



Epreuves certificatives

Formation BPJEPS Activités de la Forme session 2022-2023

La validation des 4 Unités Capitalisables (UC) s'organise autour de 3 épreuves certificatives :

- **Epreuve UC1-UC2 : Projet Professionnel**

Unités Capitalisables visées :

UC 1 : Encadrer tout public dans tout lieu et toute structure	
OI 1-1	Communiquer dans les situations de la vie Professionnelle
1.1.1	Adapter sa communication aux différents publics
1.1.2	Produire des écrits professionnels
1.1.3	Promouvoir les projets et actions de la structure
OI 1-2	Prendre en compte les caractéristiques des publics dans leurs environnements dans une démarche d'éducation à la citoyenneté
1.2.1	Repérer les attentes et les besoins des différents publics
1.2.2	Choisir les démarches adaptées en fonction des publics
1.2.3	Garantir l'intégrité physique et morale des publics
OI 1-3	Contribuer au fonctionnement de la structure
1.3.1	Se situer dans la structure
1.3.2	Situer la structure dans les différents types d'environnements
1.3.3	Participer à la vie de la structure

UC 2 : Mettre en œuvre un projet d'animation s'inscrivant dans le projet de la structure	
OI 2-1	Concevoir un projet d'animation
2.1.1	Situer son projet d'animation dans son environnement, en fonction du projet de la structure, de ses ressources et du public accueilli
2.1.2	Définir les objectifs et les modalités d'évaluation
2.1.3	Identifier les moyens nécessaires à la réalisation du projet
OI 2-2	Conduire un projet d'animation
2.2.1	Planifier les étapes de réalisation
2.2.2	Animer une équipe dans le cadre du projet
2.2.3	Procéder aux régulations nécessaires
OI 2-3	Evaluer un projet d'animation
2.3.1	Utiliser les outils adaptés
2.3.2	Produire un bilan
2.3.3	Identifier des perspectives d'évolution

Modalités d'organisation :

La certification s'organise autour de la présentation d'un dossier et d'une soutenance orale.

Le candidat doit constituer un dossier sur une action d'animation menée en entreprise.

Le dossier fera apparaître :

- La méthodologie de projet
- L'identification des publics de la structure
- La communication mise en place pour l'action
- La mise en œuvre de la gestion humaine, matérielle et financière
- Une budgétisation réaliste du projet (budget prévisionnel et budget réel)
- Les impératifs réglementaires
- Le compte-rendu d'exécution
- Le bilan de l'action
- Le compte-rendu d'investissement du stagiaire par le responsable de la structure

Déroulement de l'épreuve :

Exposé	Pause	Entretien
20 minutes maximum	5 minutes	20 minutes maximum

Validation des critères de l'épreuve :

L'exposé du candidat doit permettre une présentation globale du projet, de sa conception jusqu'à son bilan, et devra utiliser des supports de communication (présentation multimédia, flyers, etc.)

- **Epreuve UC3 : Animation des Activités de la Forme**

Unités Capitalisables visées :

UC 3 : Concevoir une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage dans le champ de la mention	
OI 3-1	Concevoir la séance, le cycle d'animation ou d'apprentissage
3.1.1	Fixer les objectifs de la séance ou du cycle et les modalités d'organisation
3.1.2	Prendre en compte les caractéristiques des publics dans la préparation de la séance ou du cycle
3.1.3	Organiser la séance ou le cycle
OI 3-2	Conduire la séance, le cycle d'animation ou d'apprentissage
3.2.1	Programmer une séance ou un cycle en fonction des objectifs
3.2.2	Mettre en œuvre une démarche pédagogique adaptée aux objectifs de la séance ou du cycle
3.2.3	Adapter son action pédagogique
OI 3-3	Evaluer la séance, le cycle d'animation ou d'apprentissage
3.3.1	Construire et utiliser des outils d'évaluation adaptés
3.3.2	Evaluer son action
3.3.3	Evaluer la progression des pratiquants

Modalités d'organisation :

L'épreuve se déroule au sein de la structure d'alternance pédagogique et se décompose comme suit :

- **Production d'un document :**

Le candidat choisit un support d'activité entre « cours collectif » et « haltérophilie, musculation » sur lequel s'appuiera la réalisation d'un dossier comprenant :

- ❖ Support d'activité « cours collectif » :

- Les ressources matérielles et humaines à disposition dans sa (ses) structure(s)
- Une analyse globale du public
- Objectifs du groupe
- Trois cycles d'animation réalisés en structure d'alternance pédagogique dont un en « cardio-chorégraphié », un en « renforcement musculaire » et un en « étirement », pour un public d'au moins six personnes et composé chacun de trois séances d'animation d'une durée comprise entre 30 et 60 minutes.
- L'ensemble des séances et fiches pédagogiques des cycles présentés
- Une réflexion pédagogique du candidat sur l'expérience vécue

- ❖ Support d'activité « haltérophilie, musculation » :

- Les ressources matérielles et humaines à disposition dans sa (ses) structure(s)
- Une analyse du public au début du cycle (évaluation diagnostic)
- Les objectifs du groupe pour le cycle (justification et résultats)
- Deux cycles d'animation réalisés en structure d'alternance pédagogique, composés de six séances d'animation minimum et s'adressant à un groupe ou une personne seule. Chaque cycle doit porter sur un objectif différent 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 réathlétisation ou réhabilitation fonctionnelle
- L'ensemble des séances et fiches pédagogiques des cycles présentés
- Une réflexion pédagogique du candidat sur l'expérience vécue

Au plus tard une semaine avant l'épreuve, le candidat est informé de la séance choisie parmi les séances présentées dans son dossier, pour son évaluation pratique.

- **Mise en situation professionnelle :**

Le candidat prépare pendant 15 minutes maximum l'espace et le matériel nécessaire à la mise en œuvre de la séance d'animation.

Au besoin, la séance sera adaptée pour durer entre 30 minutes et 60 minutes.

La séance d'animation est suivie d'un entretien de 30 minutes maximum avec les deux évaluateurs :

- 15 minutes maximum pour revenir sur la séance et justifier les choix éducatifs et pédagogiques
- 15 minutes maximum sur la progression et la pertinence du cycle d'animation présenté dans le dossier, ainsi que sur la démarche pédagogique et l'évolution des futures séances.

Déroulement de l'épreuve :

Préparation	Séance	Entretien sur la séance	Entretien sur le cycle
15 minutes max.	30 à 60 Minutes	15 minutes max.	15 minutes max.

Validation des critères de l'épreuve :

L'évaluation de l'épreuve 2 se fera sur la base du dossier, de la séance présentée et de l'entretien.

La certification de l'épreuve 2 est réalisée par deux évaluateurs titulaires d'une qualification à minima de niveau IV et d'une expérience professionnelle au minimum de deux ans dans la mention des activités de la forme.

- **Epreuve UC4 : Entraînement des Activités de la Forme**

Unités Capitalisables visées :

UC 4 a) : 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 » UC 4 b) : Mobiliser les techniques de la mention des activités Gymniques pour mettre en œuvre une séance ou un cycle d'apprentissage dans l'option "Haltérophilie, Musculation »	
OI 4-1	Conduire une séance ou un cycle en utilisant les techniques de l'option
4.1.1	Maitriser les techniques de l'option
4.1.2	Maitriser les gestes techniques dont les aides et parades et les conduites professionnelles de l'option
4.1.3	Utiliser les gestes techniques appropriés dans un objectif d'apprentissage
OI 4-2	Maitriser et faire appliquer les règlements de l'option
4.2.1	Maitriser et faire appliquer les règlements techniques et usages de la discipline (a) / Maitriser et faire appliquer les règlements techniques de la fédération délégataire de l'haltérophilie, musculation (b)
4.2.2	Maitriser et faire appliquer le cadre de la pratique (a) / Maitrise et faire appliquer le cadre de la pratique en haltérophilie, musculation dont la pratique compétitive en haltérophilie (b)
4.2.3	Sensibiliser aux bonnes pratiques et aux conduites à risque
OI 4-3	Garantir des conditions de pratique en sécurité
4.3.1	Utiliser le matériel adapté au public et conforme aux règles de sécurité
4.3.2	Aménager l'espace de pratique ou d'évolution
4.3.3	Veiller à la conformité et à l'état du matériel et de l'espace de pratique ou d'évolution

Modalités d'organisation :

Option « cours collectifs »

L'épreuve se déroule au sein de l'organisme de formation et se décompose comme suit :

- **Démonstration d'une technique de l'option « cours collectifs »**

Le candidat participe à un cours d'une durée de 60 minutes, de niveau de pratique intermédiaire à un niveau confirmé, composé de trois parties de 20 minutes chacune et présentées dans un ordre chronologique précis :

- Cardio chorégraphié
- Renforcement musculaire
- Etirements

Déroulement de l'épreuve :

Cardio chorégraphié	Renforcement musculaire	Etirements
20 minutes	20 minutes	20 minutes

- **Mise en situation professionnelle :**

La conduite de séance est distincte selon l'activité support de l'épreuve certificative de l'UC3 choisie par le candidat :

- Support « activités cours collectifs » choisi pour l'épreuve certificative de l'UC3

Le candidat dispose de 40 minutes pour préparer une séance composée de deux séquences d'apprentissage de 20 minutes chacune, comprenant deux activités différentes de celles évaluées lors de l'UC3, pour un public d'au moins 6 personnes.

La séance d'animation est suivie d'un entretien de 20 minutes maximum portant sur le retour de la séance, la justification des choix pédagogiques par le candidat et la prise en compte des conditions de sécurité.

Déroulement de l'épreuve :

Préparation de la séance	1 ^{ère} séquence d'apprentissage	2 ^{ème} séquence d'apprentissage	Entretien
40 minutes	20 minutes	20 minutes	20 minutes maximum

La démonstration technique et la mise en situation professionnelle peuvent se dérouler dans des temps différents et dans l'ordre choisi par l'O.F

- Support « Haltérophilie, Musculation » choisi pour l'épreuve certificative de l'UC3

Le candidat dispose de 40 minutes pour préparer une séance d'apprentissage d'une durée de 60 minutes, composée de trois séquences :

- Une séquence de 20 minutes en « cardio-chorégraphié »
- Une séquence de 20 minutes en « renforcement musculaire »
- Une séquence de 20 minutes en « étirements »

Chaque séquence devra être composée pour un public d'au moins 6 personnes.

La séance d'animation est suivie d'un entretien de 20 minutes maximum portant sur le retour de la séance, la justification des choix pédagogiques par le candidat et la prise en compte des conditions de sécurité.

Déroulement de l'épreuve :

Préparation	Cardio chorégraphié	Renforcement musculaire	Etirements	Entretien
40 minutes	20 minutes	20 minutes	20 minutes	20 minutes maximum

La démonstration technique et la mise en situation professionnelle peuvent se dérouler dans des temps différents et dans l'ordre choisi par l'O.F.

Option « Haltérophilie, Musculation »

- **Démonstration technique en haltérophilie**

Le candidat tire au sort trois mouvements :

- Un mouvement parmi : L'arraché ou l'épaulé-jeté
- Deux mouvements parmi : Squat clavicule, soulevé de terre, tirage poitrine buste penché, développé devant debout

La charge est déterminée selon le poids du corps du candidat et le nombre de répétitions à réaliser ainsi que les critères de réussite sont définis dans l'annexe IV de l'arrêté de création de la spécialité « Activités de la Forme » du 5 Septembre 2016.

Mouvements	Répétitions et charge Hommes (exprimée en % du poids du corps (PDC))	Répétitions et charge Femmes (exprimée en % du poids du corps (PDC))
Arraché	2 répétitions à 65% PDC	2 répétitions à 55% du PDC
Epaulé-Jeté	2 répétitions à 80% PDC	2 répétitions à 65% PDC
Squat Clavicule	5 répétitions à 85% PDC	5 répétitions à 70% PDC
Soulevé de terre	2 répétitions à 100% PDC	2 répétitions à 90% PDC
Tirage poitrine buste penché	6 répétitions à 55% PDC	6 répétitions à 40% PDC
Développé devant debout	6 répétitions à 50% PDC	6 répétitions à 35% PDC

Seules les répétitions correctement réalisées sont comptabilisées. Au bout de trois répétitions incorrectes, la démonstration technique est arrêtée et invalidée.

- **Mise en situation professionnelle**

La participation à cette épreuve requiert la validation, par le candidat, de l'épreuve de la démonstration technique.

Le candidat dispose de 40 minutes pour préparer une séance d'entraînement en haltérophilie musculation d'une durée de 40 minutes, et qu'il devra ensuite conduire pour un public d'une ou deux personnes. Cette séance doit comporter deux séquences :

- Une séquence de 20 minutes portant sur la préparation à un premier niveau de compétition fédérale en musculation ou en haltérophilie
- Une séquence de 20 minutes portant sur un objectif différent de celui évalué lors de l'UC3 parmi les 6 proposés dans le support d'activité « haltérophilie musculation » (le développement des qualités physiques, la prise de masse, la perte de poids, le sport bien-être, le renforcement musculaire, la réathlétisation ou réhabilitation fonctionnelle)

La séance d'animation est suivie d'un entretien de 20 minutes maximum portant sur le retour de la séance, la justification des choix pédagogiques par le candidat et la prise en compte des conditions de sécurité.

Déroulement de l'épreuve :

Préparation	1 ^{ère} séquence	2 ^{ème} séquence	Entretien
40 minutes	20 minutes	20 minutes	20 minutes maximum

Validation des critères de l'épreuve :

L'évaluation de l'épreuve 3 se fera sur la base des éléments techniques présentés, de la conduite de la séance et de l'entretien.

La certification de l'épreuve 2 est réalisée par deux évaluateurs titulaires d'une qualification à minima de niveau IV et d'une expérience professionnelle au minimum de deux ans dans la mention des activités de la forme.

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter :

Alexis SIMON (Responsable de formation)

asimon@normandie-ffgym.fr