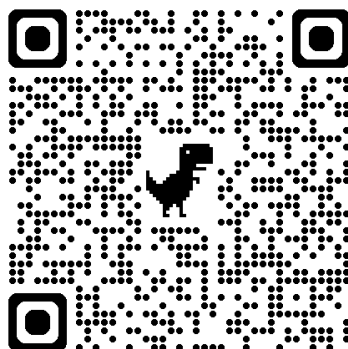




Dossier d'inscription

BP JEPS APS FORME





Modalités d'évaluation

Exigences préalables de mise en situation pédagogique

Une seule option

Il n'y aura **plus la possibilité de choisir entre « haltérophilie, musculation »** d'un côté et **« cours collectifs »** de l'autre. Le BPJEPS APSF permettra d'être préparé à tout, que ce soit du coaching individuel, des small-group trainings comme en CrossFit ou encore des cours collectifs, qui suivent ou non une chorégraphie musicale.

Des TEP modifiés

Les TEP (Tests d'Exigences Préalables), autrement les tests obligatoires et communs à l'ensemble des organismes de formation, évoluent sensiblement :

- **Suppression des tractions**
- **Suppression du Step**
- **Luc Léger plus facile**
- **Squat et développé couché plus difficiles**

La logique ici n'est pas forcément de rendre les TEP plus accessibles, mais qu'ils soient **plus pertinents**. Car on pouvait effectivement se demander s'il était réellement indispensable pour une coach sportive de pouvoir réaliser une traction. Ou pour un coach sportif d'avoir un excellent niveau en endurance aérobie.

Les tractions sont donc éliminées, pour les femmes comme pour les hommes.

Et les paliers pour le Luc Léger sont abaissés d'un niveau : réalisation du palier 6 pour les femmes et du palier 8 pour les hommes.

En ce qui concerne les épreuves de cours collectifs, **savoir suivre un cours de Step n'est plus un pré-requis**. Il y a toujours une épreuve de suivi de cours collectifs calé sur la musique, mais les mouvements sont **davantage liés au renforcement musculaire** sans charges additionnelles : **squats, fentes, pompes, burpees, Jumping Jacks ou encore Tuck Jumps** sont à l'honneur.

En revanche, les **squats** sont **plus difficiles pour les femmes** (90% du poids du corps sur 6 répétitions, contre 80% sur 5 répétitions) et le **développé couché** est **plus difficile** pour les deux sexes :

- Pour les hommes : 90% du poids du corps contre 80%, toujours sur 6 répétitions
- Pour les femmes : 60% du poids du corps pour 6 répétitions, contre 40% sur 4 répétitions.

Plus d'obligation de faire suivre un cours de cardio chorégraphié ou d'étirements

En ce qui concerne les cours collectifs, il n'y aura plus l'obligation de faire suivre un cours de cardio chorégraphié ou d'étirements. Celui-ci peut-être, si le candidat le souhaite, uniquement basé sur des mouvements de renforcement musculaire.

Par contre, il faudra **toujours être capable de caler les mouvements sur un rythme musical**.

Obligation de prendre un candidat

Pour le BPJEPS AF, un candidat pouvait être refusé par un organisme de formation (OF) même s'il avait réussi les TEP et même si l'organisme de formation disposait encore de places vacantes.

Ce ne sera pas le cas pour le BPJEPS APSF : **un OF sera dans l'obligation de prendre un candidat s'il a réussi les TEP et qu'il reste de la place** dans sa formation.

Moins d'heures de formation

La durée moyenne d'heures de formation en organisme de formation pour le BPJEPS AF se situe entre 600 et 700h. Il est fixé à **540h** pour le BPJEPS APSF, soit en moyenne **10 à 20% d'heures en moins**.

Cela ouvre la possibilité aux OF de diminuer la durée totale de formation, pour **éventuellement la faire passer à moins de 10 mois**.

Passage de 4 UC (Unités de Compétences) à 3 BC (Blocs de Compétences)

Pour simplifier à l'extrême, les UC 1et 2, communs à tous les BPJEPS et relatifs au projet d'animation et à la valorisation de la salle, deviennent les BC 1 et 2.

Et les UC 3, 4a et 4b sont regroupés dans le BC 3 avec des épreuves qui évoluent sensiblement.

Ce qui ne change pas par rapport au BPJEPS AF

Haltérophilie obligatoire

Savoir exécuter les deux mouvements d'haltérophilie (arraché et épaulé-jeté) à une certaine charge est un



pré-requis pour obtenir le diplôme.

Financements

Les financements disponibles pour le BPJEPS AF restent disponibles pour le BPJEPS APSF, ce qui inclut, entre autres, les contrats d'apprentissage.

Blocs de compétences communs avec les autres BPJEPS

Les blocs 1 et 2 sont communs à tous les BPJEPS. Autrement, vous pouvez obtenir un autre BPJEPS (APT, AAN...), sans devoir repasser les blocs de compétences 1 et 2.

Le contenu des TEP (Tests d'Exigences Préalables)

Voici le contenu des TEP :

Le Luc Léger

La première épreuve est une épreuve d'endurance, le test navette « Luc Léger » : **palier 8** (complété) pour les hommes et **palier 6** (complété) pour les femmes.

La musculation

La seconde épreuve est une démonstration technique de musculation composée des deux exercices suivants :

Exercice	FEMME		HOMME	
	Nombre de répétitions	Charge (en % du poids du corps)	Nombre de répétitions	Charge (en % du poids du corps)
SQUAT	6	90%	6	110%
DEVELOPPE COUCHE	6	60%	6	90%

Les cours collectifs en musique

La troisième épreuve est une démonstration technique de cours collectif en musique.

La durée de la démonstration est de quarante minutes et comprend :

- 5mn d'échauffement incluant des exercices de coordination entre bas et haut de corps
- **15mn de renforcement musculaire en musique, avec des squats, pompes et fentes.**
- **15mn de HIIT avec des exercices tels que burpees, jumping jack, mountain climber, squat jump ou encore tuck jump.**
- cinq minutes de retour au calme

Pour le corps de séance (renforcement musculaire et circuit training), il y a un rythme musical donné à suivre, même si la musique n'est pas imposée. Le rythme doit être compris entre 130 et 140 BPM (Beats Per Minute) pour la partie renforcement musculaire et entre 145 et 160 BPM pour la partie HIIT.

Le corps de séance doit également respecter un enchaînement précis d'exercices.

L'échauffement et le retour en calme ne sont en revanche pas évalués mais il faut quand même les faire.

Pour ces deux parties, la musique n'a pas à respecter de rythme particulier.

La bonne nouvelle est que **certaines organismes de formation pourront autoriser que le cours soit délivré à partir d'une vidéo pré-enregistrée**, ce qui facilitera la mémorisation.

La validation du diplôme

La validation de 3 blocs de compétences sera nécessaire à l'obtention du diplôme.

Les noms officiels des 3 blocs sont à rallonge. Pour simplifier :

Bloc 1 : **Projet d'animation**

Bloc 2 : **Valoriser sa salle de Fitness**

Bloc 3 : **Haltérophilie, force athlétique, musculation et cours collectifs en musique**

Bloc 1 : Projet d'animation

Il s'agit de mener à bien un projet au sein de la structure visant à répondre aux besoins de ses membres.



Celui-ci va nécessiter, entre autres, de bien connaître l'environnement de sa salle, d'interroger ses membres, de communiquer, de mobiliser des ressources matériels et humaines, d'organiser et d'évaluer le projet.

Ce projet sera ensuite décrit dans un document ne dépassant pas 25 pages.

Il sera suivi d'un entretien de 50mn maximum avec un jury dont une partie servira à la présentation orale du candidat (maximum 20mn) et l'autre partie à répondre aux questions (maximum 30mn).

Bloc 2 : Valoriser sa salle de Fitness

Il s'agit ici de promouvoir une activité de sa salle auprès d'une partie ses membres, voire de leur entourage. Cela passe par la création d'un ou plusieurs supports de communication. L'activité à promouvoir peut être le projet d'animation du bloc 1, ou bien une activité déjà proposée par sa salle.

Lors d'un entretien avec un jury de 25mn maximum, le candidat doit présenter deux actions qu'il a mis en place pour communiquer sur une activité de la structure ou sur son projet d'animation (10mn maximum) puis répondre aux questions (15mn maximum).

Bloc 3 : Conduire des séances de musculation et de cours collectifs

Afin de pouvoir se présenter à l'examen du bloc 3, le candidat devra **au préalable avoir réussi deux tests : un en haltérophilie et un en force athlétique.**

La bonne nouvelle ici est que ces deux tests sont organisés à part et qu'il n'y a **pas de limites du nombre de fois où le candidat peut passer ses tests.** L'organisme de formation est libre d'organiser différentes sessions de tests, ce qu'il aura a priori tout intérêt à faire s'il souhaite maximiser la réussite de ses étudiants.

Voici les deux tests prérequis :

Haltérophilie

	FEMME		HOMME	
Exercice	Nombre de répétitions	Charge (en % du poids du corps)	Nombre de répétitions	Charge (en % du poids du corps)
Arraché	3	65%	3	75%
Epaulé-jeté	3	75%	3	90%

Force athlétique

	FEMME		HOMME	
Exercice	Nombre de répétitions	Charge (en % du poids du corps)	Nombre de répétitions	Charge (en % du poids du corps)
Squat	3	100%	3	130%
Développé couché	3	75%	3	100%
Soulevé de terre	3	110%	3	140%



On est sur des charges relativement conséquentes qui nécessitent un bon entraînement pour y parvenir.
Pour valider le bloc 3, le candidat devra réaliser 3 épreuves :

Epreuve de Personal Training et épreuve de small group training

Deux des épreuves concernent la conception, pour chacune d'entre elle, d'un programme d'entraînement **constitué de 6 séances minimum chacune**.

L'une des deux épreuves vise à développer la force, l'endurance de force, l'endurance cardio-respiratoire, la vitesse, l'augmentation de la masse musculaire, à favoriser la perte de poids ou à améliorer une problématique physique.

L'autre épreuve vise la progression en musculation, en haltérophilie, en force athlétique et disciplines associés.

L'une des épreuves sera un coaching individuel alors que l'autre sera un small group training (entre 2 et 8 personnes).

L'un des cycles portera sur des séances d'initiation et l'autre sur des séances d'apprentissage.

Dans ces deux épreuves, il n'y a **pas de démonstration pratique**.

L'épreuve consiste à rédiger les deux dossiers puis à se rendre à un entretien d'une heure maximum, composé d'une présentation orale du candidat (15mn maximum) suivi d'une réponse aux questions du jury (45mn maximum).

Epreuve de cours collectifs en musique

La troisième épreuve nécessite quant à elle une **démonstration pratique**.

Il s'agit d'un **cours collectif en musique devant un public de 8 personnes minimum**. Ce cours peut être chorégraphié ou non et dure **de 30mn à une heure**. Il peut avoir comme objectif de développer :

- La force, l'endurance de force ou la vitesse
- Le cardio
- La souplesse et/ou la coordination

La séance de démonstration est suivie d'un entretien de 30mn maximum composé de 10mn maximum où le candidat fait un bilan et de 20mn maximum où le jury lui pose des questions.

Conclusion

Le BPJEPS APSF est le nouveau BPJEPS spécialisé dans les activités de Fitness, de musculation et d'haltérophilie.

Par rapport à son prédécesseur, le BPJEPS AF, il permet une meilleure adéquation aux besoins du marché, des tests de sélection plus pertinents et une différenciation plus marquée par rapport à son principal concurrent le CQP IF.

Cela ne signifie pas qu'il sera plus facile d'entrer en formation ou d'obtenir le diplôme. Cela signifie plutôt que vous aurez normalement un **profil plus adapté aux demandes du marché** et donc que **vous serez plus attractifs, notamment vis-à-vis des salles de Fitness** : vous serez à la fois **capable de faire du Personal Training, de superviser des small group comme du Cross Training ou de donner des cours collectifs**, y compris ceux calés sur la musique. Mais **le focus sera moins mis sur les cours pré-chorégraphiés** que dans l'option « cours collectifs » du BPJEPS AF actuel ou du CQP IF.



Informations personnelles

Nom :

.....

Prénom(s) :

.....

Date de naissance : / / Age ans

Lieu de naissance : Nationalité :
Adresse :

.....

.....

Code postal : Ville :

☐ Téléphone : / / / /

Email :

Situation actuelle : ☐ Demandeur d'emploi ☐ Travailleur ☐ Etudiant

*Sous réserve de modification en raison, du contexte sanitai



Pièces justificatives

*** ATTENTION : Le certificat médical doit être fait de manière à avoir
moins de trois mois avant LES TESTS (EPEF & SELECTION).**

Si vous envoyez votre dossier avant ce délai, faites le certificat ensuite, ne le joignez pas au dossier d'inscription, et présentez-vous avec le jour des tests !

Je soussigné(e), _____ Docteur en médecine,
certifie avoir examiné ce jour

M. / Mme / Mlle** _____

et n'avoir constaté à l'examen clinique aucun signe apparent paraissant contre indiquer la pratique et l'enseignement des activités de la forme (haltérophilie, musculation et/ou cours collectifs).

.

** 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, ...).
- ☐ 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 (passage d'un test de Luc Léger : test d'effort d'intensité maximale).

Fait à :

Le.... /.... /.....

CACHET DU MEDECIN :

SIGNATURE DU MEDECIN :