



Les modalités de sélection aux 2 mentions

Mention C : « forme en cours collectifs »

Mention D : « haltères, musculation et forme sur plateau »

Dates et organisation des tests de satisfaction aux exigences préalables de l'entrée en formation BP JEPS AGFF

- ✚ Epreuves d'exigences préalables (réf/ JO)
- ✚ Epreuves de spécialité
- ✚ Entretien, épreuve écrite
- ✚ Délibération

Le "**bilan sélection**" a pour objectif de déterminer le projet individuel de chacun, de vérifier les pré-requis nécessaires à l'entrée en formation, de vérifier la capacité du candidat à satisfaire **aux exigences préalables à l'entrée en formation du BP JEPS AGFF** et à suivre la formation.

Au-delà de l'aspect technique, nous souhaitons valider le fait que les personnes retenues sur la formation ont les outils pour voir leur projet aboutir dans un métier aux exigences élevées. Nous nous attacherons à conserver ce point de vigilance durant toute la durée de notre bilan sélection.

Au préalable, les candidats constituent un **dossier d'inscription** dans lequel ils indiquent la nature de leur projet professionnel avec, comme fil conducteur, leur expérience personnelle. (CV + lettre de motivation).

L'intégration du jeune au sein de la formation se fera au terme d'un accord entre le jeune, l'employeur et notre organisme de formation.

Exigences préalables à l'entrée en formation

Les exigences préalables ont pour objectif de vérifier les capacités du candidat à suivre le cursus de formation et lui permettre d'accéder à la spécialité « activités gymniques, de la forme et de la force » du brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport. Elles sont spécifiques à chaque mention et sont définies ainsi :

Mention C « FORME EN COURS COLLECTIFS »

- 1- EC de reproduire des éléments techniques simples,
- 2- EC d'ajuster sa prestation en fonction d'indications verbales ou gestuelles données,
- 3- EC de mémoriser un enchaînement simple.

Dispenses et équivalences :

Les titulaires du diplôme fédéral suivant obtiennent l'équivalence des exigences préalables à l'entrée en formation dans la mention activités de la forme en cours collectifs :

-  **Animateur des activités gymniques cardio-vasculaires délivré par la Fédération Française de Gymnastique.**

Epreuve C1 - coefficient 1: *suivi d'un cours collectif en musique*

Durée de la séance : **1h** comportant :

- ✓ 5 mn d'échauffement,
- ✓ 15 mn de cours de STEP,
- ✓ 15 mn de cours type LIA,
- ✓ 15 mn de renforcement musculaire,
- ✓ 15 mn de stretching

Les deux enchaînements cardio seront construits à partir de pas de base, de changements de directions et d'éléments de coordination bras/jambes.

Prise en compte :

- Cette épreuve permet de valider par une appréciation les exigences préalables de la mention C.
- Si les exigences préalables sont vérifiées le jury attribuera une note prise en compte pour la sélection.

Test de sélection du Mention forme suivi de cours collectifs

Numéro dossard	Compétences	3 Niveaux			Observations
		Insuffisant	Moyen	Suffisant	
	EC de reproduire des éléments techniques simples (adopter une posture sécuritaire, des gestes et des mouvements précis)				
	EC d'ajuster sa prestation en fonction d'indications verbales ou gestuelles données (respect des consignes, recherche d'amélioration de sa réponse)				
	EC de mémoriser un enchaînement simple (reproduction finale sans modèle, ni consignes verbales ou gestuelles)				
	EC de réaliser les mouvements en relation avec la musique (relation mouvement/pulsation, le candidat se recale)				

Epreuve C2 - coefficient 1: *Présentation d'une création personnelle*

Enchaînement d'une durée de **1 mn 30 à 2 mn** dans une technique de base choisie parmi les pratiques de la danse, de l'aérobic, de la gymnastique (sans possibilité d'utilisation d'engins, de matériel ou de costumes).

Il comprend entre autres ces éléments : un ou plusieurs sauts, des passages au sol, des positions d'équilibre, des tours, des pas rythmés, des changements de direction, de niveau et des variations de vitesse d'exécution...

Il est réalisé sur une musique choisie par le candidat et présentée sur un support CD.

Mention D « HALTERES, MUSCULATION ET FORME SUR PLATEAU » (D):

- 1- EC de réaliser une performance dans une technique choisie,
- 2- EC de démontrer différentes techniques dans le respect du placement corporel,
- 3- EC d'exécuter une prestation mettant en évidence des qualités d'endurance aérobie.

Dispenses et équivalences :

Les titulaires d'un des diplômes fédéraux ou attestation suivants obtiennent l'équivalence des exigences préalables à l'entrée en formation dans la mention activités haltères musculation et forme sur plateau :

- assistant animateur national délivré par la Fédération Française d'Haltérophilie de musculation de force athlétique et culturisme,
- attestation de performance de niveau national ou supérieur délivrée par le directeur technique national de cette fédération.
- Les modalités de réalisation et d'évaluation des exigences fixées pour chaque mention sont fixées par instruction.

Epreuve D1 au choix du candidat - coefficient 1: réaliser 1 performance dans l'une des 3 pratiques présentées ci-dessous (choix N°1 ou choix N°2 ou choix N°3)

Prise en compte : valide uniquement les exigences préalables de la mention D.

***Choix N°1 - en culturisme ou en musculation :** réaliser un exercice en performance au choix parmi : squat, développé-couché et traction barre fixe et un exercice tiré au sort parmi les deux autres en démonstration selon les barèmes donnés ci dessous.

Détermination de la charge : La charge sur la barre est égale au poids du corps du candidat multiplié par le coefficient correspondant (voir tableau ci-dessous) et arrondie au multiple de 2,5 le plus proche.

Prise en compte pour valider les exigences préalables :

A. L'exercice de performance :

Candidat	Squat	Développé couché	Traction à la barre fixe
Homme	Être capable d'effectuer 6 répétitions avec une charge correspondant à 1,1 fois le poids de corps.	Être capable d'effectuer 6 répétitions avec une charge correspondant à 0,8 fois le poids de corps.	Être capable d'effectuer 6 répétitions, mains en pronation, en amenant la nuque au contact de la barre, avant-bras à la verticale.
Femme	Être capable d'effectuer 3 répétitions avec une charge correspondant à 0,8 fois le poids de corps.	Être capable d'effectuer 3 répétitions avec une charge correspondant à 0,5 fois le poids de corps.	Être capable d'effectuer 3 répétitions, mains en supination en amenant le menton au dessus de la barre.

B. L'exercice de démonstration :

Candidat	Squat	Développé couché	Traction à la barre fixe
Homme	Etre capable d'effectuer 3 répétitions avec une charge correspondant à 0,7 fois le poids de corps.	Etre capable d'effectuer 3 répétitions avec une charge correspondant à 0,5 le poids de corps.	Etre capable d'effectuer 3 répétitions, mains en pronation, en amenant la nuque au contact de la barre, avant-bras à la verticale.
Femme	Etre capable d'effectuer 3 répétitions avec une charge correspondant à 0,5 fois le poids de corps.	Etre capable d'effectuer 3 répétitions avec une charge correspondant à 0,3 fois le poids de corps.	Etre capable d'effectuer 1 répétition, mains en supination en amenant le menton au dessus de la barre.

Déroulement des exercices :

- ☞ Après la pesée, le candidat indique aux membres du jury l'exercice choisi pour la modalité « performance » et tire au sort l'exercice de démonstration.
- ☞ Le jury précise aux candidats leur ordre de passage dans l'option de leur choix et la charge d'effort dans chacun des exercices.
- ☞ Pour chaque exercice, le jury rappelle aux candidats les conditions réglementaires de passation de l'épreuve et les critères techniques de la validation.
- ☞ A l'appel de son nom, le candidat se positionne sur le poste de l'exercice après avoir vérifié la charge portée sur la barre.
- ☞ Pendant le déroulement de l'exercice, le candidat peut-être assisté dans le seul objectif d'être assuré pour sa sécurité.
- ☞ L'évaluation commence à partir du moment où le candidat est placé immobile dans la position de départ de l'exercice et quand le jury l'autorise à déclencher son effort par un commandement verbal.
- ☞ L'arrêt de l'épreuve peut être commandé par le jury si la sécurité du candidat l'exige.

***Choix N°2 - en force athlétique :** réaliser un total aux 3 mouvements (squat+développé couché+soulevé de terre) selon les barèmes (Les mouvements doivent être réalisés conformément à la réglementation en vigueur).

Femme

Catégories	44	48	52	56	60	67.5	75	82.5	90	+90
Charges pour l'épreuve	120	127,5	135	145	150	162,5	182,5	195	205	217.5

Homme

Catégories	52	56	60	67.5	75	82.5	90	100	110	125	+125
Charges pour l'épreuve	250	265	300	325	355	370	385	415	435	455	485

***Choix N°3- en haltérophilie :** réaliser un total olympique (arraché + épaulé jeté) selon le barème total olympique.

Femme

Catégories (en kg)	48	53	58	63	69	75	+75
Charges Olympique	55	62	77	85	90	95	100

Homme

Catégories (en kg)	56	62	69	77	85	94	105	+105
Charges Olympique	120	135	150	157	170	172	187	195

Validation de l'exercice de développé couché, sont sanctionnés :

- Modification de la prise de barre,
- Décollement des muscles fessiers du banc (technique de pontage),
- Arrêt pendant la série égal ou supérieur à deux secondes (le deuxième avertissement fixe la fin de l'épreuve),
- Rebond de la barre sur la poitrine,
- Arrêt en cours d'extension des bras,
- Poussée dissymétrique des bras,
- Intervention d'une tierce personne au cours de l'effort

Tenue conseillée :

Combinaison d'haltérophilie, de force athlétique ou de fitness, gants de musculation

Validation de l'exercice de squat, sont sanctionnés :

- Flexion incomplète des jambes,
- Extension incomplète des jambes,
- Intervention d'une tierce personne au cours de l'effort,
- Rebond en flexion des jambes,
- Arrêt pendant la série égal ou supérieur à deux secondes (le deuxième avertissement fixe la fin de l'épreuve),
- Arrêt en cours d'extension des jambes,
- Déplacement des pieds au cours de l'exercice,
- Fléchissement du dos,
- Pose de la barre avant le signal du jury.

Tenue conseillée :

L'utilisation d'un manchon de protection sur la barre, d'une ceinture d'haltérophilie personnelle, de chaussures d'haltérophilie sont autorisés (cales non autorisées).

Validation de l'exercice de traction à la barre fixe, sont sanctionnés :

- Traction incomplète des bras,
- Retour en extension incomplète des bras,
- Recherche d'appui sur la barre avec la nuque en fin de traction (pour les hommes),
- Balancement du corps pendant la série,
- Arrêt pendant la série égal ou supérieur à deux secondes (le deuxième avertissement fixe la fin de l'épreuve),
- Traction dissymétrique.

Tenue conseillée :

Combinaison d'haltérophilie, de force athlétique ou de fitness, gants de musculation

Epreuve D2 - coefficient 1 : Le candidat effectuera une épreuve de course navette

« **Test de Luc Léger** » (Palier d'une minute, version 1998).

Prise en compte :

- Les exigences préalables sont vérifiées à l'annonce du palier n°8 pour les hommes et du palier n°7 pour les femmes.

Epreuves communes aux deux mentions C+D

Afin de s'assurer des motivations de chaque candidat, notamment quant à son engagement dans un parcours de formation de 18 mois et pour prendre en compte les spécificités du cursus de formation (en particulier la recherche de l'acquisition de compétences complémentaires), nous proposons les épreuves complémentaires suivantes :

- ✓ Test individuel écrit - durée : 1 h
- ✓ Entretien individuel sur la base d'un dossier : motivation, mobilité géographique, sens du contact, attirance pour le métier - durée : 30 minutes

EPREUVE "CD .1 " : épreuve écrite : durée : 1 heure – coefficient 1

Cette épreuve permet, à partir d'un sujet général sur les pratiques sportives, d'apprécier chez le candidat ses connaissances et ses motivations pour cette formation :

- ☞ expression écrite.
- ☞ réflexion et d'analyse.

EPREUVE "CD .2 " : épreuve d'entretien sur la base d'un dossier : durée : 30 minutes – coefficient 1

(L'entretien s'effectue à partir d'un dossier comportant au maximum 5 pages.)

- ☞ Proposition d'organisation du dossier :
 1. Le C.V. : état civil – 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.

Remarque : des annexes, non comptabilisées dans le nombre de pages, peuvent être jointes. Il s'agit de documents attestant de l'authenticité des points 1, 2 et 3 : photocopies de diplômes, attestations de stages techniques ou pédagogiques, attestations d'employeurs...

Déroulement de l'épreuve :

- ✓ Exposé du contenu du dossier : 10 à 15 minutes.
- ✓ Entretien : maximum 30 minutes

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 cette /ces pratique(s).
- ✓ Projet professionnel.
- ✓ Capacité à répondre aux questions posées.
- ✓ Comportement : attitude verbale, attitude non verbale (personnalité, aisance, etc...).

Synthèse des épreuves : (environ 6 heures d'épreuves organisées sur 2 jours)

Epreuves physiques et techniques spécifiques en relation avec la mention choisie (vérification des compétences liées à l'UC9C et / ou D)

- 2 démonstrations techniques à réaliser
- Durée de l'ensemble des épreuves pour chaque mention : 1H + 1H

Epreuves Communes aux 2 mentions :

- 📚 **Epreuve 1 : Epreuve écrite** ; évaluation des connaissances théoriques et motivations du candidat.
 - Durée de l'épreuve : 1 heure
- 📚 **Epreuve 2 : Entretien avec le candidat**
 - Durée de l'épreuve : maximum 30 minutes