à disposition par l'organisme de formation.

La conduite des deux séquences est suivie d'un entretien de 15 minutes à 20 minutes au maximum portant sur l'analyse technique de la séance, les choix pédagogiques de l'animateur et la prise en compte des conditions de sécurité.

La démonstration technique et la conduite des deux séquences peuvent se dérouler dans des temps différents et dans l'ordre choisi par l'organisme de formation.

• Epreuve certificative de l'UC4 b) option « haltérophilie, musculation »

Les évaluateurs sont titulaires d'une qualification équivalente à minima niveau IV et d'une expérience professionnelle au minimum de deux ans dans l'option haltérophilie, musculation. Sont dispensés de ces exigences, les personnels techniques et pédagogiques relevant du ministère chargé des sports, les professeurs ou enseignants d'éducation physique et sportive du ministère de l'éducation nationale et les agents de catégorie A ou B de la filière sportive de la fonction publique territoriale.

L'épreuve se déroule au sein de l'organisme de formation et se décompose comme suit :

◇ *Démonstration technique en haltérophilie*

Le(la) candidat(e) tire au sort trois mouvements : un parmi l'arraché ou l'épaulé-jeté et deux parmi : squat clavicle, soulevé de terre, tirage poitrine buste penché, développé devant debout.

La charge est déterminée en fonction du poids de corps (voir tableau « démonstrations techniques »).

Elle est arrondie au multiple de 2.5 kg inférieur.

(Voir tableau annexe référentiel)

Seules les répétitions correctes sont comptabilisées.

Au bout de trois répétitions incorrectes la démonstration technique est arrêtée et n'est pas validée.

Les athlètes de haut niveau en haltérophilie inscrits ou ayant été inscrits sur la liste ministérielle mentionnée à l'article L. 221-2 du code du sport sont dispensés de la démonstration technique

◇ *Conduite d'une séance d'entraînement en musculation*

Préalable requis : validation de la démonstration technique en haltérophilie.

Pour la conduite de séance et lors de l'entretien, le candidat est évalué par deux évaluateurs.

Le candidat prépare pendant quarante minutes puis conduit une séance d'entraînement en haltérophilie musculation pendant quarante minutes pour un public d'une à deux personnes, composée de deux séquences :

– une séquence de vingt minutes portant sur la préparation à un premier niveau de compétition fédérale en musculation ou en haltérophilie ;

– une séquence de vingt minutes, portant sur un objectif différent des deux choisis parmi les six objectifs proposés dans le cadre de l'épreuve certificative de l'UC3 support activité "haltérophilie musculation".

La conduite des deux séquences est suivie d'un entretien de quinze minutes à vingt minutes au maximum portant sur l'analyse technique de la séance, les choix pédagogiques de l'animateur et la prise en compte des conditions de sécurité adaptées aux caractéristiques singulières des différents publics.