

Le BPJEPS AF en Distanciel

Le Panse Formation



Le BPJEP S AF en distanciel

1. Qu'est-ce que le BP JEPS AF

Le **BPJEPS AF** ou « brevet professionnel de la jeunesse et de l'éducation populaire et du sport spécialité activité de la forme », est un diplôme reconnu par l'État.

Il se compose de 2 mentions :

- La **mention A « cours collectifs »** qui vous permet de dispenser des cours de renforcement musculaire, de stretching ainsi que des cours chorégraphiés.
- La **mention B « musculation, haltérophilie »** qui vous donne l'opportunité de donner des cours individuels en musculation ou en haltérophilie.

Le diplôme se compose de 4 unités capitalisables :

1. **UC 1 et 2** : « Encadrer tout public dans tout lieu et toute structure » et « mettre en œuvre un projet d'animation s'inscrivant dans le projet de la structure »
2. **UC 3** : « Concevoir une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage dans le champ des activités de la forme »
3. **UC 4** : « Mobiliser les techniques de la mention des activités de la forme pour mettre en œuvre une séance ou un cycle d'apprentissage dans l'option »

Les UC 1 et 2 : se dérouleront en distanciel.

Les cours théoriques UC 3 et 4 se dérouleront en distanciel.

La pratique des UC 3 et 4 se dérouleront comme suit :

Suivi pédagogique UC3-UC4 : La mise en situation pédagogique de l'apprenant se fera en structure de stage, en étroite collaboration avec le tuteur. Ce dernier aura à disposition un référentiel à respecter. Ce référentiel est constitué de plusieurs périodes de contenu pédagogique à valider par le stagiaire. Ces périodes sont en lien direct avec le contenu théorique vu en visio.

Un bilan périodique est réalisé à chaque fin de période permettant ainsi d'évaluer la montée en compétence du stagiaire. Le Tuteur doit rendre comptes des résultats obtenus avant de passer à la période suivante.

L'unité capitalisable 3 « concevoir une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage dans le champ des activités de la forme » se déroulera en structure de stage au mois de juin et juillet pour le rattrapage.

Le (la) candidat(e) transmet un dossier avant la date de l'épreuve, comprenant :

- Support activité « cours collectifs » :

Un cycle d'animation en « cours collectifs » réalisé dans une structure d'alternance pédagogique, composé des trois séances d'animation suivantes :

- une en « cardio chorégraphié »
- une en « renforcement musculaire »
- une en « étirement »,

d'une durée de 30 minutes à 60 minutes chacune, pour un public d'au moins 6 personnes.

- Support activité « haltérophilie, musculation » :

Deux cycles d'animation en « haltérophilie, musculation » réalisés dans une structure d'alternance pédagogique, composé de six séances d'animation minimum chacun, s'adressant à une personne ou à un groupe. Chaque cycle porte sur un objectif différent choisi parmi :

- Le développement des qualités physiques (force, puissance, vitesse, explosivité)
- La prise de masse musculaire ;
- La perte de poids ;
- Le renforcement musculaire ;
- Le sport bien être ;
- La ré-athlétisation ou réhabilitation fonctionnelle.

Pour la conduite de séance, le (la) candidat(e) prépare pendant 15 minutes au maximum l'espace et le matériel nécessaires à la mise en œuvre de la séance d'animation.

Pour l'option (a) « cours collectifs », le stagiaire choisie une activité entre cours chorégraphiés, renforcement musculaire et stretching qu'il anime. Il lui faudra un public de 6 personnes minimum.

Pour l'option (b) 'haltérophilie et musculation », le stagiaire passe son animation sur l'une des 12 séances au choix qu'il aura préparé.

Suivra un oral pour les 2 options (a) et (b) : de 30 minutes maximum

L'unité capitalisable 4 : « Mobiliser les techniques de la mention des activités de la forme pour mettre en œuvre une séance ou un cycle d'apprentissage dans l'option « cours collectifs » ou/et « haltérophilie et musculation » se déroulera au sein de l'organisme de formation (Battling / Paris) au mois de mai le 1er passage et au mois de juin pour le rattrapage. La certification aura lieu sur une ou deux journées en fonction du nombre de candidat.

- **Pour l'option (a) « cours collectifs »**

Le candidat suit un cours de niveau de pratique intermédiaire à confirmer, composé de trois parties présentées dans l'ordre chronologique suivant :

- 20 minutes de « cardio chorégraphié »
- 20 minutes de « renforcement musculaire »,
- 20 minutes « d'étirements »
-

Suivra une conduite de séance où le(la) candidat(e) prépara pendant 40 minutes, une séance composée de deux séquences d'apprentissage consécutives de 20 minutes chacune, comprenant deux activités différentes de celle évaluée lors de l'UC 3 pour un public d'au moins 6 personnes. Le (la) candidat(e) conduit les deux séquences d'apprentissage.

Les séquences doivent être adaptées au niveau du public (minimum 6 personnes) mis à disposition par l'organisme de formation.

La démonstration technique et la conduite des deux séquences peuvent se dérouler dans des temps différents et dans l'ordre choisi par l'organisme de formation.

- **Pour l'option (b) « haltérophilie et musculation »**

Le candidat doit effectuer une démonstration technique. Il tira au sort trois mouvements :

- 1 parmi l'arraché ou l'épaulé-jeté
- 2 parmi : squat clavicule, soulevé de terre, tirage poitrine buste penché, développé devant debout.

La charge est déterminée en fonction du poids de corps (voir tableau « démonstrations techniques ») et est arrondie au multiple de 2.5 kg inférieur.

Seules les répétitions correctes sont comptabilisées. Au bout de trois répétitions incorrectes la démonstration technique est arrêtée et n'est pas validée. Les athlètes de haut niveau en haltérophilie inscrits ou ayant été inscrits sur la liste ministérielle mentionnée à l'article L. 221-2 du code du sport sont dispensés de la démonstration technique.

Suivra une conduite de séance où le (la) candidat(e) pendant 45 minutes encadre une séance pour un public d'une à deux personnes en musculation en utilisant, au cours de cette séance, comme supports les appareils, engins, barres, présents sur le plateau pendant de deux fois quinze minutes ou trois fois dix minutes
Préalable requis : validation de la démonstration technique en haltérophilie.

Pour chacune des 2 options (a) et (b), un entretien de 15 minutes à 20 minutes au maximum portera sur l'analyse technique de la séance, les choix de l'animateur et la prise en compte des conditions de sécurité.

La certification des UC 1 et 2 se déroulera en visio.

La certification de l'UC 3 se déroulera en présentiel à Paris au Battling club.

La certification de l'UC 4 se déroulera à Paris au Battling club.