

FISL, L'école de référence

DOSSIER DE CANDIDATURE

BPJEPS ACTIVITÉS DE LA FORME

2018 / 2019

COMPÉTENCES, PRÉROGATIVES :

Le BPJEPS activités de la forme, diplôme de niveau IV, confère à son titulaire les compétences relatives à l'encadrement de différents publics à travers la prise en charge de pratiquants pour :

- option « cours collectifs » :

- activités des cours collectifs, avec ou sans musique ;
- activités cardio-vasculaires à partir de techniques telles que LIA, STEP, ... ;
- activités de renforcement et d'étirement musculaires.

- option « haltérophilie, musculation » :

- activités de l'haltérophilie ;
- activités de la musculation (machines, barres, haltères...) ;
- activités de cardio-training (ergomètres ...) ;
- activités de récupération (étirements, relaxation...).

PUBLIC CONCERNÉ, EXIGENCES REQUISES POUR ACCÉDER À LA FORMATION

- avoir 18 ans

- Etre titulaire du PSC 1 ou AFPS (formation aux premiers secours) ou équivalent

- Présenter un certificat médical de non contre-indication de la pratique des « activités de la forme » datant de moins d'un an à la date de l'entrée en formation

- Satisfaire aux tests d'exigences préalables à l'entrée en formation,

- Satisfaire aux épreuves de sélection

CONTENU DE LA FORMATION :

La formation, organisée en modules, se déroule sur un an en alternance.

Le Brevet Professionnel JEPS se présente sous forme de 4 Unités Capitalisables (UC) pouvant être obtenues séparément par une formation dite en alternance comprenant :

- des cours pratiques,
- des cours théoriques
- un temps de formation en entreprise.

DURÉE APPROXIMATIVE

2 TESTS DE SÉLECTION AUX CHOIX SOIT EN JUIN, SOIT EN SEPTEMBRE

POUR LE BPJEPS TOTAL OPTIONS A ET B

Volume horaire prévu en centre de formation : 744 heures

Volume horaire prévu en entreprise : 550 heures

POUR LA MENTION A OU LA MENTION B :

Volume horaire prévu en centre de formation : 600 heures*

Volume horaire prévu en entreprise : 500 heures

COÛT :

7,50 € de l'heure en autofinancement

**CLOTÛRE DES
INSCRIPTIONS
le 1^{er} septembre 2018**

Formation habilitée : 17ALPBP40035 (cours collectifs), 17ALPBP40036 (haltérophilie, musculation)

Formation Internationale aux Sports de Loisirs (FISL)

Siège administratif : FISL - 18, rue de la Clairière - 17640 Vaux sur mer

www.fisl.fr - Tel. : 06 37 26 58 84 - N° activité : 54 17 0137717



CENTRE DE FORMATION
FISL.FR
FORMATION INTERNATIONALE AUX SPORTS DE LOISIRS

Sport Santé

**TESTS DE SÉLECTION
du 28 et 29 Juin 2018**

OU

**TESTS DE SÉLECTION
du 6 et 7 septembre 2018**

Il y a des endroits où tout devient plus facile
une passion, un métier

**entrée en formation
8 octobre 2018**

**Formation Pilates
MATWORK I OFFERTE**



DOSSIER DE CANDIDATURE

BPJEPS ACTIVITÉS DE LA FORME

Je désire m'inscrire au BPJEPS activités de la forme : (à cocher)

- Option « cours collectifs »
- Option « haltérophilie, musculation »
- Option « cours collectifs » et option « haltérophilie, musculation »
- Je m'inscris aux tests de sélection du

Coller ici votre photo

RENSEIGNEMENTS PERSONNELS :

Sexe : M F

Nom : Nom de jeune fille :

Prénom : Date de naissance :

Lieu de naissance : Dépt. Naissance :

Nationalité : Adresse :

Code postal : Ville :

Tel : Portable :

Email :

N° sécurité sociale :

Personne à contacter en cas d'urgence

Tél. : Portable :

SITUATION PROFESSIONNELLE ACTUELLE :

Profession : CDD CDI Autres :

Demandeur d'emploi depuis le : Autres (précisez) :

DIPLÔMES SCOLAIRES ET UNIVERSITAIRES :

Sans diplôme Brevet des collèges CAP-BEP (précisez) :

BAC (précisez) : DUT/DEUG/DEUST (précisez)

Licence : STAPS* Autres (précisez) :

Maîtrise (précisez) : Autres (précisez) :

DIPLÔMES PROFESSIONNELS : BAFA BAFD BAPATT BEATEP

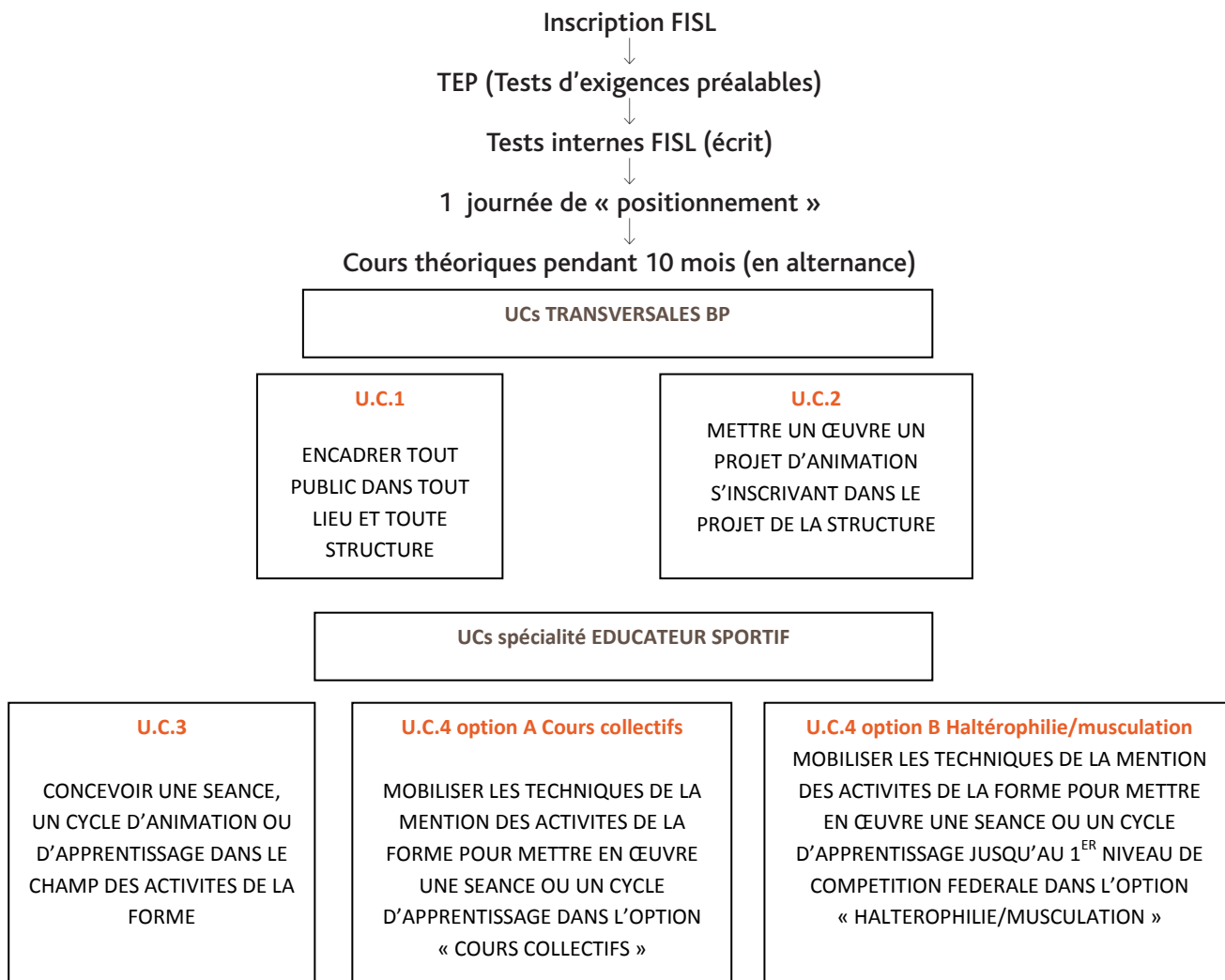
BPJEPS* /BEES* 1 ou 2 (précisez) : Autres :

* joindre la copie de votre (vos) diplôme(s)

DOSSIER DE CANDIDATURE

BPJEPS ACTIVITÉS DE LA FORME

DÉROULÉ DE LA FORMATION



DOSSIER DE CANDIDATURE

BPJEPS ACTIVITÉS DE LA FORME

TESTS TECHNIQUES D'ENTRÉE EN FORMATION POUR L'OPTION « COURS COLLECTIFS »

- épreuve n° 1 :

test navette « Luc Léger » : palier 7 (réalisé) pour les femmes et palier 9 (réalisé) pour les hommes.

- épreuve n° 2 :

le(la) candidat(e) réalise une épreuve de démonstration technique de 60 minutes au total, comprenant dix minutes d'échauffement collectif, vingt minutes de passage en STEP à un rythme de 128 à 132 battements par minute dont deux minutes de retour au calme, vingt minutes de passage en renforcement musculaire, 10 minutes de retour au calme sur 5 étirements. Le(la) candidat(e) reproduit les éléments techniques simples, ajuste sa prestation en fonction d'indications verbales ou gestuelles données. Il/elle est capable de mémoriser et de reproduire un enchaînement simple.

Trame D'échauffement, Step, renforcement et étirement 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	






DOSSIER DE CANDIDATURE

BPJEPS ACTIVITÉS DE LA FORME

Trame D'échauffement, Step, renforcement et étirement TEP

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 chaîne postérieure et maintien de la posture	Position assise, jambes tendues en avant, flexion du buste		2 min	2 min	Respect de la posture	
2) Flexion du buste		Evaluation souplesse adducteur et chaîne postérieure	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		



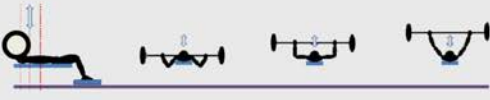
DOSSIER DE CANDIDATURE

BPJEPS ACTIVITÉS DE LA FORME

➤ **tests techniques d'entrée en formation pour l'option « haltérophilie, musculation » :**

- épreuve n° 1 : test navette « Luc Léger » : palier 7 (réalisé) pour les femmes et palier 9 (réalisé) pour les hommes.
- épreuve n° 2 : le(la) candidat(e) réalise une épreuve de démonstration technique composée des exercices* figurant dans le tableau suivant :

Exercice	FEMME		HOMME	
	répétition	pourcentage	répétition	pourcentage
SQUAT	5 répétitions	75 % poids du corps	6 répétitions	110 % poids du corps
TRACTION en pronation ou en supination au choix du candidat	1 répétition	menton>barre nuque barre prise de main au choix : pronation ou supination	6 répétitions	menton>barre nuque barre prise de main au choix : pronation ou supination
DEVELOPPE COUCHE	4 répétitions	40 % poids du corps	6 répétitions	80 % poids du corps

Exercice	Schéma	Critères de réussite
SQUAT		<ul style="list-style-type: none"> - Exécuter le nombre requis de mouvement - Alignement tête-dos-fessiers - Dos droit et naturellement cambré sans hyperlordose excessive - Hanches à hauteur des genoux - tête droite et regard à l'horizontal - Pieds à plat
TRACTION en pronation ou en supination au choix du candidat		<ul style="list-style-type: none"> - Exécuter le nombre requis de mouvement - Si prise en pronation amener la barre au contact de la nuque ou sous le menton à chaque mouvement - Si prise en supination amener la barre en dessous du menton à chaque mouvement
DEVELOPPÉ COUCHE		<ul style="list-style-type: none"> - Exécuter le nombre requis de mouvement - Barre en contact de la poitrine sans rebond - Alignement tête-dos-cuisses - Fléchissement des genoux pour préserver un dos droit en contact avec le banc - Axe du couloir de la barre entre la partie supérieure de la poitrine et la ligne inférieure des épaules - Les bras sans hyper extension doivent être tendus et marquer un temps d'arrêt franc au sommet sous peine d'annulation du mouvement.

* 10 minutes de récupération minimum entre chaque mouvement et entre chaque exercice.

DOSSIER DE CANDIDATURE

BPJEPS ACTIVITÉS DE LA FORME

CERTIFICAT MEDICAL

Exigé pour tout(e) candidat(e) à la formation du BPJEPS AGFF Mention C ou D

Je soussigné(e), _____ Docteur en médecine, certifie avoir examiné ce jour Mr / Mme / Mlle* _____ et n'avoir constaté à l'examen clinique aucun signe apparent paraissant contre indiquer la pratique et l'enseignement des activités physiques et sportives.

* *Rayer la mention inutile.*

Au regard de la spécificité et des exigences physiques de la formation qui est proposée, ce sujet présente une intégrité fonctionnelle et satisfaisante dans les domaines suivants :

- Etat satisfaisant de la colonne lombaire et de la charnière lombo-sacrée. (*pour supporter les épreuves de musculation – squat – développé couché – tractions – etc...*)
- Etat satisfaisant des épaules, coudes, poignets, mains, hanches, genoux, chevilles, pieds ne présentant pas de malformations ou d'interventions chirurgicales pénalisant un travail en amplitude et en force. (*Pratique de la musculation intensive, gymnastique, fitness, step, ...*)
- Etat satisfaisant des systèmes cardiovasculaire et respiratoire.

Fait à

Le / /

Cachet du Médecin

Signature du Médecin



Procédure :

Afin de finaliser votre participation aux prochains tests de sélection merci de nous envoyer sur l'adresse [mail : contact@fisl.fr](mailto:contact@fisl.fr) au format PDF ou par courrier postal

- Votre pièce d'identité recto verso (carte d'identité ou passeport valide)
- Votre carte d'assuré social et assurance individuelle accident
- 1 photo d'identité nommée par votre nom et prénom
- Votre diplôme de secours : PSC1 ou AFPS ou supérieur (pré-requis obligatoire)
- Un certificat médical de moins de 3 mois à l'entrée en formation de non contre indication à la pratique et à l'enseignement de l'activité sportive
- Pour les moins de 25 ans : une attestation de recensement et le certificat individuel de participation à l'appel de préparation à la défense
- Votre CV
- Un chèque de 80 euros (à l'ordre du FISL) pour les frais techniques et administratifs des tests de sélection
- 10 timbres

**Merci de faire suivre par [courrier postal](#) à l'adresse suivante
FISL - 18 rue de la clairière - 17640 Vaux sur mer**

Un accompagnement à distance est organisé par le centre via une plateforme FOAD. Il est fortement conseillé d'être en possession d'un ordinateur et d'une adresse mail.