

Tests d'exigences préalables Option Cours Collectifs

Les exigences préalables ont pour but de vérifier les capacités du candidat à suivre le cursus de formation et lui permettre d'accéder à l'option « cours collectifs » du brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport.

L'organisation des tests liés aux exigences préalables d'entrée en formation est proposée par l'organisme de formation dans le dossier d'habilitation et validé par le directeur régional de la jeunesse, des sports et des loisirs.

1- Objectifs

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

2- Épreuve 1

Test de « Luc Léger » (Palier d'une minute, version 1998 cassette audio préenregistrée ou CD, homologué par l'Association Recherche et Évaluation en APS. (G. CAZORLA - L. LEGER)

L'épreuve consiste à réaliser des allers et retours à des vitesses progressivement accélérées. Les vitesses sont réglées au moyen d'une bande sonore émettant des sons à intervalles réguliers. A chaque BIP sonore, le candidat doit gérer son allure de course pour se retrouver à une des extrémités du tracé de 20 mètres.

A chaque extrémité, le candidat doit bloquer un de ses pieds immédiatement derrière la ligne pour amorcer le retour. Les virages en courbe ne sont pas admis. Un à deux mètres maximum de retard sont admis à la condition de pouvoir les combler lors des intervalles suivants, un retard correspondant à un avertissement. Le troisième avertissement consécutif arrête l'épreuve. Au-delà de deux mètres de retard, le candidat est éliminé.

La performance exigée au test navette de « Luc Léger » correspond au palier n° 7 (réalisé) pour les femmes et du palier n° 9 (réalisé) pour les hommes.

3- Épreuve 2

Réalisation d'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 de 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. La trame des enchaînements de cette épreuve figure ci-après (annexe IV-A).


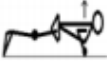

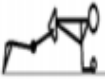

Trame D'échauffement, Step, renforcement et étirement TEP






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	<ul style="list-style-type: none"> -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		Evaluation posturale et souplesse	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)			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		

4- Dispenses et équivalences

- CQP ALS option AGEE
- Brevet fédéral animateur des activités gymniques cardiovasculaires de la FFG
- Brevet fédéral animateur des activités gymniques d'entretien de la FFG
- Brevet fédéral initiateur fédéral gymnastique aérobic de la FFG
- Brevet fédéral instructeur des activités gymniques de la FFG
- Brevet fédéral BF1A activités physiques d'expression de l'UFOLEP
- Brevet fédéral animateur de la FSCF
- Sportif de haut niveau en haltérophilie inscrit ou ayant été inscrit sur la liste ministérielle mentionné à l'article L. 221-2 du code du sport
- BPJEPS AGFF toutes mentions.