



**PRÉFORMATION ACTIVITES DE LA FORME PREPARANT  
AUX TESTS D'EXIGENCES PREALABLES A L'ENTREE EN FORMATION  
ET AUX TESTS DE SELECTION DU BREVET PROFESSIONNEL  
DE LA JEUNESSE, DE L'ÉDUCATION POPULAIRE ET DU SPORT  
SPECIALITE « ÉDUCATEUR SPORTIF » MENTION « ACTIVITES DE LA FORME »  
OPTION A (COURS COLLECTIFS) ET OPTION B (HALTEROPHILIE,  
MUSCULATION)**

**PREFO AF**

**Option CC  
Option HM**

**2023**

## PRESENTATION

Le CREPS de la Réunion propose **une préformation Activités de la Forme** en 2023 préparant aux tests d'exigences préalables (TEP) et aux tests de sélection du BPJEPS mention « activités de la forme » option A « cours collectifs » et option B « haltérophilie, musculation ».

L'objectif de cette préformation AF plus spécifique aux cours collectifs vise à rendre plus facile l'accès des stagiaires au double parcours optionnel de la mention et de favoriser en fin de formation BPJEPS une meilleure insertion professionnelle des diplômés.

## 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 ;
- S'appropriier les nouveaux concepts émergeant de l'option A (CC) et B (HM) ;
- Comprendre la méthodologie de projet.

## DEBOUCHES POSSIBLES

Accès à la formation du BPJEPS mention activités de la forme de l'option A « cours collectifs », et de l'option B « haltérophilie, musculation ».

## EQUIVALENCES

- Pas d'équivalences

## LES TAUX DE REUSSITE ET DE SATISFACTION

**Taux de satisfaction :**

**78% en 2023**

**7 satisfaits / 9**

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

**78% en 2023**

**7 stagiaires / 9**



## PREREQUIS ET CONDITIONS D'ACCES A LA FORMATION

Pour s'inscrire à la formation, il faut :

- 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 du BP JEPS AF option CC.
- Avoir un bon niveau de pratique sportive de préférence dans les activités de la forme.
- *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 : 0262 94 71 86 - [mickael.guigne@creps-reunion.sports.gouv.fr](mailto:mickael.guigne@creps-reunion.sports.gouv.fr)*

### TESTS D'EXIGENCES PREALABLES (TEP)

Pas de tests d'exigences préalables

### TESTS DE SELECTION ET CONTENU DES EPREUVES

#### 1 – Les évaluations diagnostiques (niveau des TEP)

Les évaluations diagnostiques se composent de 5 épreuves :

1. Epreuve physique (test navette Luc Léger) ;
2. Epreuve de démonstration technique de l'option cours collectifs ;
3. Epreuve de démonstration technique de l'option haltérophilie, musculation ;
4. Epreuve écrite (composition en français) ;
5. Epreuve orale (entretien professionnel).

#### 2. – Barèmes des épreuves :

##### 2.1 – L'épreuve de Test navette Luc Léger notée sur 20 (durée : 18', coeff.1).

Temps en minutes	Test Luc Léger	Km/h	Note sur 20 – Barème Femmes	Note sur 20 – Barème Hommes
0	Palier 01	8,5 km/h	04	02
1	Palier 02	9 km/h	05	03
2	Palier 03	9,5 km/h	06	04
3	Palier 04	10 km/h	07	05
4	Palier 05	10,5 km/h	08	06
5	Palier 06	11 km/h	09	07
6	Palier 07	11,5 km/h	10	08
7	Palier 08	12 km/h	11	09
8	Palier 09	12,5 km/h	12	10
9	Palier 10	13 km/h	13	11
10	Palier 11	13,5 km/h	14	12

11	Palier 12	14 km/h	15	13
12	Palier 13	14,5 km/h	16	14
13	Palier 14	15 km/h	17	15
14	Palier 15	15,5 km/h	18	16
15	Palier 16	16 km/h	19	17
16	Palier 17	16,5 km/h	20	18
17	Palier 18	17 km/h		19
18	Palier 19	17,5 km/h		20

## 2.2 – L'épreuve de démonstration technique de l'option A (CC) notée sur 20 (durée : 60', coeff.1).

Suivi de cours collectifs d'un niveau débutant.

Cette épreuve est réalisée par l'ensemble des candidats selon la chronologie suivante :

- 10 min d'échauffement,
- 20 min de Step,
- 20 min de renforcement musculaire,
- 10 min d'étirements.

Ce test a pour objectif d'évaluer la capacité des candidats à réaliser un cours chorégraphié qui sera composé d'éléments de type STEP, LIA, 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 musique/mouvement ;
- Mémoriser la chorégraphie.

## 2.3 – L'épreuve de démonstration technique de l'option B (HM) notée sur 20 (durée : 60', coeff.1).

Réalisation de trois mouvements de musculation selon un barème comprenant un nombre de répétition, un % de poids de corps, des conditions d'exécution.



- **Squat pour les hommes**, 6 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**, 5 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**, 6 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**, 1 répétition, 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**, 6 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**, 4 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

## 2.4 – L'épreuve écrite de type composition française notée sur 20 (durée : 2 h, coeff.1) :

A partir d'un sujet portant sur la connaissance du secteur des activités de la forme.

**2.5 – L'épreuve orale notée sur 20** (durée : 20', coeff.1) : A partir de la présentation d'un curriculum vitae et d'une lettre de motivation joints dans le dossier d'inscription dans lequel 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.

## LE POSITIONNEMENT

Le positionnement du candidat consiste à faire un point de situation sur l'évaluation diagnostique réalisée en début de formation avec le responsable de la formation.

## DUREE DE LA FORMATION

La présence des stagiaires en formation est obligatoire durant les **138 heures** de formation.

Semaine 1	34h30	Du 20/03 au 24/03/2023
Semaine 2	18h	Du 27/03 au 31/03/2023
Semaine 3	18h	Du 03/04 au 07/04/2023
Semaine 4	15h	Du 10/04 au 14/04/2023
Semaine 5	21h	Du 17/04 au 21/04/2023
Semaine 6	31h30	Du 24/04 au 28/04/2023

## CONTENU DE LA FORMATION

### Module 1 : les connaissances transversales de d'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.  
Le diagnostic d'une structure professionnelle.  
L'expression écrite et orale.

### Module 2 : La pédagogie collective des activités cardio-vasculaires (STEP, LIA), 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, LIA), 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, Zumba, pilates.  
L'initiation aux techniques d'haltérophilie, de musculation, de crossfit, de cross-training, de cardio-training.

## MODALITES PEDAGOGIQUES

La formation se déroule au CREPS de la Réunion, 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 CC).

**Modalités pédagogiques :** théorie et pratique.

#### 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'haltérophile, de cardio-training, step, tapis de sol, barres type bodypump, ...).

Evaluation formative tout au long de la formation.

## MODALITES DES SITUATIONS D'EVALUATION CERTIFICATIVES

### 1 - Les évaluations certificatives (niveau des sélections)

Les évaluations certificatives se composent de 6 épreuves :

#### 1.1 – L'épreuve de Test navette Luc Léger notée sur 20 (durée : 18', coeff.1).

Temps en minutes	Test Luc Léger	Km/h	Note sur 20 – Barème Femmes	Note sur 20 – Barème Hommes
0	Palier 01	8,5 km/h	04	02
1	Palier 02	9 km/h	05	03
2	Palier 03	9,5 km/h	06	04
3	Palier 04	10 km/h	07	05
4	Palier 05	10,5 km/h	08	06
5	Palier 06	11 km/h	09	07
6	Palier 07	11,5 km/h	10	08
7	Palier 08	12 km/h	11	09
8	Palier 09	12,5 km/h	12	10
9	Palier 10	13 km/h	13	11
10	Palier 11	13,5 km/h	14	12
11	Palier 12	14 km/h	15	13
12	Palier 13	14,5 km/h	16	14
13	Palier 14	15 km/h	17	15
14	Palier 15	15,5 km/h	18	16
15	Palier 16	16 km/h	19	17
16	Palier 17	16,5 km/h	20	18
17	Palier 18	17 km/h		19
18	Palier 19	17,5 km/h		20

#### 1.2 – L'épreuve de démonstration technique de l'option A (CC) notée sur 20 (durée : 2h, coeff.1).

Un suivi de cours collectifs en musique de niveau intermédiaire comprenant des activités cardio-vasculaire « STEP/ LIA », de renforcement musculaire et de stretching.

Suivi de cours collectifs de type cardiovasculaire de 50 minutes en musique :

- o 5 minutes d'échauffement,
- o 20 minutes de cours STEP,
- o 20 minutes de cours LIA,
- o 5 minutes de retour au calme.

Un temps de récupération de 10 minutes sera accordé aux stagiaires entre les deux suivis de cours.

Suivi de cours collectifs de type renforcement musculaire et de stretching de 50 minutes en musique :

- o 5 minutes d'échauffement
- o 20 minutes de cours renforcement musculaire
- o 20 minutes de cours de stretching
- o 5 minutes de retour au calme (relaxation)

### Compétences attendues :

- 1- EC de reproduire les éléments techniques (placements, exécution, répétitions).
- 2- EC d'ajuster sa prestation en fonction d'indications verbales ou gestuelles données.
- 3- EC de travailler en relation musique-mouvement.

**Observables** : le jury vérifie les capacités personnelles de démonstration de chaque candidat :

- Maîtrise des éléments techniques (reproduction conforme de l'exercice démontré).
- Placement corporel (placement conforme aux indications verbales ou gestuelles de l'animateur, recherche d'amélioration de sa réponse en fonction des indications de l'animateur).
- Relation musique/mouvement (relation mouvement/pulsation et recherche d'amélioration de sa réponse, le candidat se recale).
- Endurance cardio-respiratoire, endurance musculaire, souplesse.
- Exactitude de la reproduction avec modèle.

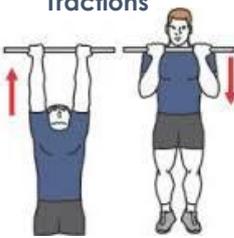
### 1.3 – L'épreuve de démonstration technique de l'option B (HM) notée sur 20 (durée : 2h, coeff.1).

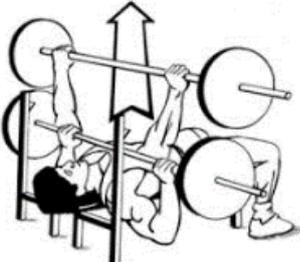
Les tests de performance en musculation pour le candidat sont :

- 20 répétitions en squat pour les hommes et les femmes ;
- 20 répétitions en développé couché pour les hommes et les femmes ;
- 20 tractions pour les hommes ;
- 10 tractions pour les femmes.

**Barème des tests de musculation dans le tableau ci-dessous :**

Barème des tests de musculation	Femmes		Hommes	
	Note sur 20	Pourcentage	Note sur 20	Pourcentage
Exercices				

<p style="text-align: center;"><b>Tractions</b></p> 	<p>2 points sont attribués par répétition correctement exécutée <b>(10 répétitions)</b></p>	<p>Si prise en pronation, amener la barre au contact de la nuque ou sous le menton pour chaque mouvement. Si prise en supination, amener la barre sous le menton pour chaque mouvement.</p>	<p>1 point est attribué par répétition correctement exécutée <b>(20 répétitions).</b></p>	<p>Si prise en pronation, amener la barre au contact de la nuque ou sous le menton pour chaque mouvement. Si prise en supination, amener la barre sous le menton pour chaque mouvement.</p>
---	---	---	---	---

Barème des tests de musculation	Femmes		Hommes	
Exercices	Note sur 20	Pourcentage	Note sur 20	Pourcentage
<p style="text-align: center;"><b>Squat</b></p> 	<p>1 point est attribué par répétition correctement exécutée <b>(20 répétitions)</b></p>	<p>75 % poids du corps</p>	<p>1 point est attribué par répétition correctement exécutée <b>(20 répétitions).</b></p>	<p>110 % poids du corps</p>
Exercices	Note sur 20	Pourcentage	Note sur 20	Pourcentage
<p style="text-align: center;"><b>Développé couché</b></p> 	<p>1 point est attribué par répétition correctement exécutée <b>(20 répétitions)</b></p>	<p>40 % poids du corps</p>	<p>1 point est attribué par répétition correctement exécutée <b>(20 répétitions).</b></p>	<p>80 % poids du corps</p>

#### 1.4 – L'épreuve d'animation communication notée sur 20 (durée : 30' 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' à 15' 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).

### 1.5 – L'épreuve écrite de type composition française notée sur 20 (durée : 2 h, coeff.1) :

A partir d'un sujet portant sur la connaissance du secteur d'activités de la forme.

**1.6 – L'épreuve orale notée sur 20 (durée : 20', 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.

## CALENDRIER DE LA FORMATION

Tests de sélection	Positionnement	Début de la formation	Fin de la formation	Effectif mini/maxi	Volume horaire
20, 21, 22 mars 2023	23/03/2023	24/03/2023	28/04/2023	6 à 20	138h

## COUT DE LA FORMATION ET FINANCEMENTS

### Frais d'inscription

**Pour l'ensemble des stagiaires :** 30 € (non remboursables)

### Frais pédagogiques

**Pour l'ensemble des stagiaires :**

- 1 242,00 € pour la préformation BP AF option cours collectifs
- Coût horaire : 9,00 € /h

Le financement de tout ou partie de cette formation est possible sous réserve d'acceptation pour toute personne :

- Mobilisant le dispositif SESAME ;
- Mobilisant Pôle Emploi ;
- Mobilisant le Conseil Régional ;
- Mobilisant l'OPCO (AFDAS, etc...) ;
- Mobilisant une prise en charge totale ou partielle par un organisme (club, fédération, association...) ;
- En auto-financement.

## CONTACTS



### **Annelise LE MOAL**

(Référente administrative)

☎ 02.62.94.71.98

@ [annelise.lemoal@creps-reunion.sports.gouv.fr](mailto:annelise.lemoal@creps-reunion.sports.gouv.fr)

### **Charles SOUPRAYEN**

(Responsable de la formation)

☎ 06.93.48.96.21

@ [charles.souprayen@creps-reunion.sports.gouv.fr](mailto:charles.souprayen@creps-reunion.sports.gouv.fr)



**Mickaël GUIGNE** (référent handicap)

**Accueil de personnes en situation de handicap : toute demande fera l'objet d'une étude personnalisée**

☎ 02.62.94.71.86

@ [mickael.guigne@creps-reunion.sports.gouv.fr](mailto:mickael.guigne@creps-reunion.sports.gouv.fr)

## **S'INFORMER, S'INSCRIRE**

L'information ou l'inscription se réalise en ligne (<http://www.creps-reunion.fr>) à partir de la fiche descriptive de la formation visée accompagnée de tous les documents demandés au plus tard le jour de la clôture des inscriptions. L'inscription sera enregistrée au CREPS de la Réunion, dès réception du dossier complet.

## **ACCUEIL ET HEBERGEMENT**

Possibilité d'hébergement (sous réserve de disponibilité) et de restauration pour les stagiaires inscrits à une formation professionnelle → voir impérativement avec le service accueil pour la réservation.

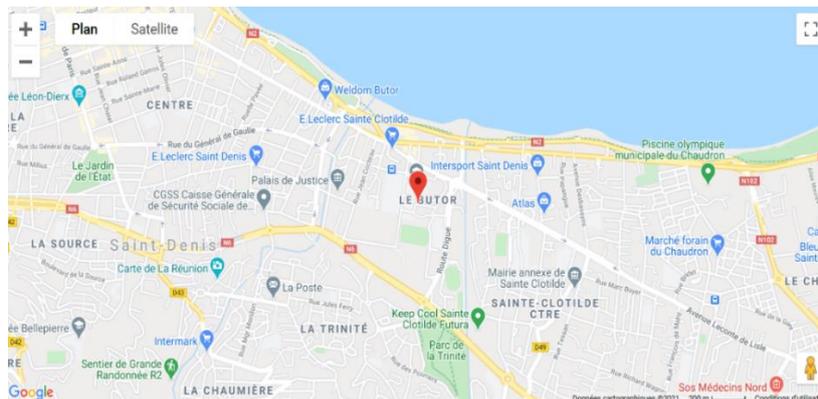
### **Site de Saint Denis :**

- 24 route Philibert Tsiranana – CS 61115 – 97495 Sainte Clotilde cedex
- 0262 94.71.10 ou 11
- [accueil@creps-reunion.sports.gouv.fr](mailto:accueil@creps-reunion.sports.gouv.fr)
- Coordonnées GPS : N -20.8898031, E 55.4705324

### **Vous arrivez en avion :**

- Sortie aéroport Saint-Denis Gillot
- Prendre direction Saint-Denis RN2
- Aux feux, à gauche rue Léopold Rambaud
- 1ère à droite rue des Deux Canons
- Aux feux à droite avenue Maréchal De Lattre de Tassigny
- Au rond-point à gauche, rue "Route Digue"

- Sur la route Digue, 1ère à droite CROS/CREPS tout droit au fond.



### Site de Saint Paul :

- 47 boulevard du Front de Mer – 97460 Saint Paul
- 0262 22.53.66
- [accueil@creps-reunion.sports.gouv.fr](mailto:accueil@creps-reunion.sports.gouv.fr)
- Coordonnées GPS : N -21.001981, E 55.276638

### Vous arrivez en avion :

- Depuis Gillot direction Saint-Denis
- Direction Le Port par la route du littoral
- Direction Saint-Paul
- Sur la RN1 sortie Savannah
- Au rond-point tout droit
- Direction Saint-Paul centre
- Après le pont première rue à droite direction front de mer
- Au rond-point à gauche route du front de mer
- 200 m sur la droite après la médiathèque

