



CREPS de PROVENCE-ALPES-COTE d'AZUR

Site de Boulouris

Coller ici
une photo récente

**BREVET PROFESSIONNEL DE LA JEUNESSE, DE L'EDUCATION POPULAIRE ET DU SPORT
SPECIALITE : ACTIVITES GYMNIQUES, DE LA FORME ET DE LA FORCE**

SESSION 2010/2011

**DOSSIER A RENVOYER AVANT LE : 01 AOUT 2010
TOUT DOSSIER INCOMPLET SERA RETOURNE**

Je soussigné(e) **NOM** _____

Nom de jeune fille _____ Prénom _____

Sexe : M F Nationalité _____

Date naissance _____ Age _____ lieu/naissance _____ Départ/naissance _____

Adresse _____

Commune _____ Code Postal _____

Tél _____ Portable _____

E-mail (lisible) : _____ @ _____

DESIRE M'INSCRIRE A LA FORMATION DU :

BP JEPS Activités Gymniques, de la Forme et de la Force

- MENTION HALTERES MUSCULATION - FORME SUR PLATEAU ➤ Du 27/09/10 au 22/04/11
- MENTION FORME EN COURS COLLECTIF ➤ Du 27/09/10 au 22/04/11
- + HALTERES MUSCULATION - FORME SUR PLATEAU ➤ Du 23/04/11 au 17/06/11

Je certifie sur l'honneur l'exactitude des renseignements fournis :

**Cocher l'option (ou les)
choisie**

Fait à _____ le _____

Signature

1/

Certificat Médical

de non contre-indication à la pratique des activités physiques et sportives pour les métiers de la forme.

Obligatoire à l'inscription et daté de moins de 3 mois avant les tests de sélection

Je soussigné(e), **Docteur**.....
demeurant à :

CERTIFIE AVOIR EXAMINE

M..... né(e) le/...../.....
Taille : Poids :
demeurant :

et n'avoir pas constaté, à ce jour, de contre-indication médicale à la pratique des activités de la forme (force, endurance-force, endurance cardio-vasculaire, gymnastique, en tant qu'activité individuelle et collective).

Observations éventuelles :
.....
.....

Fait à le

Signature et cachet du médecin

Remarque :

La spécificité et les exigences des métiers de la forme imposent aux candidat(e)s désireux de se présenter aux épreuves un état satisfaisant des systèmes cardio-vasculaire, respiratoire et nerveux central.

Epreuves pour lesquelles le certificat médical est requis :

Test physique :

- Musculation : Squat, Développé couché, Traction à la barre fixe.
- Epreuve de course navette : test de « Luc LEGER »

Test technique : (Cours collectif en musique)

- d'échauffement et de renforcement musculaire
- d'activation cardio-vasculaire de type L.I.A.
- d'étirement musculaire

Les pièces à joindre au dossier :

- ❑ la demande d'inscription
- ❑ une photocopie recto / verso de la carte nationale d'identité ou du passeport ou du livret de famille
- ❑ de 16 à 18 ans ⇒ **Attestation de recensement** ou **Certificat de participation à la journée d'appel de préparation à la défense.**
de 18 à 25 ans ⇒ **Certificat de participation à la *journée d'appel de préparation à la défense* ou *attestation provisoire de participation à cette journée*** ou attestation individuelle d'exemption.
- ❑ une photocopie de la carte de Sécurité Sociale mentionnant les droits actuels
- ❑ une photocopie d'assurance en responsabilité civile, pour l'année en cours, éventuellement
⇒ se reporter au paragraphe « Assurance et protection sociale »
- ❑ le questionnaire joint dûment complété accompagné des pièces demandées,
- ❑ un certificat médical de non contre indication à la pratique et à l'enseignement de la discipline sportive pratiquée par le candidat (daté de moins de trois mois), établi impérativement sur le formulaire ci-joint.
- ❑ une photocopie du Diplôme de secourisme A.F.P.S. ou P.S.C. 1
⇒ **OBLIGATOIRE LE JOUR DES TESTS DE SELECTION**
- ❑ Le cas échéant, la fiche de prescription de la mission locale (- de 26 ans) ou le Compte rendu d'entretien ANPE,
⇒ se reporter au paragraphe « Comment financer votre formation » »
- ❑ une attestation d'inscription à l'ANPE (si vous êtes demandeur d'emploi)
- ❑ pour les candidats scolarisés ou étudiants l'année précédant la formation, joindre un **certificat de scolarité**
- ❑ une copie de tous les diplômes que vous possédez.
- ❑ **2 photos d'identité** (avec votre nom au dos de chacune) dont 1 à coller sur la demande d'inscription
- ❑ **3 enveloppes rectangulaires, format 22x11 autocollantes,
1 enveloppe demi-format 23X16 autocollante,**
Ces enveloppes devront être affranchies au tarif en vigueur et libellées à votre nom, prénom et adresse.

Informations pratiques

☞ **Comment financer votre formation ?** Les aides à la formation professionnelle - mode d'emploi.

Selon votre parcours et votre situation actuelle au regard de l'emploi, divers organismes peuvent vous aider.

- 1) le coût de la formation peut être pris en charge
- 2) vous pouvez éventuellement être rémunéré.
- 3) Vous pouvez éventuellement être pris en charge pour vos déplacements, votre hébergement, votre restauration.

Principaux dispositifs de prise en charge qui peuvent vous concerner :

▶ **Vous êtes salarié :** ➤ **Contactez votre employeur**

Financement possible directement par l'entreprise ou par l'organisme qui collecte les cotisations à la formation professionnelle de votre employeur.

▶ **Vous êtes demandeur d'emploi :** ➤ **Contactez votre mission locale si vous avez moins de 26 ans ou votre Pôle Emploi si vous avez plus de 26 ans** Ce sont les prescripteurs de la formation.

- * si la formation est conventionnée par le Conseil Régional : gratuité du coût de la formation et rémunération éventuelle selon votre statut.
- * certaines formations peuvent être prises en charge par Pôle Emploi. La rémunération est possible selon vos droits ouverts.
- * si vous avez achevé un contrat à durée déterminée depuis moins d'un an, vous avez peut-être droit à un Congé Individuel de Formation (CIF-CDD) d'un an : Vous devez faire une demande de prise en charge financière auprès de l'organisme paritaire collecteur agréé (FONGECIF ou OPCA) dont relève l'entreprise dans laquelle vous avez exécuté votre dernier contrat (**attention : au minimum 3 mois avant l'entrée en formation**).

▶ **Vous sortez juste d'une formation scolaire ou universitaire ou êtes encore étudiant :**

➤ **Contactez le CREPS**

• la formation peut être subventionnée par le Ministère des Sports dans le cadre de la formation initiale. **Vous devez joindre une demande écrite à ce dossier.**

▶ **Vous êtes allocataire du RSA :** ➤ **Contactez votre Conseil Général**

☒ **LES STAGIAIRES DE MOINS DE 26 ANS DOIVENT PRENDRE CONTACT AVEC LEUR MISSION LOCALE BIEN AVANT LE DEBUT DE LA FORMATION. IL EST FORTEMENT CONSEILLE DE LE FAIRE AVANT MEME LE PASSAGE DES TESTS DE SELECTION.**

☞ **Assurance et protection sociale :**

Les stagiaires en formation au CREPS sont automatiquement assurés les jours de formation par l'assurance de l'établissement au titre de la responsabilité civile et de l'assurance de personne. Ceci ne vous dispense pas de votre assurance personnelle.

La couverture assurance maladie est indispensable. Si vous n'êtes pas couvert, contactez votre caisse primaire d'assurance maladie (CPAM)

↳ **Coûts de la formation :**

Montant prévisionnel de la participation financière du stagiaire

	PENSION COMPLETE	½ PENSION
HEBERGEMENT RESTAURATION	<p>27,00 € (1 nuit + pt-déjeuner + 2 repas)</p> <p>24,60 € / jour (Forfait longue durée)</p>	<p>7,50 € (le repas seul)</p> <p>6,60 € / jour (Forfait longue durée)</p>
	<p><u>BP AGFF *</u> Mention Forme en cours collectif OU Haltères-musculation – Forme sur plateau</p>	<p><u>BP AGFF *</u> Mention Forme en cours collectif ET Haltères-musculation – Forme sur plateau</p>
FRAIS PEDAGOGIQUES	<u>6.073,20 €uros</u>	<u>7.312,90 €uros</u>

Pendant la formation : Les frais de pension complète ou de demi-pension doivent être réglés en début de mois.

* Les coûts de formation seront proportionnellement réduits selon le statut du stagiaire et les aides attribuées.

**PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES, L'INTERNAT DEVRA ETRE LIBERE.
UNE SOLUTION INDIVIDUELLE SERA ETUDIEE AVEC LES STAGIAIRES EN FORMATION
EN ENTREPRISE A CES PERIODES.**

LA SELECTION DES CANDIDATS :

- Mention Forme en cours collectif ➤ 4 EPREUVES
- Mention Forme en cours collectif + Haltères/musculation - Forme sur plateau ➤ 7 EPREUVES

Modalités de sélection des candidats conformes aux exigences préalables définies dans l'arrêté de spécialité : (Annexe III de l'arrêté du 10 AOUT 2005)

EPREUVES REGLEMENTAIRES D'EXIGENCES PREALABLES : LES 07 ET 08 SEPTEMBRE 2010

MENTION C : « Cours Collectif » : 1 SUIVI DE COURS de niveau débutant à moyen

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

MODALITES : suivi de cours collectif en musique comportant :

5' d'échauffement	20' de cours de LIA
20' de cours de STEP	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 aux indications verbales ou gestuelles de l'animateur, recherche d'amélioration de sa réponse en fonction des indicateurs 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)

MENTION D : « Haltères-Musculation et Forme sur Plateau » 2 EPREUVES :

Epreuve 1 : choisir entre haltérophilie, force athlétique, culturisme ou musculation. Les mouvements doivent être réalisés conformément à la réglementation en vigueur. (*instruction N° 06-062 JS*)

- ◆ En haltérophilie, réaliser un total olympique (total = arraché + épaulé jeté) selon les barèmes :

- Pour les **hommes** (barème total olympique)

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

- Pour les **femmes** (barème total olympique)

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

- ♦ **En force athlétique**, réaliser un total au trois mouvements (squat + développé couché + soulevé de terre) selon les barèmes :

- Pour les hommes (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 les femmes (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

- ♦ **En culturisme ou en musculation**, 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	6 répétitions avec une charge à 1.1 fois le poids du corps.	6 répétitions avec une charge à 0.8 fois le poids du corps.	6 répétitions, mains en pronation, en amenant la nuque au contact de la barre, avant-bras à la verticale.
FEMMES	3 répétitions avec une charge à 0.8 fois le poids de corps.	3 répétitions avec une charge à 0.5 fois le poids du corps.	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	3 répétitions avec une charge à 0.7 fois le poids du corps.	3 répétitions avec une charge à 0.5 fois le poids du corps.	3 répétitions, mains en pronation, en amenant la nuque au contact de la barre, avant-bras à la verticale.
FEMMES	3 répétitions avec une charge à 0.5 fois le poids de corps.	3 répétitions avec une charge à 0.3 fois le poids du corps.	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.

Epreuve 2 : Le candidat effectuera une épreuve de course navette : **Test de « Luc LEGER »** (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.

BP JEPS : A.G.F.F.
TESTS D'EXIGENCES PREALABLES :
LES 07 ET 08 SEPTEMBRE 2010

**LES CANDIDATS INSCRITS A LA MENTION HALTERES/MUSCULATION - FORME SUR PLATEAU
 DOIVENT COMPLETER ET RETOURNER CETTE FICHE AVEC LES PIECES DEMANDEES**

CIVILITE	NOM	PRENOM	OPTION			PERFORMANCE			POIDS
			* CULT ou MUSC.	* ALTER.	* FORCE ATHLET.	*DC	*SQUAT	*TRACT.	

** Cocher la case choisie*

TEST DE SELECTION : LES 9 ET 10 SEPTEMBRE 2010

MENTION C+D : Un écrit ➤ Durée 1 H 30 Un entretien de motivation ➤ Durée 30 mn (Apporter 1 CV actualisé)	
MENTION C : Une chorégraphie ➤ Durée 1mn30 à 2 mn	MENTION D : Tests de performance musculation

Pour pouvoir entrer en formation, nous souhaitons que les candidats possèdent un niveau d'expression écrite et orale suffisant, une expérience des pratiques en cours collectifs, des compétences minimum dans l'exploitation de la musique, et montrent un intérêt réel pour le métier.

ECRIT :

✍ Cette épreuve permet à l'équipe pédagogique d'évaluer un niveau minimum nécessaire en expression écrite pour suivre au mieux la formation et réaliser différents documents écrits (compte-rendus, dossiers, épreuves de certification)

A partir d'un article ou d'un texte :

- ◆ Dégager les idées essentielles, en choisir une et la développer
 - ◆ Exprimer son point de vue et l'argumenter.
- Notation sur 20

L'ENTRETIEN :

Cette épreuve permet à l'équipe pédagogique d'évaluer les capacités d'expression orale et de communication et de vérifier l'adéquation entre le projet de formation et le projet professionnel

- Notation sur 10

MENTION C

CHOREGRAPHIE :

Cette épreuve permet à l'équipe pédagogique de repérer le niveau technique : les qualités physiques minimales, la musicalité, les capacités expressives.

Le candidat prépare une composition personnelle en musique d'une durée de 1 minute 30 à 2 minutes. La technique et le choix musical sont libres

- Notation : cette épreuve est notée sur 20

MENTION D

TESTS MUSCULATION :

Cette épreuve permet de repérer le niveau technique et de performance en musculation. Le candidat doit exécuter un certain nombre de répétitions avec une charge correspondant à x fois son poids de corps en squat, développé couché et traction. (*Voir tableau ci-après*)

- Notation sur 20

A la fin des épreuves, un classement est établi, les 18 premiers candidats sont retenus pour l'entrée en formation.

EPREUVES DE MUSCULATION

(Etablie à partir de trois exercices détaillés ci-dessous)

CANDIDATS HOMMES	SQUAT
	Répétitions avec une charge : 1,3 fois le poids de corps. (5 premières = 2 points chacune, ensuite 3 points par répétition et 1 point pour la technique, soit : 8 répétitions maximum). Le mouvement consiste à : fléchir les jambes, cuisses parallèles au sol. Pousser sur les jambes avec une extension complète sans déplacer les pieds.
	DEVELOPPE COUCHE
	Répétitions avec une charge égale au poids de corps. (2 points par répétition). Plan horizontal (soit : 10 répétitions maximum). Le mouvement consiste à : abaisser la barre au contact de la poitrine, élever la barre avec une extension complète des deux bras. Conserver les muscles fessiers en contact avec le banc.
CANDIDATES FEMMES	TRACTION A LA BARRE FIXE
	3 répétitions, mains en pronation, en amenant la nuque au contact de la barre, avant bras à la verticale. Extension complète des coudes au départ et entre chaque répétition. (2 points par répétition, soit : 10 répétitions maximum).
	SQUAT
	Répétitions avec une charge égale au poids de corps (5 premières répétitions = 2 points chacune, ensuite 3 points par répétition et 1 point pour la technique, soit : 8 répétitions maximum). Mouvement identique à celui des hommes.
CANDIDATES FEMMES	DEVELOPPE COUCHE
	Répétitions avec une charge : 0,4 fois le poids de corps. (2 points par répétition, soit : 10 répétitions maximum). Mouvement identique à celui des hommes.
	TRACTION A LA BARRE FIXE
	Répétitions, mains en supination, en amenant le menton au dessus de la barre. Extension complète des coudes au départ de l'exercice. (2 premières répétitions = 4 points chacune, ensuite 3 points par répétition, soit : 6 répétitions maximum).

Le candidat ne dispose à chaque fois que d'une seule tentative.

IL EST ATRIBUE UNE SEULE NOTE SUR 20, MOYENNE DES 3 EPREUVES.

N.B. : Les gants, la ceinture d'haltérophilie sont autorisés, les cales interdites (seules les chaussures d'haltérophilie sont acceptées)

**QUESTIONNAIRE A REMPLIR SOIGNEUSEMENT ET A JOINDRE OBLIGATOIREMENT
AU DOSSIER D'INSCRIPTION**

*Tout questionnaire non complètement
rempli sera retourné*

Joindre les pièces justificatives

NOM : _____ Prénom : _____

1 - VOTRE SITUATION AU REGARD DE L'EMPLOI A L'ENTREE DE LA FORMATION :

➤ Salarié(e) : OUI NON

Si OUI :

▪ Votre emploi : _____

▪ Votre employeur : _____

TYPE DE CONTRAT :

• CDI : OUI NON

• CDD : OUI NON

Depuis le : _____ jusqu'au : _____

➤ Demandeur d'emploi : OUI NON

▪ Inscrit (e) à l'A.N.P.E. OUI NON

▪ si oui : lieu et téléphone de votre ANPE : _____

▪ N° ASSEDIC : _____

➤ Percevez-vous le R.M.I. ? : OUI NON

➤ Autre situation (scolaire, étudiant, sans activité, bénévole ...) : _____

➤ Bénéficiez-vous d'une prise en charge de formation : OUI NON

Par quel organisme : _____

➤ Si vous avez moins de 26 ans, adresse et téléphone de votre mission locale :

2 - VOS ETUDES ET VOS DIPLOMES

- Poursuivez - vous toujours des études ? : OUI NON
- Si OUI, à quel niveau ? : _____
- Si NON, depuis quelle date avez-vous arrêté ? : _____
- Dernière classe fréquentée : _____
- Dernier Diplôme obtenu : C.A.P. B.E.P. BAC DEUG LICENCE
 AUTRES - Précisez : _____

- Avez-vous suivi d'autres formations ? OUI NON
Si OUI, précisez : _____

➤ DIPLÔMES JEUNESSE ET SPORTS

- BAFA BAFD BAPAAT : lequel _____ TRONC COMMUN
- BEES : option _____ BP JEPS : spécialité _____
- AUTRES : _____

➤ DIPLÔMES FEDERAUX

Discipline : _____

- Arbitre animateur initiateur moniteur entraîneur AUTRES : _____

3 - VOTRE EXPERIENCE ANTERIEURE*

➤ En tant que salarié :

➤ En tant que bénévole :

➤ En tant que pratiquant :

Fait à _____

Le _____