



Fédération Nationale de Fitness & Disciplines Associées

B.P.J.E.P.S A.G.F.F.

**Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport.
Spécialité « Activités gymniques de la Forme et de la Force ».**

- MENTION C « Forme en cours collectif »***
- MENTION D « Haltères, musculation et forme sur plateau ».***

* *Cocher la case correspondante*

➤ Lieu de formation et tests de sélection :

F.N.F.D.A.
6 bis Rue Abel Truchet
75 017 Paris

Métros : M 13 ou M 2, station Place de Clichy ou Rome

Responsable pédagogique de la formation : **Véronique Lapous**
bpjeps@fnfda-formation.fr

➤ Equipe pédagogique :

Diplômés B.E.M.F, S.T.A.P.S, HACUMESE, TRAINERS LES MILLS, professeur agrégé, divers professionnels du secteur de la remise en forme et autres spécialisations (communication, gestion,).

➤ Habilitation :

La formation B.P.J.E.P.S A.G.F.F.

Mention C n° habilitation 11075BP0064

Mention D n° habilitation 11075BP0065

est habilitée par la Direction Régionale et Départementale de la Jeunesse et des Sports de Paris.

CONCOURS D'ENTREE

❖ Tests d'exigence préalable et de sélection FNFDA

28 juin au 3 juillet 2012

Tests d'exigence préalable

MENTION C

➤ Tests de pratiques physiques :

Aptitude à suivre un cours collectif de STEP et de LOW IMPACT AEROBIC (L.I.A).

Durée de la séance : 50 minutes.

- 5 minutes d'échauffement,
- 20 minutes de cours de STEP,
- 20 minutes de cours de L.I.A.,
- 5 minutes de retour au calme.

Les 2 enchaînements seront composés de pas de base, l'évolution conduira dans un premier temps, vers des changements de direction, puis vers une coordination simple bras/jambes.

Critère d'évaluation :

Exactitude de la reproduction avec **modèle en début de cours :**

- 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).
- **Reproduction finale sans modèle (ni démonstration, ni consignes verbales ou gestuelles).**

Prise en compte :

L'épreuve permettra de valider par appréciation les exigences préalables de la mention C.

Les candidats se verront attribuer une note prise en compte pour la sélection. Minimum requis 10/20.

Remarques :

Les titulaires d'un des diplômes fédéraux suivants obtiennent l'équivalence des exigences préalables à l'entrée en formation dans la mention « Activités de la forme en cours collectif »:

- Animateur des activités gymniques cardio-vasculaires, délivré par la Fédération Française de Gymnastique.
- Animateur fédéral des activités gymniques d'entretien, délivré par la Fédération Française de Gymnastique.
- Initiateur fédéral Gymnastique Aérobie, délivré par la Fédération Française de Gymnastique.

Tests de sélection FNFDA

➤ Mise en situation de donner un cours collectif dans la discipline de son choix :

Enchaînement d'une durée de **1 minute 30 à 2 minutes**, dans une technique de base choisie parmi les pratiques de la **danse, de l'aérobie** (sans possibilité d'utilisation d'engins, de matériel ou de costumes).

Il comprend entre autre des éléments tels que : le saut, des passages au sol, des positions d'équilibre, des tours, des pas rythmés, des changements de direction, de niveau et des variations de vitesse d'exécution.

L'enchaînement devra être réalisé sur une musique choisie par le candidat et présenté sur un support C.D.

Critères d'évaluation :

- Maîtrise de la technique.
- Relation musique mouvement : utilisation du rythme, de la ligne mélodique, des changements de vitesse.
- Variété dans l'utilisation de l'espace.
- Qualités physiques de base démontrées : souplesse, force, vitesse, équilibre, coordination, etc....
- Changements de dynamismes, d'énergies
- Engagement, originalité, expressivité.

Prise en compte :

Attribution d'une note pour la sélection – Minimum requis 10/20

➤ Epreuve écrite de 40 minutes

TYPE : 20 questions type QCM vrai/faux et développement

Evaluation de vos premières connaissances de base en communication placement et technique, principes généraux de l'entraînement, biomécanique et techniques spécifiques : step, Aerobic, renforcement musculaire, stretching, musique et rythme, consignes, placement et corrections, anatomie et physiologie.

Note sur 20 pts : 10 pts soit 10/20

⇒ **TAUX MINIMAL EXIGÉ : 50 %**

➤ Entretien de 25 minutes, SUR DOSSIER (5 pages maximum) avec un jury :

Proposition d'organisation du dossier :

- **Le C.V:** état civil, études effectuées, diplômes obtenus ou niveau atteint, situation professionnelle.
- **L'expérience pratique et pédagogique** dans les activités de la forme et/ou de la force.
- **Les motivations et le projet professionnel.**

Remarques :

Des annexes non comptabilisées, dans le nombre de pages pourront être jointes. Il devra s'agir de documents concernant les éléments cités ci-dessus : photocopies de diplômes, attestations de stages techniques ou pédagogiques, attestations d'employeurs

Déroulement de l'épreuve :

- Exposé du contenu du dossier
- Entretien.

Critères d'évaluation :

- Qualité de réflexion du candidat sur sa pratique des activités de la forme.
- Motivations pour l'enseignement de cette/ces pratiques.
- Projet professionnel.
- Capacité à répondre aux questions posées.
- Comportement : attitude verbale, attitude non verbale (personnalité, aisance, etc....).

Prise en compte :

Attribution d'une note pour la sélection – Minimum requis 10/20

Tests d'exigence préalable

MENTION D

➤ Tests de pratiques physiques :

1. Réaliser une performance dans une technique choisie :

Le candidat choisira entre haltérophilie, force athlétique, culturisme ou musculation.

Haltérophilie

Il doit être capable de réaliser un **total olympique (total= arraché + épaulé jeté)** selon les barèmes :

Haltérophilie homme (total olympique)								
Catégories en kg	56	62	69	77	85	94	105	+105
Charges en kg	130	145	160	172,5	185	187,5	202,5	210

Haltérophilie femme (total olympique)							
Catégories en kg	48	53	58	63	69	75	+75
Charges en kg	60	67,5	82,3	90	95	102,5	110

Force athlétique

Il doit être capable de réaliser un total aux trois mouvements (**squat + développé couché + soulevé de terre**) selon les barèmes :

Force athlétique homme (total des 3 mouvements)											
Catégories en kg	52	56	60	67,5	75	82,5	90	100	110	125	+125
Charges en kg	265	285	320	345	375	395	410	445	465	485	515

Force athlétique femme (total des 3 mouvements)										
Catégories en kg	44	48	52	56	60	67,5	75	82,5	90	+90
Charges en kg	130	137,5	145	155	160	177,5	197,5	210	220	232,5

En culturisme ou en musculation

Il doit être capable de réaliser un des exercices ci-dessous, un en performance, l'autre en démonstration:

- ✓ Traction barre.
- ✓ Squat.
- ✓ Développé couché.
- ✓

Consignes d'exécution des mouvements			
Candidats	Squat	Développé couché	Traction à la barre fixe
Hommes	Etre capable d'effectuer 6 répétitions avec une charge correspondant à 1,1 fois le poids de corps.	Etre capable d'effectuer 6 répétitions avec une charge correspondant à 0,8 fois le poids de corps.	Etre capable d'effectuer 6 répétitions , mains en pronation en amenant la nuque au contact de la barre, avant-bras à la verticale.
Femmes	Etre capable d'effectuer 3 répétitions avec une charge correspondant à 0,8 fois le poids de corps.	Etre capable d'effectuer 3 répétitions avec une charge correspondant à 0,5 fois le poids de corps.	Etre capable d'effectuer 3 répétitions , mains en supination en amenant le menton au-dessus de la barre.

Concernant l'épreuve de démonstration, le candidat tire au sort un exercice parmi les deux exercices, non choisis pour la performance : **traction, squat, développé couché.**

Consignes d'exécution des mouvements			
Candidats	Squat	Développé couché	Traction à la barre fixe
Hommes	Etre capable d'effectuer 3 répétitions avec une charge correspondant à 0,7 fois le poids de corps.	Etre capable d'effectuer 3 répétitions avec une charge correspondant à 0,5 fois le poids de corps.	Etre capable d'effectuer 3 répétitions , mains en pronation , en amenant la nuque au contact de la barre, avant-bras à la verticale.
	Etre capable	Etre capable	Etre capable

Femmes	d'effectuer 3 répétitions avec une charge correspondant à 0,5 fois le poids de corps.	d'effectuer 3 répétitions avec une charge correspondant à 0,3 fois le poids de corps.	d'effectuer 1 répétition , main en supination en amenant le menton au-dessus de la barre.
---------------	---	---	--

Remarques :

Il sera prévu avant chaque exercice et pour chaque candidat un temps d'échauffement et de réglage des appareils avant chaque exercice. Le candidat doit satisfaire aux exigences de l'exercice choisi et ne dispose que d'une seule tentative.

2. Epreuve de course navette pour tous :

Il s'agira de l'épreuve de Luc Léger.

Exécution d'allers et retours à des vitesses progressivement accélérées. 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 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 est, pour les femmes **le palier n° 7** et pour les hommes **le palier n°8**.

Dispenses et équivalences :

- ✓ Assistant animateur national de la F.F.H.M.F.A.C.
- ✓ Attestation de performance de niveau national ou supérieur délivrée par le Directeur Technique National.

Tests de sélection

➤ **Epreuve écrite de 40 minutes**

TYPE : 20 questions type QCM vrai/faux et développement

Evaluation de vos premières connaissances de base : principes généraux de l'entraînement, biomécanique et technique spécifique, anatomie et physiologie.

Note sur 20 pts : 10 pts soit 10/20

⇒ **TAUX MINIMAL EXIGÉ : 50 %**

➤ **Entretien de 25 minutes, sur DOSSIER (5 pages maximum) avec un jury :**

Proposition d'organisation du dossier :

- **Le C.V:** état civil, études effectuées, diplômes obtenus ou niveau atteint, situation professionnelle.
- **L'expérience pratique et pédagogique** dans les activités de la forme et/ou de la force.
- **Les motivations et le projet professionnel.**

Remarques :

Des annexes non comptabilisées, dans le nombre de pages pourront être jointes. Il devra s'agir de documents concernant les éléments cités ci-dessus : photocopies de diplômes, attestations de stages techniques ou pédagogiques, attestations d'employeurs

Déroulement de l'épreuve :

- Exposé du contenu du dossier.
- Entretien.

Critères d'évaluation :

- Qualité de réflexion du candidat sur sa pratique des activités de la forme.
- Motivations pour l'enseignement de cette/ces pratiques.
- Projet professionnel.
- Capacité à répondre aux questions posées.
- Comportement : attitude verbale, attitude non verbale (personnalité, aisance, etc....).

Prise en compte :

Attribution d'une note pour la sélection – Minimum requis 10/20

❖ **Positionnement**

6 au 12 septembre 2012

Le positionnement est composé de séquences d'information des stagiaires, de proposition de projet de formation de la part du stagiaire, d'entretien avec un

formateur. Ces trois phases permettront d'envisager les allègements de formation dont le stagiaire pourrait bénéficier et d'élaborer pour chacun, le livret de formation et le contrat de formation professionnelle exigés par le code du travail.

Ce sont :

- Des séquences d'information du stagiaire.
- Une proposition du projet de formation présentée par le stagiaire (document écrit à retourner à l'entrée en formation).
- Un entretien d'orientation vers un parcours individuel de formation.

FORMATION

17 septembre 2012 au 13 juillet 2013

➤ **Objectifs :**

Préparer au métier d'animateur sportif intervenant à des fins éducatives et spécialiste dans le secteur de la mise en forme et de l'entretien physique dans une orientation bien-être et santé. En tant que professionnel des activités gymniques, de la forme et de la force, il possède les compétences indispensables afin d'informer, de prévenir et de conseiller sur la pratique de la musculation, sur le bien-être et l'hygiène de vie, dispenser des activités physiques et sportives sous forme de cours collectifs en suivant les objectifs : le profil, l'âge, ...du pratiquant. Dans tous les cas, l'aspect psychosociologique de son métier joue un rôle important. Le Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sports (**diplôme de niveau IV**) permet d'enseigner contre rémunération, au sein d'une structure privée, d'une association, d'une collectivité territoriale. Il permet l'encadrement et l'animation d'activités de découverte et d'initiation pour tous les publics (scolaires, enfants, adolescents, adultes, personnes âgées).

➤ **Contenu :**

La formation est composée de 10 unités capitalisables (U.C.), qui font l'objet d'une évaluation.

- **U.C.1 :** Communiquer dans les situations de la vie professionnelle.
- **U.C.2 :** Prendre en compte les caractéristiques des publics pour préparer une action éducative.
- **U.C.3 :** Préparer un projet ainsi que son évaluation.
- **U.C.4 :** Participer au fonctionnement de la structure et à la gestion de l'activité.
- **U.C.5 :** Préparer une action d'animation dans le cadre des activités gymniques de la forme et de la force.
- **U.C.6 :** Encadrer une personne ou un groupe dans le cadre d'une action d'animation, dans le cadre des activités gymniques, de la forme et de la force.

- **U.C.7** : Mobiliser les connaissances nécessaires à la conduite des activités dans le cadre d'une action d'animation, dans le cadre des activités gymniques de la forme et de la force.
- **U.C.8** : Conduire une action éducative.
- **U.C.9** : Maîtriser les techniques liées aux activités de la forme et de la force.
- **UC10C : Enseigner des cours pré-chorégraphiés issus de programmes internationaux (pour la mention C)**
- **UC10D : Musculation et préparation sportive (pour la mention D)**

➤ Organisation :

La formation se déroule en « continue » et en « initiale » pour un nombre total de 1 100 heures :

- 600 h en centre de formation,
- 440 h en situation professionnelle,
- 60 h en situation d'observation.

Soit un total de 1 100 heures pour UNE MENTION

➤ Tarifs :

▪ Frais administratifs et de concours :

- 95 € la mention
- 135 € les deux mentions

▪ **Formation :**

- **5 300 € la mention**
- **6 600 € les deux mentions C & D**

Chèque à l'ordre de la **Fédération Nationale de Fitness et Disciplines Associées**.

Envoyer un chèque à l'adresse ci-dessous :

Une aide financière, peut vous être apportée. Pour cela, nous vous invitons à consulter la pièce jointe, intitulée « AIDE FINANCIERE ».

*Fédération Nationale de Fitness et Disciplines Associées
6 bis rue Abel Truchet 75017 Paris*

DATE LIMITE DE RECEPTION DES DOSSIERS 12 JUIN 2012

➤ Modalités d'intégration :

- Etre âgé de 18 ans au minimum, lors du passage de l'examen de fin d'année.
- Réussir le concours d'entrée au B.P.J.E.P.S A.G.F.F. mention C « Forme en cours collectif »,
mention D « Haltères musculation et forme sur plateau ».
- Avoir un certificat médical de non contre-indication à la pratique des activités gymniques de la forme datant de moins de 3 mois, lors du passage des tests de sélection.
- Avoir le niveau Baccalauréat ou équivalent.

FICHE D'INSCRIPTION A LA FORMATION

NOM :

NOM DE JEUNE FILLE :
.....

PHOTO

PRENOM :

SEXE : F M

CIVILITE :

NATIONALITE :

DATE ET LIEU DE NAISSANCE :

ADRESSE:.....
.....
.....

CODE POSTAL : VILLE :

Signaler si vous résidez ou avez un projet professionnel dépendant d'une Zone Urbaine Sensible (Z.U.S) :

Oui Non

N° DE TELEPHONE FIXE : MOBILE :

COURRIEL (email)

OBLIGATOIRE :

ADRESSE PENDANT LA FORMATION SI NECESSAIRE :

.....
CODE POSTAL : VILLE :

COUVERTURE SECURITE SOCIALE

(obligatoire):.....

C.P.A.M. Personnelle : N°:

ou C.P.A.M. Parents (ayant droit) : N°:

Sécurité sociale étudiante :

Mutuelle:

FICHE DE RENSEIGNEMENTS PERSONNELS

En vertu de l'article 27 de la loi de janvier 1978, la Fédération Nationale de Fitness et de Disciplines Associées vous informe que votre identité, vos résultats d'examens, et éventuellement votre photographie pourront être mis en ligne sur le site Internet de la F.N.F.D.A. Si vous ne souhaitez pas, que l'on communique ces informations, à votre sujet, merci de cocher la case ci-contre :

: cocher la case correspondante.

Fédération Nationale de Fitness et Disciplines Associées

SITUATION ACTUELLE :

FORMATION INITIALE

- Dernière classe ou dernier semestre suivi :
- Date de sortie du système scolaire ou universitaire :
- Niveau scolaire ou universitaire atteint ou en cours :
- Dernier diplôme obtenu :
- Diplômes sportifs ou fédéraux obtenus :
- Licence sportive : n°..... /Fédération :.....
- Equivalences entre diplômes universitaires et diplômes sportifs du Ministère des Sports ou diplômes étrangers :
Oui lequel ?..... Non

Se renseigner auprès de la Direction Régionale de Jeunesse et Sports et Cohésion Sociale :

- Niveau sportif : (classement ou titres).....

DEMANDEUR D'EMPLOI : vous devez prendre contact avec le pôle emploi dont vous dépendez.

- Date d'inscription à l'A.N.P.E. :
- N° d'inscription à l'A.N.P.E. :
- Indemnisation Assedic : oui non
- Bénéficiaire du R.M.I. : oui non

SALARIE

Profession :

Type de contrat : C.D.I. C.D.D. C.A.E.

Autres (précisez) :

15

APPRENTISSAGE (18 à 25 ans)

- Structure employeur :
- Maître d'apprentissage :

AUTRE STATUT (précisez) :

Demande de validation d'acquis de l'expérience (V.A.E)

Cocher cette case, si vous souhaitez faire une demande de V.A.E.

FINANCEMENT

- Avez-vous déjà été aidé au titre de la formation professionnelle ?

- Si oui, à quelle date ?
- Avec quel organisme ?

MODE DE FINANCEMENT ENVISAGE

Autofinancement :

Contrat de professionnalisation :

- Formation financée par un Organisme paritaire Collecteur Agréé.
- Contrat de travail.
- Rémunération par l'employeur : *100 % du S.M.I.C (+ de 26 ans).*
80 % du S.M.I.C (- de 26 ans).

Parcours Animation Sport (P.A.S) :

- Formation financée par le P.A.S en passant par la D.R.D.J.S.

Congé individuel de formation :

- Dossier à remplir avec l'employeur actuel.
- Formation partiellement prise en charge.

: cocher la case correspondante.

Avez-vous trouvé un lieu de stage ?.....

Si oui, merci de nous communiquer leurs coordonnées :

.....

LISTE DES PIÈCES A FOURNIR AVEC LE DOSSIER D'INSCRIPTION
(Ne rien inscrire dans le tableau – réservé à l'administration)

Pièces à joindre	Pièces fournies
La Fiche d'inscription complétée.	<input type="checkbox"/>
2 photos d'identité dont une à coller sur la fiche d'inscription.	<input type="checkbox"/>
3 enveloppes simples, timbrées (20g) libellées à l'adresse du candidat. 1 grande enveloppe A4 timbrée (100g) libellée à l'adresse du candidat.	<input type="checkbox"/>
Un certificat médical de non contre-indication à la pratique et à l'animation des activités physiques pour tous datant de moins de 3 mois.	<input type="checkbox"/>
Un chèque de 95 euros ou 135 € (2 mentions) libellé à l'ordre de « Fédération Nationale de Fitness et Disciplines Associées ». Les justificatifs relatifs au statut de demandeur d'emploi : fiche suivi pôle emploi et Mission locale.	<input type="checkbox"/>
La photocopie de la carte d'identité ou du passeport ou du livret de famille ou du titre de séjour.	<input type="checkbox"/>
L'attestation de la sécurité sociale (CPAM) – copie.	<input type="checkbox"/>
La photocopie du Diplôme scolaire ou universitaire le plus élevé ou du justificatif du niveau d'études. Diplômes sportifs d'état ou fédéraux obtenus – copie.	<input type="checkbox"/>
L'attestation de recensement ou du certificat individuel de participation à l'appel de préparation à la défense pour les français de moins de 25 ans (copie).	<input type="checkbox"/>
Le certificat de compétences de citoyen de sécurité civile : PSC1	<input type="checkbox"/>
L'attestation d'assurance en responsabilité civile.	<input type="checkbox"/>
DOSSIER COMPLET <input type="checkbox"/>	DOSSIER INCOMPLET <input type="checkbox"/>
Cachet de la F.N.F.D.A.	Remarques



Je soussigné(e),

Nom – Prénom :

Date de naissance :

Lieu :

**Souhaite m'inscrire au Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Education
Populaire et du Sport.**

Spécialité : « Activités gymniques de la Forme et de la Force ».

- Mention C « Forme en cours collectif ».**
- Mention D « Haltères musculation et forme sur plateau ».**

Certifie sur l'honneur l'authenticité des pièces et renseignements fournis.

Fait à.....

Le

Signature du candidat