

IV. EXIGENCES PRÉALABLES

1 Le dossier d'inscription

Cf annexe

↳ Date de clôture d'inscription : 22 Octobre 2015

2 Les exigences préalables

Les exigences préalables ont pour but de vérifier les capacités du candidat à suivre le cursus de formation et lui permettre d'accéder à la spécialité « activités gymniques de la forme et de la force » 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 validée par le directeur régional de la jeunesse, des sports et de la vie associative.

L'attestation liée à la réussite aux tests de vérification des exigences préalables d'entrée en formation de la spécialité « activités gymniques de la forme et de la force » du brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport est délivrée soit par le directeur régional de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale.

a. Définition des exigences préalables à l'entrée en formation du BP JEPS « activités gymniques de la forme et de la force »

Le candidat :

- doit être titulaire de l'unité d'enseignement « premier secours civique » de niveau 1 (PSC 1)
- Avoir déposé le dossier d'inscription complet auprès de nos services pour vérification et transmission (document à télécharger sur notre site).

En outre, il doit être capable :

- 1 mois minimum avant le début de la formation : satisfaire à des Tests d'Exigences Préalables obligatoires organisés par le CNF de la FNMNS lorraine et un représentant de la DRJSCS Lorraine,
- doit produire un certificat médical datant de moins de trois mois, établi conformément au modèle figurant dans l'annexe de l'arrêté

b. Les tests liés aux exigences préalables avant l'entrée en formation

Le candidat est soumis aux tests éliminatoires suivants, liés à sa pratique personnelle :

Mention « forme en cours collectifs »

- 1- EC de reproduire des éléments techniques simples,
- 2- EC d'ajuster sa prestation en fonction d'indications verbales ou gestuelles données,
- 3- EC de mémoriser un enchaînement simple.

NIVEAU DE COURS : débutant à moyen

MODALITES

Suivi de cours collectif en musique comportant :

- 5' d'échauffement
- 20' de cours de STEP
- 20' de cours de type LIA
- 5' de retour au calme

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

Observables :

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)

(Des erreurs en début d'exercice sont acceptables s'il y a recherche de modification de sa réponse et réussite partielle)

Dispenses et équivalences :

Les titulaires du diplôme fédéral suivant obtiennent l'équivalence des exigences préalables à l'entrée en formation dans la mention activités de la forme en cours collectifs :

- Animateur des activités gymniques cardio-vasculaires délivré par la Fédération Française de Gymnastique.

DIPLOME	DELIVRE PAR
Animateur fédéral des « activités gymniques cardio-vasculaires »	FFG
Animateur fédéral 1 ^{er} niveau mention « activités gymniques d'expression »	FSCF
BEES Métiers de la Forme : pré-requis	MJSVA
Initiateur fédéral Gymnastique Artistique Masculine (GAM)	FFG
Initiateur fédéral Gymnastique Artistique Féminine (GAF)	FFG
Initiateur fédéral Gymnastique Trampoline (TR)	FFG
Initiateur fédéral Gymnastique Tumbling (TU)	FFG
Initiateur fédéral Gymnastique Acrobatique (GAC)	FFG
BEESAG GAF : EPREUVE GENERALE	-
BEESAG GAF : EPREUVE PEDAGOGIQUE	-
BEES Hacumese : pré-requis assistant animateur national	MJSVA

Mention « haltères-musculation et forme sur plateau »

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

MODALITES

Le candidat fera deux épreuves.

EPREUVE 1 :

Il choisira entre HALTEROPHILIE, FORCE ATHLETIQUE, CULTURISME OU MUSCULATION :

- **En HALTEROPHILIE**, il doit être capable de réaliser un total olympique (total = arraché + épaulé jeté) selon les barèmes :
- *Pour l'haltérophile homme (barème total olympique)*

Catégories	56	62	69	77	85	94	105	+105
Charges	120	135	150	157	170	172	187	195

- *Pour l'haltérophile femme (barème total olympique)*

Catégories	48	53	58	63	69	75	+75
Charges	55	62	77	85	90	95	100

Les mouvements doivent être réalisés conformément à la réglementation en vigueur.

- **En FORCE ATHLETIQUE**, il doit être capable de réaliser un total au trois mouvements (squat + développé couché + soulevé de terre) selon les barèmes :

- *Pour la force athlétique homme (barème)*

Catégories	52	56	60	67.5	75	82.5	90	100	110	125	+125
Charges	250	265	300	325	355	370	385	415	435	455	485

- *Pour la force athlétique femme (barème)*

Catégories	44	48	52	56	60	67.5	75	82.5	90	+ 90
Charges	120	127,5	135	145	150	162,5	182,5	195	205	217.5

Les mouvements doivent être réalisés conformément à la réglementation en vigueur.

- **En CULTURISME ou MUSCULATION**, il doit être capable de réaliser un exercice en performance et un exercice en démonstration, parmi les 3 exercices suivants : «traction barre», «squat» et «développé-couché».

Le candidat choisit l'exercice dans lequel il souhaite réaliser sa performance. L'exercice réalisé en démonstration est tiré au sort parmi les deux autres.

Détermination de la charge : La charge sur la barre est égale au poids du corps du candidat multiplié par le coefficient correspondant (voir tableau ci-dessous) et arrondie au multiple de 2,5 le plus proche.

- L'exercice de performance

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

- L'exercice de démonstration

Candidats	Squat	Développé couché	Traction à la barre fixe
Hommes	Être capable d'effectuer 3 répétitions avec une charge correspondant à 0,7 fois le poids de corps.	Être capable d'effectuer 3 répétitions avec une charge correspondant à 0,5 le poids de corps.	Être capable d'effectuer 3 répétitions, mains en pronation, en amenant la nuque au contact de la barre, avant-bras à la verticale.
Femmes	Être capable d'effectuer 3 répétitions avec une charge correspondant à 0,5 fois le poids de corps.	Être capable d'effectuer 3 répétitions avec une charge correspondant à 0,3 fois le poids de corps.	Être capable d'effectuer 1 répétition, mains en supination en amenant le menton au-dessus de la barre.

NB : Il est prévu avant chaque exercice et pour chaque candidat, un temps d'échauffement et de réglage des appareils. Le candidat ne dispose que d'une seule tentative.

Dispenses et équivalences :

Les titulaires d'un des diplômes fédéraux ou attestation suivants obtiennent l'équivalence des exigences préalables à l'entrée en formation dans la mention activités haltères musculation et forme sur plateau :

- assistant animateur national délivré par la Fédération Française d'Haltérophilie de musculation de force athlétique et culturisme,
- attestation de performance de niveau national ou supérieur délivrée par le directeur technique national de cette fédération. Les modalités de réalisation et d'évaluation des exigences fixées pour chaque mention sont fixées par instruction.

DIPLOME	DELIVRE PAR
Assistant animateur national	FFHMFAC
Attestation de niveau national ou supérieur par le DTN	FFHMFAC
BEES Métiers de la Forme : pré-requis	MJSVA
Initiateur fédéral Gymnastique Artistique Masculine (GAM)	FFG
Initiateur fédéral Gymnastique Artistique Féminine (GAF)	FFG
Initiateur fédéral Gymnastique Trampoline (TR)	FFG
Initiateur fédéral Gymnastique Tumbling (TU)	FFG
Initiateur fédéral Gymnastique Acrobatique (GAC)	FFG
BEESAG GAF : EPREUVE GENERALE	-
BEESAG GAF : EPREUVE PEDAGOGIQUE	-
BEES Hacumese : pré-requis assistant animateur national	MJSVA

EPREUVE 2 :

Le candidat effectuera une épreuve de course navette : **test de « Luc Léger »** (Palier d'une minute, version 1998)

La performance exigée au test navette de « Luc Léger » correspond à l'annonce du palier n° 8 pour les hommes et du palier n° 7 pour les femmes.

DEROULEMENT DES EXERCICES

Après la pesée, le candidat indique aux membres du jury l'exercice choisi pour la modalité « Performance » et tire au sort l'exercice de démonstration.

Le jury précise aux candidats leur ordre de passage dans l'option de leur choix et la charge d'effort dans chacun des exercices.

Pour chaque exercice, le jury rappelle aux candidats les conditions réglementaires de passation de l'épreuve et les critères techniques de la validation.

*A l'appel de son nom, le candidat se positionne sur le poste de l'exercice **après avoir vérifié** la charge portée sur la barre.*

Pendant le déroulement de l'exercice, le candidat peut être assisté dans le seul objectif d'être assuré pour sa sécurité. L'évaluation commence à partir du moment où le candidat est placé immobile dans la position de départ de l'exercice et quand le jury l'autorise à déclencher son effort par un commandement verbal.

L'arrêt de l'épreuve peut être commandé par le jury si la sécurité du candidat l'exige.