

Les exigences préalables à l'entrée en formation ont pour but de vérifier les capacités du candidat à suivre un cursus de formation et lui permettre d'accéder à la mention "Activité de la Forme" du brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport (BPJEPS) spécialité "éducateur sportif".

- Etre capable de reproduire des éléments techniques simples
- Etre capable d'ajuster sa prestation en fonction d'indications verbales ou gestuelles données
- Etre capable de mémoriser un enchaînement simple

Les exigences préalables à l'entrée en formation du BP JEPS Activités de la Forme option Cours Collectifs sont composées de deux épreuves :

Epreuve 1

Le candidat effectuera une épreuve de course navette (test du Luc Léger) correspondant au palier 9 réalisé pour les hommes et palier 7 réalisé pour les femmes.

Epreuve 2

Le candidat doit être capable de réaliser une épreuve de démonstration technique de 60 minutes

Suivi d'un cours collectif en musique comprenant

- 10 min d'échauffement collectifs
- 20 min de cours de STEP
- 20 min de renforcement musculaire
- 10 min de retour au calme



Observables

- Exactitude de la reproduction avec modèle en début de cours
 - Maîtrise des éléments techniques (reproduction conforme de l'exercice démontré)
 - Placement corporel (placement conforme aux indications verbales ou gestuelles de l'animateur)
 - Relation musique/mouvement (relation musique/pulsation et recherche d'amélioration de sa réponse, le candidat se recale)
- Reproduction finale sans modèles (ni démonstration, ni consignes verbales ou gestuelles)

**BREVET PROFESSIONNEL DE LA JEUNESSE, DE L'ÉDUCATION POPULAIRE ET DU SPORT
SPECIALITE « EDUCATEUR SPORTIF » MENTION « ACTIVITES DE LA FORME »**

ANNEXE IV A

Trame des enchaînements de l'épreuve n°2 - option « cours collectifs »






Trame D'échauffement, Step, renforcement et étirement TEP






Type de cours, niveau et durée	Échauffement, cour de STEP, renforcement musculaire et étirement, Total 30 min
---------------------------------------	---

Objectif de la séance	Évaluation TEP
------------------------------	-----------------------

N° DU BLOC	Bloc final (avec changement de pieds)	Compte	Changement de pieds	Approche ou orientations	Coordination	Durée par bloc	Cumul durée (en min)
Echauffement	Echauffement à la convenance de l'intervenant : Activation cardio vasculaire, préparation générale et spécifique, préparation ostéo articulaire, musculo tendineuse, évaluation du niveau du groupe motivation	Mouvement de la CV dans tous les plans, enchaînement de LIA+ex de la base squat, fentes, antépulsion des bras, rotation.....					10 minutes
1 ^{er} bloc	1 basic +1 mambo cha cha 1 chassé sur le step + 1 mambo 3 genoux L step (en bout) 1 basic à cheval + 1 basic retour face	8 temps 8 temps 8 temps 8 temps	Sur le mambo cha cha sur le chassé Sur les 3 genoux L step	Face Face En bout Début en bout puis retour en face	Bras simples sur les 3 genoux L step	9 minutes	
2 ^{ème} bloc	1 basic + 1 traversée + 3 genoux ciseaux 1 traversée+ 2 dégagés sur le step +1 V step	16 temps 16 temps	Lors des 3 genoux ciseaux	Début face/fin dos Début dos et revient face avec le basic Traversée avant les dégagés	Bras simples sur les 2 dégagés et sur le V step	9 minutes	
Retour au calme						2 minutes	
					Temps cumulé		30 minutes

Type de cours et durée	Cours de renforcement musculaire avec des éléments imposés : Squat/Fentes/Pompes/Gainages, 20 minutes de renfo et 10 minutes de retour au calmes .TOTAL 30 minutes. Évaluation posture et souplesse
-------------------------------	--

N° et nom de l'exercice	Croquis	Objectif et séquences	Placement de base et mouvement	Précision rythmiques	Durée (w/repos)	Temps	Cumul temps en minute	Critère de réussite
1) Squat		Séquence de squat à répéter 3 fois	Flexion des hanches, genoux, chevilles puis retour en position de départ	Rythmique à la convenance de l'intervenant	5 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence	1min30 x 3 séquences soit 4 min 30	4 min 30	-Respecte le rythme -Respecte l'exécution du mouvement -Respecte la posture
2) Pompes		Séquence de pompes à répéter 3 séries	Flexion des coudes, alignement coudes épaules. En planches pour les hommes et genoux pour les femmes	Rythmique à la convenance de l'intervenant	3 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence	1 minute x séquences soit 3 min	7 min 30	
3) Fentes à droite		Séquence de fentes à répéter 3 séries	Flexions des hanches, genoux puis retour en position de départ	Rythmique à la convenance de l'intervenant	5 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence	1min30 x 3 séquences soit 4 min 30	12 min	
4) Gainage		Séquence de gainage à répéter 3 séries	Planche frontale	Isométrie	3 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence	1 minute x séquences soit 3 min	15 min	
5) Fentes à gauche		Séquence de fentes à répéter 3 séries	Flexions des hanches, genoux puis retour en position de départ	Rythmique à la convenance de l'intervenant	5 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence	1min30 x 3 séquences soit 4 min 30	19 min 30	

Retour au calme avec 5 étirements						
1) Flexion du buste		Evaluation souplesse chaine postérieur et maintien de la posture	Position assise, jambes tendues en avant, flexion du buste		2 min	2 min
2) Flexion du buste		Evaluation souplesse adducteur et chaine postérieur	Position assise, jambes tendues en ouverture, flexion du buste		2 min	4 min
3) Chien tête en bas			Angles tronc/ jambe à 90°, jambe et bras tendus, tête alignée main au sol		2 min	6 min
4) Planche debout position unipodale (pied droit au sol)		Evaluation posturale et souplesse	Planche debout, position unipodale, alignement bras tête tronc jambe		4 min	10 min
5) Planche debout unipodale (pied à gauche au sol)			Planche debout, position unipodale, alignement bras tête tronc jambe			
				Total	60 minutes	

Respect de la posture