



Préformation et remise à niveau pour accéder au BPJEPS AF - Educateur Coach sportif (F/H)

 CREPS de La Réunion

Le CREPS de la Réunion propose une préformation préparant aux tests d'exigences préalables à l'entrée en formation et aux Tests de sélection du BPJEPS "Activités de la Forme" option A "cours collectifs" et option B "haltérophilie, musculation".



L'objectif de cette préformation AF est plus spécifique aux cours collectifs et vise à rendre plus facile l'accès des stagiaires au double parcours optionnel (A+B).

Les objectifs

A l'issue de la préformation, le stagiaire sera capable de :

- Réussir les tests d'exigences préalables (TEP) de l'option A et de l'option B à l'entrée en formation.
- Réussir les tests de sélection de l'option A et de l'option B de l'organisme de formation.
- Réaliser des gestes efficaces en cas d'incident, d'accident ou de blessure.
- Suivre des cours de freestyle de niveau débutant à intermédiaire.
- Découvrir les techniques, les méthodes d'apprentissage pour un public débutant en freestyle.
- Découvrir les nouveaux concepts de l'option "cours collectifs", les techniques de base en musculation.

Les débouchés possibles

Accès à la formation du BPJEPS Activités de la Forme options "cours collectifs et haltérophilie, musculation".

Les équivalences

Pas d'équivalences.

Les taux de réussite et de satisfaction

Taux de satisfaction en 2024 :

- 100 % tout à fait satisfait, soit 4 stagiaires / sur 4.

Taux de réussite à l'entrée en formation BPJEPS AF CREPS en 2024 :

- 75%, soit 3 stagiaires / 4.

Profil du candidat

Le candidat doit pratiquer les activités de la forme dans un centre de remise en forme.

Conditions d'accès

- Être âgé de **18 ans** minimum à la date de la session de formation.
- Présenter un **certificat médical** de non-contre-indication à la pratique et à l'encadrement des « activités de la forme » datant de moins d'un an.
- Satisfaire aux **tests de sélection** de la préformation AF options CC et HM.
- Avoir un **bon niveau de pratique sportive** de préférence dans les activités de la forme.

Exigences Préalables

Pas de tests d'exigences préalables

Tests de sélection

L'évaluation diagnostique se compose de 5 épreuves :

1. Epreuve physique (test navette Luc Léger).
2. Epreuve de démonstration technique de l'option A
3. Epreuve de démonstration technique de l'option B
4. Epreuve écrite (composition en français).
5. Epreuve orale (entretien professionnel).

Voir fiche d'information.

Les modalités

CONTENU DE LA FORMATION

Module 1 : Les connaissances transversales de l'éducateur sportif

- Les rôles, fonctions, compétences d'un éducateur sportif des activités de la forme.

- Le schéma de la communication : principes, jeux, langage verbal et non-verbal.
- Les généralités relatives à la pédagogie des activités de la forme option cours collectifs.
- La structuration et les composantes de la fiche de séance, la grille d'évaluation.
- L'expression écrite et orale.

Module 2 : La pédagogie collective des activités cardio-vasculaires (STEP), de renforcement musculaire, de stretching pour un public débutant à intermédiaire :

- La structuration d'un cours.
- Les principaux pas de base.
- Le cueing verbal et gestuel.
- Les étapes de préparation d'un cours (technique + pédagogie + animation).
- Les méthodes d'apprentissage, les combinaisons chorégraphiques.
- Les différents niveaux de cours.
- L'utilisation des zones d'évolution, des matériels en toute sécurité.

Module 3 : La maîtrise technique des activités cardio-vasculaires (STEP), de renforcement musculaire, de stretching de niveau débutant à intermédiaire

- La relation musique mouvement.
- La technique personnelle (simplification ou complexification du pas de base).
- L'initiation aux concepts les mills.
- L'initiation aux techniques de musculation.

MODALITES PEDAGOGIQUES : théorie et pratique.

La formation se déroule au CREPS, site de Saint-Paul et au sein des centres de remise en forme partenaires.

Les enseignements, les méthodes de formation s'appuient sur des cours magistraux / des travaux en ateliers / des cas pratiques en lien avec les professionnels du secteur de la forme sur des domaines précis (animation, pédagogie, technique en utilisant des supports spécifiques de l'option "cours collectifs").

Techniques pédagogiques :

- Etude de cas, exposé ;
- Démonstration pratique, travaux dirigés ;

- Classe inversée ;
- Techniques d'apprentissage : cours collectifs, haltérophilie, musculation, cardio-training ;
- Tests de performance ;
- Evaluation formative et QCM.

Moyens et outils :

- Vidéoprojecteur ;
- Ordinateur portable ;
- Matériels techniques et pédagogiques d'apprentissage (techniques fitness sur parquet, plateau de musculation, d'haltérophilie, de cardio-training, step, tapis de sol, barres type bodypump, ...).

 [Emploi du temps prévisionnel de la Préformation AF 2025](#)

MODALITES DES SITUATIONS D'EVALUATION CERTIFICATIVES

Evaluations certificatives : au nombre de 6

1 - L'épreuve de Test navette Luc Léger notée sur 20 (durée : 18 minutes, coeff.1) Voir la fiche d'information

2 - L'épreuve de démonstration technique de l'option CC (niveau intermédiaire) notée sur 20 (durée : 2 heures, coeff.1)

Suivi de cours collectifs de type cardiovasculaire de 50 minutes en musique (5 minutes d'échauffement, 40 minutes de cours STEP, 5 minutes de retour au calme).

Suivi de cours collectifs de type renforcement musculaire et de stretching de 50 minutes en musique (5 minutes d'échauffement, 20 minutes de cours renforcement musculaire, 20 minutes de cours de stretching, 5 minutes de retour au calme (relaxation)

La démonstration technique de l'option A (CC) a pour objectif d'évaluer la capacité du candidat à suivre des cours chorégraphiés et non chorégraphiés composés d'activités de type STEP, renforcement musculaire et stretching.

De manière plus précise, le jury appréciera la capacité du candidat à :

- Reproduire et à maîtriser les éléments techniques,
- Maîtriser la relation mouvement/musique.
- Mémoriser la chorégraphie.

3 - L'épreuve de démonstration technique de l'option HM notée sur 20 (durée : 2 heures, coeff.1)

- Squat pour les hommes, 20 répétitions, 110 % pds de corps, exécuter le nombre requis de mouvements. Alignement tête-dos-fessiers. Dos droit sans hyperlordose excessive. Hanches à hauteur des genoux lors de la flexion. Pied à plat. Tête droite et regard horizontal.
- Squat pour les femmes, 20 répétitions, 75 % pds de corps, exécuter le nombre requis de mouvements. Alignement tête-dos-fessiers. Dos droit sans hyperlordose excessive. Hanches à hauteur des genoux lors de la flexion. Pied à plat. Tête droite et regard horizontal.
- Traction pour les hommes, 20 répétitions, exécuter le nombre requis de mouvements. Si prise en pronation amener la nuque au contact de la barre ou le menton au-dessus de la barre. Si prise en supination amener le menton au-dessus de la barre
- Traction pour les femmes, 10 répétitions, exécuter le nombre requis de mouvements. Si prise en pronation amener la nuque au contact de la barre ou le menton au-dessus de la barre. Si prise en supination amener le menton au-dessus de la barre.
- Développé couché pour les hommes, 20 répétitions, 80 % pds de corps, exécuter le nombre requis de mouvements. Barre en contact de la poitrine sans rebond. Alignement tête-dos-cuisses. Genoux fléchis pieds au sol. Déplacement de la barre selon une trajectoire verticale. Marquer un temps d'arrêt lors de l'extension des coudes.
- Développé couché pour les femmes, 20 répétitions, 40 % pds de corps. exécuter le nombre requis de mouvements. Barre en contact de la poitrine sans rebond. Alignement tête-dos-cuisses. Genoux fléchis pieds au sol. Déplacement de la barre selon une trajectoire verticale. Marquer un temps d'arrêt lors de l'extension des coudes

4 - L'épreuve d'animation communication notée sur 20 (durée : 30 minutes max, coeff.1) :

Animation d'une séquence de 10 à 15 minutes dans les familles d'activités suivantes :

- Activités cardio-chorégraphiées ou non chorégraphiées auprès d'un groupe de personnes ;
- Activités de musculation, de renforcement musculaire auprès d'un groupe de personnes ;
- Activités de stretching auprès d'un groupe de personnes.

L'épreuve d'animation est suivie d'un entretien avec le jury de 10 minutes à 15 minutes maximum qui porte sur les compétences attendues :

- EC de mettre en place une communication verbale
- EC de mettre en place une communication non verbale
- EC d'adopter une attitude professionnelle

NB : les candidats(es) non évalués constituent le groupe de personnes (plastron).

5 - L'épreuve écrite de type composition française notée sur 20 (durée : 2 heures, coeff.1) :
A partir d'un sujet portant sur la connaissance du secteur d'activités de la forme.

6 - L'épreuve orale notée sur 20 (durée : 20 minutes, coeff.1) : A partir de la présentation d'un dossier personnel (CV, lettre de motivation, justificatifs du parcours du candidat), le candidat relate son vécu sportif, ses motivations et son projet professionnel. Le jury propose au candidat d'aborder différentes questions permettant d'élaborer un profil stagiaire, d'apprécier ses aptitudes générales ainsi que son projet professionnel. L'entretien permettra de prendre en compte les qualités d'expression orale et d'argumentation.

Textes officiels, habilitation, fédérations (FFHM, FFF)

Les textes officiels

 [Arrêté du 27 juillet 2022](#)

 [Arrêté du 2 novembre 2022](#)

L'habilitation

 [Décision habilitation](#)

Les fédérations

 <https://www.ffhaltero.fr/>

 <https://www.ffforce.fr/>

Compétences attendues

- **Les compétences visées sont :**
- Réussir les tests d'exigences préalables (TEP) de l'option A et de l'option B à l'entrée en formation.
- Réussir les tests de sélection de l'option A et de l'option B de l'organisme de formation.
- Réaliser des gestes efficaces en cas d'incident, d'accident ou de blessure.
- Suivre des cours de freestyle de niveau débutant à intermédiaire.

- Découvrir les techniques, les méthodes d'apprentissage pour un public débutant en freestyle.
- Découvrir les nouveaux concepts de l'option "cours collectifs",
- Découvrir les différentes méthodes d'entraînement de base en musculation.

Débouchés

- Accès à la formation du BPJEPS Activités de la Forme options "cours collectifs et haltérophilie, musculation".

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Accessibilité aux personnes en situation de handicap sous réserve de réussite aux épreuves de sélection.

Accueil de personnes porteuses de handicap : toute demande fera l'objet d'une étude personnalisée avec le référent handicap de l'établissement Mickaël GUIGNE : 02 62 94 71 86 - mickael.guigne@creps-reunion.sports.gouv.fr

Vous pouvez également consulter notre site <https://www.creps-reunion.fr/formation.presentation> à la section Accessibilité et Handicap.



DATES CLÉS

Période d'inscription

Du 01/02/2025 au 11/04/2025

Sélections

Dossier (22 - 23/04/2025)

Positionnement

avril 2025 (23/04/2025)

Session de Formation

avril 2025 (24/04 - 28/05/2025)

 **Complétude avant 09/04/2025**



FINANCEMENT

- ✓ Auto-Financement
- ✓ Conseil Régional
- ✓ France Travail
- ✓ OPCO (AFDAS, Transitions Pro, AGEFICE, FIFPL etc...)
- ✓ Prise en charge totale ou partielle par un organisme (club, fédération, association...)

Frais de dossier : 30 €

Heures centre : 123

Tarif Formation : 1230 €

Les conditions générales de vente sont consultables sur notre site internet.



CREPS de La Réunion

24 Route Philibert Tsiranana
- 97495 Sainte Clotilde

SECRÉTARIAT

Annelise LE MOAL

 02 62 94 71 98

 annelise.lemoal@creps-reunion.sports.gouv.fr

COORDINATION

Charles SOUPRAYEN

 06 93 93 92 38

 charles.souprayen@creps-reunion.sports.gouv.fr