

2022
2023



Brevet Professionnel de la Jeunesse de l'Education Populaire et du Sport (BPJEPS) AF.10

Spécialité : Educateur sportif

Mention : Activités de la Forme

Options : -Cours Collectifs
-et/ou Haltérophilie-Musculation

Atlantic-Challenges-Statera
31 rue des Terriers 17220 SAINT VIVIEN
S.A.R.L
SIRET : 880.297.262.00011
N° de déclaration d'activité : 75170255217
Ce N° ne vaut pas agrément de l'Etat



 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité à été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
ACTIONS DE FORMATION

SOMMAIRE

PRÉSENTATION DE LA FORMATION -----	3
PREREQUIS-----	4
OBJECTIF-----	4
DUREE-----	4
DELAIS ET MODALITES -----	5
PRIX-----	7
TAUX (réussites, emplois, satisfactions bénéficiaires.)-----	7
MODALITÉS DE CONTRÔLE DES CONNAISSANCES-----	8
ACCESSIBILITE HANDICAPES-----	9

ANNEXES

Annexe 1 : TESTS D'ENTREE ET POSITIONNEMENT

Annexe 2 : PLANNING FORMATION 2022 ET 2023

1-PRESENTATION DE LA FORMATION

1.1-Le brevet professionnel

Le Brevet Professionnel de la jeunesse, de l'Education populaire et du sport, spécialité "éducateur sportif" mention "activités de la forme" est un diplôme de niveau 4.

Il est mis en œuvre par l'organisme de formation "Atlantic-Challenges-Statéra" et habilité par la Direction Régionale de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale de la Nouvelle Aquitaine.

Il est ouvert à tout public qui souhaite s'inscrire en :

- Candidature individuelle
- Contrat de professionnalisation
- Formation initiale ou continue.
- L'OF peut accueillir des candidats qui souhaite suivre une partie de la formation (1 ou plusieurs modules).

Les modules de formation sont dispensés par les formateurs de l'organisme de formation, des professionnels extérieurs sollicités en raison de leurs compétences et les tuteurs des entreprises.

1.2-L'éducateur(trice) sportif(ve) exerce en autonomie son activité professionnelle, en utilisant un ou des supports techniques dans les champs des activités physiques et sportives ou des activités éducatives, culturelles et sociales, dans la limite des cadres réglementaires.

- Il/ elle est responsable de son action au plan pédagogique, technique et organisationnel. Il/ elle assure la sécurité des tiers et des publics dont il/elle a la charge.
- Il/ elle a la responsabilité du projet d'animation qui s'inscrit dans le projet de la structure.
- Les modes d'intervention qu'il/elle développe s'inscrivent dans une logique de travail collectif et partenarial, prenant en compte notamment les démarches de développement durable, d'éducation à la citoyenneté et de prévention des maltraitances.
- Il/ elle encadre tout type de public, dans tous lieux d'accueil ou de pratique au sein desquels il met en place un projet. Il/ elle encadre des activités de découverte, d'animation et d'éducation.

1.3-Prérogatives d'exercice professionnel

L'arrêté du 21 juin 2016, créant la spécialité de ce diplôme, confère à son titulaire les prérogatives d'exercice professionnel relatives à :

- le développement et le maintien des capacités physiques individuelles dans un objectif de santé.
- la découverte, la sensibilisation et l'initiation en sécurité à des activités physiques ou sportives, diversifiées pour tous les publics,
- l'éducation à la citoyenneté,
- le respect de l'environnement dans une démarche de développement durable.

1.4-Les intervenants

Qualités	Qualifications	Expérience professionnelle	UC
Christophe CORTIULA Gérant STATERA	Diplôme universitaire des Activités Physiques Thérapeutiques (APT) Licence psychologie	13 ans	UC1 et 2 82H
Dominique CORTIULA Coordonnateur	BEES.2 HACUMESE CT2 EEPMS	>30 ans	UC.1 et 2 93H UC.3 et 4 97H Coordination 30H
Aurélié BOUYER Coordonnatrice Fitness Employée Atlantic-Challenges	BPJEPS AGFF FCC	18 ans	UC.1 et 2 40H UC.3 142H UC.4 85H
David CANEDO Auto-entrepreneur	DE.JEPS Haltérophilie	18 ans	UC.3 40H UC.4 65H
Maël COSSON Auto-entrepreneur	BP.JEPS AGFF mention D	5 ans	UC.3 20H UC.4 20H

1.5-Contacts

- 1) **Responsable structure** : Christophe CORTIULA -07.89.51.28.34 – contact@atlantic-challenges.fr
- 2) **Coordonnateur** : Dominique CORTIULA - 06.18.92.91.96 – dominique.cortiula@orange.fr
- 3) **Site internet** : www.atlantic-challenges.fr

2 – PREREQUIS

1 - CERTIFICAT MEDICAL

- A) non contre-indication de la pratique et à l'enseignement des "activités de la forme" datant de moins d'un an à la date de l'entrée en formation.

2 – DIPLOME DE SECOURISME

être titulaire de l'une des attestations de formation relative au secourisme suivante :

- ✚ « *prévention et secours civiques de niveau 1* » (PSC1) ou « *attestation de formation aux premiers secours* » (AFPS)
- « *premiers secours en équipe de niveau 1* » (PSE 1) en cours de validité ;
- « *premiers secours en équipe de niveau 2* » (PSE 2) en cours de validité ;
- « *attestation de formation aux gestes et soins d'urgence* » (AFGSU) de niveau 1 ou 2 en cours de validité
- « *certificat de sauveteur secouriste du travail (SST)* » en cours de validité.

3 - ATTESTATION DE RECENSEMENT

4 – JOURNEE DEFENSE ET CITOYENNETE

- copie du certificat individuel de participation à la Journée Défense et Citoyenneté (JDC) *si vous avez moins de 25 ans*

3 - OBJECTIFS

Obtenir Les quatre unités capitalisables (UC) constitutives du brevet professionnel de la jeunesse de l'éducation populaire et du sport, mention « Activités de la Forme » qui sont :

les deux unités capitalisables (UC) transversales

- UC.1 : Encadrer tout public dans tout lieu et toute structure
- UC.2 : Mettre en œuvre un projet d'animation s'inscrivant dans le projet de la structure

les deux unités capitalisables (UC) de la mention

- UC.3 : Concevoir une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage
- UC.4 : Mobiliser les techniques de la mention pour mettre en œuvre une séance ou un cycle d'apprentissage

4 - DUREE

Le cursus de formation mis en œuvre par l'organisme de formation respecte le principe de l'alternance prévoyant les séquences de formation en centre et celles en entreprise sous tutorat pédagogique
Parcours complet de la formation (dates extrêmes) **du 10 octobre 2022 au 28 juillet 2023.**

- 1 option

609 heures en centre de formation (87 jours X 7H00/jour)

530 heures en entreprise. (106 jours X 5H00/jour)

Total : 1139heures

- 2 options

714 heures en centre de formation (102 jours X 7H/jour)

546 heures en entreprise (91 jours X 6H00/jour)

Total : 1260 heures

5 - DELAIS

5.1 - DATE LIMITE D'INSCRIPTION : vendredi 09 septembre 2022

Chaque postulant qui désire s'inscrire doit impérativement retirer un dossier de candidature accessible :

- ✚ sur le site de l'organisme de formation : <http://www.atlantic-challenges.fr>
- ✚ sur demande : - au siège sociale ou par courrier : **31 rue des Terriers 17220 SAINT VIVIEN.**
- ✚ par Email : contact@atlantic-challenges.fr

5.2 - EPREUVES DE SELECTION :

A) TESTS DES EXIGENCES PREALABLES (TEP)

Ils sont définis par l'annexe IV de l'arrêté du 05 septembre 2016.

Ils se déroulent sur des plateformes dédiées dont le planning et les lieux sont définis par la [DRAJES N.A.](#)

«Délégation régionale académique à la Jeunesse, à l'Engagement et aux Sports » [\(Voir ANNEXE 1\)](#)

B) TESTS DE SELECTION DU CENTRE DE FORMATION ET POSITIONNEMENT

Les tests se dérouleront le **6 octobre 2022** au centre de formation

- ✚ 1 épreuve écrite
- ✚ 1 entretien

Les modalités de ces tests sont décrites dans le dossier "tests d'entrée en formation" en [ANNEXE 1](#)

Le positionnement se déroulera le **mardi 11 et mercredi 12 octobre 2022** au centre de formation

C) ENTREE EN FORMATION

L'entrée en formation aura lieu le lundi **10 octobre 2022 à 09H00** au centre de formation Atlantic-Challenges-Statera – 31 rue des Terriers 17220 Saint Vivien.

51 MODALITES

GENERALITES

-Responsable de la formation La formation est placée sous la responsabilité du coordonnateur.

-La gestion administrative est assurée par le secrétariat d'Atlantic-Challenges-Statera.

-L'équipe pédagogique est mise en place par le coordonnateur. Celle est constituée prioritairement par les formateurs de l'organisme de formation. Toutefois, des intervenants extérieurs peuvent être intégrés à l'équipe enseignante en raison de leurs compétences particulières.

-Le programme pédagogique est mis en œuvre par le coordonnateur qui a le devoir d'en assurer la cohérence et qui agit en collaboration étroite avec les intervenants.

Dans le temps de la formation les bénéficiaires disposeront des ressources matérielles, pédagogiques et documentaires de l'organisme de formation.

-Le jury pour la mention est constitué par le Directeur Régionale de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale de la Nouvelle Aquitaine. Il valide tant l'organisation des épreuves que les résultats individuels, dans le respect des situations d'évaluation certificatives agréées.

-Tuteur : Il est chargé d'encadrer, de former, d'accompagner le candidat durant sa période de formation dans l'entreprise. Le tuteur est désigné par le responsable de l'entreprise.

-L'entreprise : Elle est recherchée par le candidat et proposée à l'organisme de formation.

52.HORAIRES FORMATION

HORAIRES JOURNALIERS EN CENTRE DE FORMATION		
JOURS	MATIN	APRES-MIDI
Lundi	09h00 à 12h30	13h30 à 17h00
Mardi	09h00 à 12h30	13h30 à 17h00
Mercredi	09h00 à 12h30	13h30 à 17h00
Jeudi	09h00 à 12h30	13h30 à 17h00
Vendredi	09h00 à 12h30	13h30 à 17h00

TOTAL	35H00
--------------	--------------

53.RYTHME DE LA FORMATION

La formation est basée sur le principe de l'alternance. Elle est séquencée par une alternance de périodes en centre et en entreprise.

Voir planning de la formation en page 18 et 19.

54. VOLUME HORAIRE DE LA FORMATION

Option CC ou HM = 1139H 609 en Centre de formation et 530H en entreprise <i>5 heures/jour en entreprise</i>
Option CC et HM = 1260H 714h en centre de formation et 546H en entreprise <i>6 heures/jour en entreprise</i>

55.INFRASTRUCTURE

La Bâtiment, dans lequel se déroule la formation, fait 500 m2 au sol. Il est classé ERP (Etablissement recevant du public) de catégorie 5. Il est accessible aux bénéficiaires à mobilité réduite.

<ul style="list-style-type: none">- 1 salle de musculation de 250 m²- 1 salle polyvalente de 80 m²- 1 salle de cours de 70 m²- 1 espace de 25 m² de "convivialité"- Sanitaires (3) dont un pour personnes à mobilité réduite.- vestiaires hommes et femmes- 2 douches- 1 cabinet « nutritionniste »- 1 cabinet « ostéopathe »- 1 bureau (direction)- une vingtaine de parking dont 1 dédié aux personnes à mobilité réduite.
--

Déjeuners

- Le complexe possède un espace de détente et de convivialité comprenant 2 réfrigérateurs, 2 micro-ondes, tables, chaises, pour repas emportés – sandwich...

- Restauration rapide (Calico) au magasin INTERMARCHE situé à 200 mètres du complexe sportif

Logements

Possibilité de loger « chez l'habitant »

Infrastructures secours/médicales

Centre de secours : 1 centre de secours (pompiers) à Châtelailon

Installations médicales : 1 pôle médical et paramédical à 50 mètres du centre de formation

Moyens pédagogiques

Matériels dédiés pour les 2 options (Fitness et Haltérophilie)

Vidéo projecteur, écran informatique, tableau blanc...

Documentation dématérialisée

6 – TARIFS PUBLICS

1 option (CC ou HM)	9€15 TTC/heure	5572.35€	<i>Une remise peut être accordée en cas d'un financement personnel</i>
2 options (CC et HM)	9€15 TTC/heure	6533.10€	<i>Nous contacter : contact@atlantic-challenges.fr 07.89.51.28.34</i>

Nota : Organisme de formation professionnelle exonéré de TVA — Art. 261.4.4 a du CGI

7 - TAUX D'EMPLOI, REUSSITES, ECHECS, SATISFACTION

7.1 – TAUX D'EMPLOIS EN FIN DE FORMATION

FORMATIONS	AVANT FORMATION	SORTIE FORMATION
BP.AF.1 Avril 2018 à mars 2019	43%	93%
BP.AF.2 Septembre 2018 à juin 2019	43%	93%
BP.AF.3 Avril.2019 à février 2020	25%	88%
BP.AF.4 Septembre 2019 à juillet 2020	30% CDI 20% CDD	90%
BP.AF.5 Avril 2020 à février 2021	16%	100%
BP.AF.6 Septembre 2020 à juillet 2021	17%	100%

7.2 – TAUX DES REUSSITES ET ECHECS

FORMATIONS	ECHECS	REUSSITES
BP.AF.1 - Avril 2018 à mars 2019	8%	92%
BP.AF.2 - Septembre 2018 à juin 2019	14%	86%
BP.AF.3 - Avril 2019 à février 2020	12%	88%
BP.AF.4 - Septembre 2019 à juillet 2020	Aucun	100%
BP.AF.5 - Avril 2020 à février 2021	Aucun	100%
BP.AF.6 - Septembre 20 à février 21	Aucun	100%

7.3 – NOTE GLOBALE DE SATISFACTION

FORMATIONS	NOTE/10
AF.3 avril 2019 à février 2020	9 / 10
AF.4 Septembre 2019 à juillet 2020	8.8 / 10
AF.5 Avril 2020 à février 2021	9/10
AF.6 Septembre 2021 à février 2022	9 / 10

8 - MODALITES DE CONTROLE DES CONNAISSANCES

LES UNITES CAPITALISABLES

- 1 **UC1 et UC.2** : Unités capitalisable transverses – Communes aux 2 options (Cours Collectifs et Haltérophilie – Musculation)
- 2 **UC.3** : Unité capitalisable de la mention
- 3 **UC.4a** : Unité capitalisable de la mention option Cours collectifs (CC)
- 4 **UC.4b** : Unité capitalisable de la mention option Haltérophilie-Musculation (HM)

PROTOCOLE UC.1

ENCADRER TOUT PUBLIC DANS TOUT LIEU ET TOUTE STRUCTURE

1) UN DOCUMENT ECRIT PERSONNEL

Conception, mise en œuvre et réalisation d'un projet d'animation dans l'entreprise.

PROTOCOLE UC.2

METTRE EN ŒUVRE UN PROJET D'ANIMATION S'INSCRIVANT DANS LE PROJET DE LA STRUCTURE

2) METTRE EN ŒUVRE UN PROJET D'ANIMATION DANS L'ENTREPRISE

BILAN DE SON PROJET

Entretien d'une durée de 40 minutes au maximum dont une présentation orale par le(la) candidat(e) d'une durée de 20 minutes au maximum permettant de vérifier l'acquisition des compétences.

PROTOCOLE UC.3

CONCEVOIR UNE SEANCE, UN CYCLE D'ANIMATION OU D'APPRENTISSAGE

UN DOCUMENT ECRIT PERSONNEL

Dans une option (Cours collectifs ou Haltérophilie-Musculation)

UNE ANIMATION

Dans l'entreprise

PROTOCOLE UC.4a (Cours Collectifs)

MOBILISER LES TECHNIQUES DE LA MENTION POUR METTRE EN ŒUVRE UNE SEANCE OU UN CYCLE D'APPRENTISSAGE DANS L'OPTION « COURS COLLECTIFS

L'épreuve se déroule au sein de l'organisme de formation

DEMONSTRATION TECHNIQUE EN COURS COLLECTIFS

CONDUITE DE SEANCE

PROTOCOLE UC.4b (Haltérophilie-Musculation)

MOBILISER LES TECHNIQUES DE LA MENTION POUR METTRE EN ŒUVRE UNE SEANCE OU UN CYCLE D'APPRENTISSAGE DANS L'OPTION «HALTEROPHILIE MUSCULATION »

L'épreuve se déroule au sein de l'organisme de formation

DEMONSTRATION TECHNIQUE EN HALTEROPHILIE

CONDUITE DE 2 SEANCES D'ENTRAINEMENT

9 - ACCESSIBILITE DES BENEFICIAIRES EN SITUATION DE HANDICAPS

Pour les personnes en situation de handicap, il faut demander l'avis d'un médecin agréé par la Fédération française handisport ou par la Fédération française de sport adapté ou désigné par la commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées sur la nécessité d'aménager le cas échéant la formation ou les épreuves certificatives selon la certification visée.

Les épreuves (TEP, sélections, épreuves certificatives...) peuvent être aménagées pour les personnes en situation de handicap (article A 212-44 du Code du Sport).

- **Condition :** Il faut vous procurer *un avis médical*
- *Le médecin agréé pour la région Nouvelle Aquitaine vient de cesser ses fonctions.* Dans l'attente de l'agrément des médecins en Nouvelle Aquitaine, voici les médecins agréés des régions limitrophes :

Pays de la Loire :

✚ **Docteur Matthieu GAHIER** : 44-Nantes : 02.40.84.60.66, matthieu.gahier@chu-nantes.fr

Occitanie :

✚ **Dr Claire DE LABACHELERIE** : 34-Montpellier : 04.67.33.05.65, fed-medecinedusport@chu-montpellier.fr

Auvergne Rhône Alpes :

✚ **Dr Julie DI MARCO** : 69-St Didier au Mont d'or : 04.72.53.20.12 ou 20.55, dr.jdimarco@gmail.com

✚ **Dr Elodie GAILLED RAT** : 38-Echirolles 04.76.76.54.94

✚ **Dr Claire MOREL** : 03-Bellerive sur Allier : 04.70.59.53.39, claire.morel@creps-vichy.sports.gouv.fr

- **Quels documents ?** : Pour ce rendez-vous, munissez-vous de *votre dossier médical* et de la *description des épreuves* pour lesquelles vous souhaitez demander un aménagement.
- ❖ **Transmission de l'avis médical :** IL devra être transmis à la DRDJSCS Nouvelle-Aquitaine avec votre demande d'aménagement. Sur cette base, il appartient au directeur régional de la jeunesse des sports et de la cohésion sociale de décider d'aménager les épreuves.
- ❖ **Décision transmise à :** l'organisme de formation concerné pour la mise en place de l'aménagement.

Par ailleurs, des restrictions aux prérogatives professionnelles de la spécialité ou de la mention du diplôme professionnel du champ de JS peuvent être apportées par le DRJSCS en fonction de la nature du handicap si la sécurité des usagers est menacée.

Il n'appartient pas au président de jury de limiter les prérogatives d'exercice d'une personne en situation de handicap.

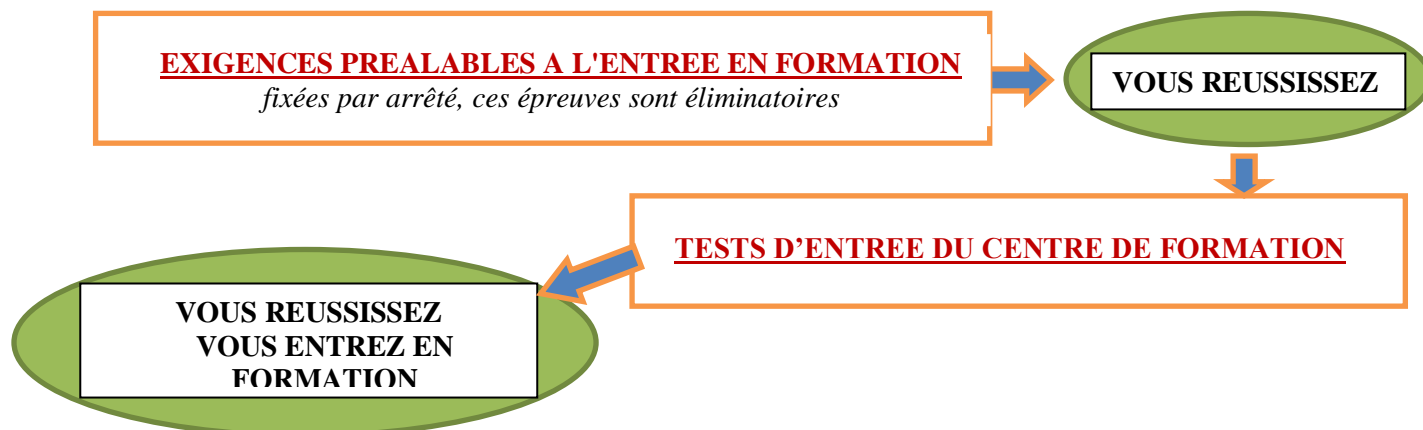
Textes de référence:

Le code du sport dans son article A.212-44 prévoit la procédure et la possibilité d'aménagement des épreuves pour les personnes en situation de handicap. La décision de procéder à des aménagements d'épreuve est prise par le DRJSCS au vu de l'avis d'un médecin agréé par la fédération française handisport ou par la fédération française du sport adapté ou désigné par la commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées sur la nécessité d'aménager le cas échéant les tests d'exigence préalables, la formation ou les épreuves certificatives en fonction du diplôme visé par l'intéressé.

Selon l'article A.212-45 du code du sport le directeur régional de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale examine la compatibilité du handicap justifiant les aménagements mentionnés à l'article A. 212-44 avec l'exercice professionnel de l'activité du diplôme après avis d'un médecin agréé par la Fédération française handisport ou par la Fédération française de sport adapté ou désigné par la commission des droits

TESTS D'EXIGENCES PREALABLES (TEP) A L'ENTREE EN FORMATION

Des épreuves ont pour objectif d'évaluer la capacité du candidat à suivre avec des chances raisonnables de succès la formation. Elles se déroulent en deux temps :



NOUVELLES DISPOSITIONS pour les Exigences Préalables avant l'Entrée en Formation

La DRDJSCS Nouvelle-Aquitaine est responsable du calendrier régional des Tests d'Exigences Préalables (TEP) pour l'ensemble des formations BPJEPS, sur son territoire. Ce calendrier prévoira plusieurs lieux et dates pour effectuer les TEP.

Ainsi, en fonction de la date de début de formation vous pourrez choisir le(s) lieu(x) et la(es) date(s) qui vous conviennent le mieux.

Nota : La validité des TEP est de 5 ans.

Conseils : Augmentez vos chances de réussite en prévoyant plusieurs dates et lieux de TEP.

TEP Région Nouvelle-Aquitaine

Avril 22	Gironde	Talence	26-27/04/22	Cf. Educ. Nat	gratuit	Parcoursup
juin 22	Corrèze	Brive-la-gaillarde	02-03/06/22	13/05/22	50 €	http://tep-limousin.fr
	Vienne	Vouneuil/Biard	20-21/06/22	06/06/22	50 €	http://www.tep-bp-activitesdelaforme.fr
	Gironde	Talence	date à définir	à définir	gratuit	Agence de Reconversion de la Défense (militaires reconversion)
	Charente	Royan	23-24/06/22	09/06/2021	50 €	https://tep-bpaf-charente-aquitaine.fr
Juillet 22	Landes	Saint Vincent de Tyrosse	07-08/07/22	17/06/22	50 €	http://tep-aquitaine.fr/
	Gironde	Bordeaux	12-13/07/22	20/06/22	50 €	http://www.sinscrire.eu/
Août 22	Pyrénées-Atlantiques	Biarritz	25-26/08/22	11/08/22	50 €	http://tep-aquitaine.fr/
	Gironde	Bordeaux	29-30/08/22	16/08/21	50 €	http://www.sinscrire.eu/
sept 22	Charente	St George de Didonne	05-06/09/22	19/08/22	50 €	http://www.bpaf-poitoucharentes.fr
	Lot/Garonne	Marmande	13-14/09/22	29/08/22	50 €	https://tepbjeeps.pplateforme-aquitaine.fr/

DOSSIERS D'INSCRIPTION POUR LES TEP

Contenu du dossier à envoyer directement au lieu du TEP que vous avez choisi

- ✚ Une fiche d'inscription avec photographie du candidat
- ✚ La photocopie d'une pièce d'identité en cours de validité
- ✚ La ou les attestations justifiant de l'allègement des certaines épreuves fixées par l'arrêté de mention
- ✚ Un certificat médical de non-contre-indication à la pratique et à l'enseignement du sport datant de moins d'un an
- ✚ **Éventuellement**, pour les personnes en situation de handicap, l'avis d'un médecin agréé par la Fédération française handisport ou par la Fédération française de sport adapté ou désigné par la commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées sur la nécessité d'aménager le cas échéant les tests d'exigences préalables selon la certification visée.
- ✚ l'une des attestations de formation relative au secourisme suivante :
 - ✚ « prévention et secours civiques de niveau 1 » (PSC1) ou « attestation de formation aux premiers secours » (AFPS) ;
 - ✚ « premiers secours en équipe de niveau 1 » (PSE 1) en cours de validité ;
 - ✚ « premiers secours en équipe de niveau 2 » (PSE 2) en cours de validité ;
 - ✚ « attestation de formation aux gestes et soins d'urgence » (AFGSU) de niveau 1 ou de niveau 2 en cours de validité ;
 - ✚ « certificat de sauveteur secouriste du travail (SST) » en cours de validité.

LES TESTS D'ENTREE (TEP)

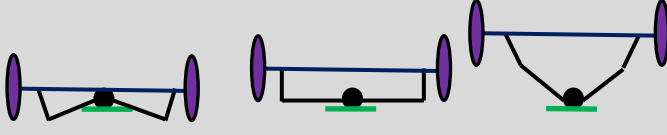
- Tests techniques pour l'option HALTEROPHILIE, MUSCULATION

- ✚ **épreuve n° 1** : test navette « Luc Léger » : palier 7 (réalisé) pour les femmes et palier 9 (réalisé) pour les hommes. *L'annonce du palier supérieur indique que le palier inférieur est réalisé*
- ✚ **épreuve n° 2** : le(la) candidat(e) réalise une épreuve de démonstration composée des exercices* figurant dans le tableau suivant :

Exercice	FEMME		HOMME	
	Répétition	Pourcentage	Répétition	Pourcentage
SQUAT	5 répétitions	75% poids du corps	6 répétitions	110% poids du corps
TRACTION en pronation ou en supination au choix du candidat	1 répétition	Menton>barre Nuque/barre Prise de mains au choix (pronation ou supination)	6 répétitions	Menton>barre Nuque/barre Prise de mains au choix (pronation ou supination)
DEVELOPPE COUCHE	4 répétitions	40% poids du corps	6 répétitions	80% poids du corps

Exercice	Critères de réussite	
SQUAT	<ul style="list-style-type: none"> - Exécuter le nombre requis de mouvements -Alignement tête-dos-fessiers (Dos droit et naturellement cambré sans hyperlordose excessive) -Hanche à hauteur des genoux -Tête droite et regard à l'horizontal -Pieds à plat 	

Exercice	Critères de réussite	
TRACTIONS Mains en pronation ou en supination au choix du candidat	-Exécuter le nombre requis de mouvements	-Si prise en pronation amener la barre au contact de la nuque ou sous le menton à chaque mouvement -Si prise en supination amener la barre en dessous du menton à chaque mouvement
	<u>Mains en pronation</u>>	
	<u>Mains en supination</u>>	



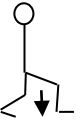

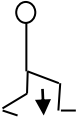
Exercice	Critères de réussite	
DEVELOPPE COUCHE	-Exécuter le nombre requis de mouvements -Barre en contact avec la poitrine sans rebond -Alignement tête-dos-cuisses -Fléchissement des genoux pour préserver un dos droit en contact avec le banc -Axe du couloir de la barre entre la partie supérieure de la poitrine et la ligne inférieure des épaules -Les bras sans hyper-extension doivent être tendus et marquer un temps d'arrêt franc au sommet sous peine d'annulation du mouvement	


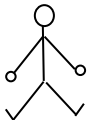

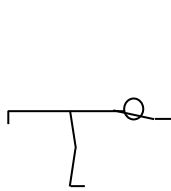
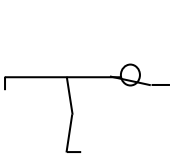
10 minutes de récupération entre chaque mouvement et entre chaque exercice

Dispense des tests techniques à l'entrée en formation : Les qualifications permettant au candidat d'être dispensé des tests techniques à l'entrée en formation sont mentionnées en annexe VI "dispenses et équivalences"

STEP – RENFORCEMENT MUSCULAIRE - ETIREMENTS

Type de cours, niveau et durée		Echauffement, cours de STEP Total 30 min					
N° DU BLOC	Bloc final (avec changement de pieds)	Compte	Changement de pieds	Approche ou orientations	Coordination	Durée par bloc	Cumul durée (en min)
Echauffement	Echauffement à la convenance de l'intervenant : Activation cardio vasculaire, préparation générale et spécifique, préparation ostéo articulaire, musculo tendineuse, évaluation du niveau du groupe motivation	Mouvement de la CV dans tous les plans, enchaînement de LIA+ex de la base squat, fentes, antépulsion des bras, rotation...					10 minutes
1er bloc	1 basic + 1 mambo cha cha 1 chassé sur le step + 1 mambo 3 genoux L step (en bout) 1 basic à cheval + 1 basic retour face	8 temps 8 temps 8 temps 8 temps	Sur le mambo cha cha sur le chassé Sur les 3 genoux L step	Face Face En bout Début en bout puis retour face	Bras simples sur les 3 genoux L step	9 minutes	
2ème bloc	1 basic + 1 traversée + 3 genoux ciseaux 1 traversée + 2 dégagés sur le step + 1 V step	16 temps 16 temps	Lors des 3 genoux ciseaux	Début face/fin dos Début dos et revient face avec le basic Traversée avant les dégagés	Bras simples sur les 2 dégagés et sur le Vstep	9 minutes	
Retour au calme						2 minutes	
					Temps cumulé	30 minutes	

Type de cours et durée		Cours de renforcement musculaire Total 20 minutes						
N° et nom de l'exercice	Croquis	Objectif et séquences	Placement de base et mouvement	Précision rythmiques	Durée (w/repos)	Temps	Cumul temps en minute	Critères de réussite
1) Squat		Séquence de squat à répéter 3 fois	Flexion des hanches, genoux, chevilles puis retour en position de départ	Rythmique à la convenance de l'intervenant	5 blocs de travail/1 bloc de récupération par séquence	1 min30 x 3 séquences soit 4 min 30	4 min 30	<ul style="list-style-type: none"> - Respecte le rythme - Respecte l'exécution du mouvement - Respecte la posture
2) Pompes		Séquence de pompes à répéter 3 séries	Flexion des coudes, alignement coudes épaules. En planches pour les hommes et genoux pour les femmes	Rythmique à la convenance de l'intervenant	3 blocs de travail/1 bloc de récupération par séquence	1 minutes x 3 séquences soit 3 min	7 min 30	
3) Fentes à droite		Séquence de fentes à répéter 3 séries	Flexions des hanches, genoux puis retour en position de départ	Rythmique à la convenance de l'intervenant	5 blocs de travail/1 bloc de récupération par séquence	1 min30 x 3 séquences soit 4 min 30	12 min	
4) Gainage		Séquence de gainage à répéter 3 séries	Planche frontale	Isométrie	3 blocs de travail/1 bloc de récupération par séquence	1 minute x 3 séquences soit 3 min	15 min	
5) Fentes à gauche		Séquence de fentes à répéter 3 séries	Flexions de hanches, genoux puis retour en position de départ	Rythmique à la convenance de l'intervenant	5 blocs de travail/1 bloc de récupération par séquence	1 min30 x 3 séquences soit 4 min 30	19 min 30	

Type de cours et durée		RETOUR AU CALME (Evaluation posture et souplesse) Total 10 minutes				
Retour au calme avec 5 étirements						
1) Flexion du buste		Evaluation souplesse chaîne postérieure et maintien de la posture	Position assise, jambes tendues en avant, flexion du buste	2 min	2 min	Respect de la posture
2) Flexion du buste		Evaluation souplesse adducteur et chaîne postérieure	Position assise, jambes tendues en ouverture, flexion du buste	2 min	4 min	
3) Chien tête en bas		Evaluation posturale et souplesse	Angles tronc/ jambe à 90°, jambe et bras tendus, tête alignée main au sol	2 min	6 min	
4) Planche debout position unipodale (pied droit au sol)			4 min	10 min		
5) Planche debout unipodale (pied à gauche au sol)						

EPREUVES DE SELECTION DE L'ORGANISME DE FORMATION

06 OCTOBRE 2022

Lieu : Organisme de formation Atlantic-Challenges STATERA – 31 rue des Terriers – 17220 SAINT VIVIEN (La Rochelle).

Une épreuve écrite :

Objectif : vérifier les compétences du candidat à suivre la formation en utilisant les supports écrits.

Modalités : analyse de document, résumé et réponse à des questions, durée 1 heure.

Critères : capacités de compréhension, d'analyse, de synthèse, d'expression écrite.

Un entretien de 20 mn sur dossier permettant de vérifier :

- la motivation ;
- le projet professionnel ;
- l'adéquation du projet de formation du candidat avec l'architecture de la formation ;
- la validité des pré-engagements : employeur-structure d'accueil, tuteur, référent, financement...

LE POSITIONNEMENT

MARDI 11 ET MERCREDI 12 OCTOBRE 2022

Lieu : Organisme de formation Atlantic-Challenges STATERA – 31 rue des Terriers – 17220 SAINT VIVIEN (La Rochelle).

Permet la prise en compte des acquis, les allègements de formation et l'individualisation des parcours.

Le positionnement consistera à :

- A) - Situer le candidat au regard du référentiel diplôme.
- B) - Individualiser les parcours de formation de chaque stagiaire.
- C) - Renforcer l'implication du stagiaire dans sa formation.

Le positionnement s'effectue en plusieurs temps :

- Etude du dossier par l'équipe de formation
- Renseigner un dossier d'auto-évaluation
- Entretien individuel
- Epreuve écrite

A l'issue de ces temps, un parcours individualisé sera proposé et négocié avec le candidat. Le parcours individualisé de formation, tenant compte des acquis d'expérience, du projet professionnel, des contraintes et des besoins individuels, précisera, pour chaque candidat, les temps de formation, les objectifs pédagogiques, les modalités d'apprentissage.

AF 10 SEPTEMBRE à DECEMBRE 2022

Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		
jeu 01		sam 01		mar 01	Toutsaint	jeu 01	Alternance Entreprises	
ven 02		dim 02		mer 02	Alternance Entreprises	ven 02		
Sam.03		lun 03		jeu 03		sam 03		
dim 04		mar 04		ven 04		dim 04		
lun 05		mer 05		Sam 05		lun 05	CC	
mar 06		jeu 06	Tests entrée	dim 06		mar 06		
mer 07		ven 07		lun 07	HM et CC	mer 07		
jeu 08		sam 08		mar 08		jeu 08		
ven 09		dim 09		mer 09		ven 09		
sam 10		lun 10	Début stage	jeu 10	EPMSP	sam 10		
dim 11		mar 11	Positionnement	ven 11	Armistice	dim 11		
lun 12		mer 12		sam 12		lun 12	Alternance Entreprises	
mar 13		jeu 13	HM - CC	dim 13		mar 13		
mer 14		ven 14		lun 14	Alternance Entreprises	mer 14		
jeu 15		sam 15		mar 15		jeu 15		
ven 16		dim 16		mer 16		ven 16		
sam 17		lun 17	HM - CC	jeu 17		sam 17		
dim 18		mar 18			ven 18		dim 18	
lun 19		mer 19			sam 19		lun 19	vacances
mar 20		jeu 20			dim 20		mar 20	
mer 21		ven 21		lun 21	HM	mer 21		
jeu 22		sam 22		mar 22		jeu 22		
ven 23		dim 23		mer 23		ven 23		
sam 24		lun 24		jeu 24		sam 24		
dim 25		mar 25	Alternance Entreprises	ven 25		dim 25	Noël	
lun 26		mer 26			sam 26		lun 26	vacances
mar 27		jeu 27		dim 27		mar 27		
mer 28		ven 28		lun 28	Alternance Entreprises	mer 28		
jeu 29		sam 29		mar 29		jeu 29		
ven 30		dim 30		mer 30		ven 30		
		lun 31	Alternance			sam 31		

	Date importantes
	Présence des doubles options au centre de formation
	Présence option Cours Collectif au centre de formation
	Présence option Haltérophilie-Musculation au centre de formation
	Alternance en entreprises
	Vacances de fin d'année (fermeture centre de formation)

Calendrier 2022 AF.10 (JANVIER 0 JUILLET 2023)

Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet				
dim 01	<i>Jour de</i>	mer 01		mer 01		sam 01		lun 01	Fête	ieu 01	Alternance entreprises	sam 01				
Lun 02	HM et CC	jeu 02	CC	jeu 02	HM	dim 02		mar 02	Alternance entreprises	ven 02		dim 02				
mar 03		ven 03		ven 03		lun 03	Alternance entreprises	mer 03			sam 03		lun 03	UC.1 et 2		
mer 04		sam 04		sam 04		mar				ieu 04		dim 04			mar 04	
ieu 05		dim 05		dim 05		mer 05				ven 05		lun 05	HM et CC		mer 05	
ven 06		lun 06	Alternance entreprises	lun 06	Alternance entreprises	jeu 06				sam 06		mar 06				ieu 06
sam 07		mar 07		mar 07				ven 07		dim 07		mer 07				ven 07
dim 08	mer 08	mer 08				sam 08		lun 08	Victoire	ieu 08		sam 08				
lun 09	jeu 09	jeu 09				dim 09		mar 09	HM et CC	ven 09		dim 09		dim 09		
mar 10	ven 10	ven 10		lun 10	L.Pâques	mer 10		sam 10			lun 10	UC.4a et 4b				
mer 11	sam 11	sam 11		mer 11	HM et CC	ieu 11		dim 11			mer 11					
ieu 12	dim 12	dim 12		jeu 12			ven 12		lun 12	Alternance entreprises	ieu 12					
ven 13	lun 13	lun 13		ven 13			sam 13		mar 13			ieu 13				
sam 14	mar 14	mar 14	HM et CC	mar 14		dim 14		mer 14			ven 14	Fête nat	sam 14			
dim 15	mer 15	mer 15			mer 15	CC	lun 15	Alternance entreprises	ieu 15		sam 15		dim 15			
lun 16	jeu 16	jeu 16			jeu 16				mar 16		ven 16		lun 16		lun 16	
mar 17	ven 17	ven 17		ven 17			mer 17			sam 17		dim 17		mar 17	Alternance entreprises	
mer 18	HM	HM		mer 18		lun 18	Alternance entreprises	ieu 18	Ascension	dim 18		mer 18				
ieu 19				ieu 19		mar 19			ven 19		lun 19	HM et CC	mer 19			
ven 20				ven 20		jeu 20			sam 20		mar 20			ieu 20		
sam 21				sam 21		ven 21		dim 21		mer 21			ven 21			
dim 22				dim 22		sam 22		lun 22	HM et CC	ieu 22		sam 22				
lun 23	Alternance entreprises	jeu 23	Alternance entreprises	jeu 23	Alternance entreprises	dim 23	Alternance entreprises	mar 23			ven 23		dim 23			
mar 24		ven 24		ven 24				lun 24		HM et CC	mer 24		sam 24		lun 24	HM et CC
mer 25		sam 25		sam 25				mar 25			ieu 25		dim 25		mer 25	
ieu 26		dim 26		dim 26				mer 26			ven 26		lun 26	Alternance entreprises	ieu 26	
ven 27		lun 27		lun 27				jeu 27		sam 27		mar 27			ven 27	
sam 28		Mar28		Mar28				ven 28		dim 28		mer 28			ieu 28	
dim 29				mer 29	HM et CC	sam 29		lun 29	L.Pentecôte	ieu 29		sam 29				
lun 30				jeu 30			dim 30		mar 30	Alternance entreprises	ven 30		dim 30			
mar 31				ven 31					mer 31			lun 31	Fin			