



## **FORMATION SPORT SANTE MONTAGNE - FSSM EFICIENCIA SAVOIE**

*21 avenue de Vert Bois,  
74960 Annecy  
Tel : 06-63-28-65-20  
Mail : [savoie@eficiencia.pro](mailto:savoie@eficiencia.pro)  
N° SIRET : 812 225 936 00010  
N° Déclaration d'activité : 84 74 03230 74*

### **Lieu de formation:**

*2, rue Pré Gaut  
73420 VOGLANS  
06-63-28-65-20*

<b>Directeur Eficiencia Savoie</b>	M. Brice TERRIER	06-63-28-65-20	<a href="mailto:savoie@eficiencia.pro">savoie@eficiencia.pro</a>
<b>Responsable pédagogique</b>	M. Didier REISS	06-12-75-81-58	<a href="mailto:reissdidier@gmail.com">reissdidier@gmail.com</a>
<b>Lieu de formation</b>	2, rue Pré Gaut - 73420 Voglans		

**Informations générales:**

	<b>DU</b>	<b>AU</b>
<b>Formation BPJEPS Activités de la Forme (BPJEPS AF)</b>	<b>05/10/2020</b>	<b>24/07/2021</b>
<b>Tests de sélection</b>	<b>11/09/2020</b>	<b>11/09/2020</b>
<b>Positionnement</b>	<b>18/09/2020</b>	<b>18/09/2020</b>
<b>Option</b>	<b>Cours collectifs (Option A)</b>	<b>Haltérophilie Musculation (Option B)</b>
<b>Nombre d'heures en O.F</b>	<b>740 h</b>	<b>740 h</b>
<b>Nombre d'heures en structure</b>	<b>540 h</b>	<b>540 h</b>
<b>Durée totale</b>	<b>1280 h</b>	<b>1280 h</b>
<b>Coût horaire/stagiaire</b>	<b>9,65 €</b>	<b>9,65 €</b>
<b>Coût Total/stagiaire</b>	<b>7 141 €</b>	<b>7 141 €</b>
<b>Coût autofinancement</b>	<b>6 290 €</b>	<b>6 290 €</b>

**Attention!** Les inscriptions seront clôturées un mois avant le jour de chaque session de tests! Les candidats doivent anticiper leur inscription en fonction de la formation qu'ils souhaitent intégrer par la suite.

Une inscription est possible sur le lien suivant:

**<http://www.creps-rhonealpes.sports.gouv.fr/tep-region>**

### **Les TEP (Organisés par le CREPS Auvergne Rhône Alpes)**

Les TEP doivent être validés obligatoirement pour entrer en formation, ils se déroulent en 2 tests, tout d'abord:

- Le test navette, « Luc Léger » commun aux deux options
- Le second test, spécifique à l'option choisie. Il est possible de passer les deux options le même jour, il faut simplement le spécifier sur le dossier d'inscription, vous n'aurez à effectuer qu'une seule fois le test navette.

Les deux tests doivent être validés pour obtenir les TEP, un candidat échouant sur le test navette ne peut se présenter au second test. La conservation d'un test entre deux sessions est impossible.

### **Etre Capable de réaliser les tests techniques suivants:**

- Tests techniques d'entrée en formation n°1 pour l'option « Cours collectifs » et l'option « Haltérophilie/Musculation » (commune aux deux options) :

**Test navette « Luc léger » :**

**Femmes: Palier 8**

**Hommes : Palier 10**

- **Tests techniques d'entrée en formation n°2 pour l'option « Cours collectifs » uniquement:**

Le(la) candidat(e) réalise une épreuve de démonstration technique de 60 minutes au total, comprenant dix minutes d'échauffement collectif, vingt minutes de passage en STEP à un rythme de 128 à 132 battements par minute dont deux minutes de retour au calme, vingt minutes de passage en renforcement musculaire, 10 minutes de retour au calme sur 5 étirements. Le(la) candidat(e) reproduit les éléments techniques simples, ajuste sa prestation en fonction d'indications verbales ou gestuelles données. Il/elle est capable de mémoriser et de reproduire un enchaînement simple.






## Trame D'échauffement, Step, renforcement et étirement TEP

<b>Type de cours, niveau et durée</b>	Échauffement, cour de STEP, renforcement musculaire et étirement, Total 30 mn
---------------------------------------	---

<b>Objectif de la séance</b>	Évaluation TEP
------------------------------	----------------

N° DU BLOC	Bloc final (avec changement de pieds)	Compte	Changement de pieds	Approche ou orientations	Coordination	Durée par bloc	Cumul durée (en mn)
Echauffement	Echauffement à la convenance de l'intervenant : Activation cardio vasculaire, préparation générale et spécifique, préparation ostéo articulaire, musculature tendineuse, évaluation du niveau du groupe motivation	Mouvement de la CV dans tous les plans, enchaînement de UA+ex de la base squat, fentes, antépulsion des bras, rotation.....					10 minutes
1 <sup>er</sup> 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 en face	Bras simples sur les 3 genoux L step	9 minutes	
2 <sup>ème</sup> 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 V step	9 minutes	
Retour au calme						2 minutes	
					Temps cumulé	30 minutes	

Type de cours et durée	Cours de renforcement musculaire avec des éléments imposés : Squat/Fentes/Pompes/Gainages, 20 minutes de renfo et 10 minutes de retour au calmes .TOTAL 30 minutes. Évaluation posture et souplesse
------------------------	---

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	Critère 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	1min30 x 3 séquences soit 4 min 30	4 min 30	-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 minute x 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	1min30 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 séquences soit 3 min	15 min	
5) Fentes à gauche		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	1min30 x 3 séquences soit 4 min 30	19 min 30	

**- Tests techniques d'entrée en formation n°2 pour l'option « Haltérophilie/musculation » uniquement:**

Le(la) candidat(e) réalise une épreuve de démonstration technique 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 muque barre  prise de main au choix : pronation ou supination	6 répétitions	menton > barre muque barre  prise de main au choix : pronation ou supination
DEVELOPPE COUCHE	4 répétitions	40 % poids du corps	6 répétitions	80 % poids du corps
Exercice	Schéma			Critères de réussite
SQUAT				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exécuter le nombre requis de mouvement</li> <li>- Alignement tête-dos-fessiers</li> <li>- Dos droit et naturellement cambré sans hyperlordose excessive</li> <li>- Hanches à hauteur des genoux</li> <li>- tête droite et regard à l'horizontal</li> <li>- Pieds à plat</li> </ul>
TRACTION en pronation ou en supination au choix du candidat				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exécuter le nombre requis de mouvement</li> <li>- Si prise en pronation amener la barre au contact de la muque ou sous le menton à chaque mouvement</li> <li>- Si prise en supination amener la barre en dessous du menton à chaque mouvement</li> </ul>
DEVELOPPÉ COUCHE				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exécuter le nombre requis de mouvement</li> <li>- Barre en contact de la poitrine sans rebond</li> <li>- Alignement tête-dos-cuisses</li> <li>- Fléchissement des genoux pour préserver un dos droit en contact avec le banc</li> <li>- Axe du couloir de la barre entre la partie supérieure de la poitrine et la ligne inférieure des épaules</li> <li>- Les bras sans hyper extension doivent être tendus et marquer un temps d'arrêt franc au sommet sous peine d'annulation du mouvement.</li> </ul>

**Notre école:**

Descriptif des UCs	/Option	
	Cours collectifs	Haltérophilie/musculation
<b>UC1: Encadrer tout public dans tout lieu et toute structure</b>	<b>100 heures</b>	<b>100 heures</b>
<b>UC2: Mettre en oeuvre un projet d'animation s'inscrivant dans le projet de la structure</b>	<b>84 heures</b>	<b>84 heures</b>
<b>UC3: Concevoir une séance, un cycle d'animation, ou d'apprentissage en activités de la forme</b>	<b>162 heures</b>	<b>162 heures</b>
<b>UC4A - Cours collectifs: Mobiliser les techniques de la mention activité de la forme pour mettre en oeuvre une séance ou un cycle d'apprentissage dans l'option cours collectifs</b>	<b>358 heures</b>	<b>-</b>
<b>UC4B - Haltérophilie-Musculation: Mobiliser les techniques de la mention activité de la forme pour mettre en oeuvre une séance ou un cycle d'apprentissage jusqu'au 1er niveau de compétition fédéral dans l'option Haltérophilie/musculation</b>	<b>-</b>	<b>358 heures</b>
<b>Stage Sportif</b>	<b>32 heures</b>	<b>32 heures</b>
<b>Réunion pédagogique</b>	<b>4 heures</b>	<b>4 heures</b>
<b>Total</b>	<b>740 heures</b>	<b>740 heures</b>

## Comment financer son BPJEPS ?

Formation continue	Alternance
<p><b>- Si salarié en CDD ou CDI déjà en poste :</b> FONGECIF dans le cadre du CIF (Congé Individuel de Formation).</p> <p><b>- Personne non salariée ou non-demandeur d'emploi :</b> Auto-financement.</p> <p><b>- Si demandeur d'emploi :</b></p> <p>Plusieurs modalités de financement existent, elles peuvent être cumulables entre-elles.</p> <p><b>AIF Pôle Emploi (Action Individuelle de Formation) :</b> Financement limité en fonction des crédits disponibles, du niveau scolaire du demandeur d'emploi et aux métiers dits "en tension".</p> <p><b>API Région R-A (Action Projet Individuel) :</b> Financement pouvant prendre en charge la totalité du coût de formation en fonction des crédits disponibles. Mobilisation par Pôle Emploi, Cap Emploi, Mission Locale.</p> <p><b>CPF (Compte Personnel de Formation) :</b> Anciennement DIF (Droit Individuel à la Formation), est mobilisable par le conseiller du demandeur d'emploi pour le financement d'une partie de la formation si celle-ci est éligible (existence d'une liste établie par le Ministère).</p> <p><b>Dossier individuel AGEFIPH :</b> L'AGEFIPH peut prendre en charge tout ou en partie le financement de la formation de la personne TH selon certains critères d'éligibilité et suivant les crédits disponibles, seul un conseiller Pôle Emploi, Cap Emploi ou Mission Locale peut monter le dossier.</p> <p><b>CIF CDD :</b> Un demandeur d'emploi peut également solliciter le FONGECIF des suites d'un CDD, dans les 12 mois suivant la fin de son contrat (CDD minimum 4 mois) pour financement une formation qualifiante. Ce financement est mobilisable par la personne en s'adressant directement au FONGECIF de secteur et/ ou à son conseiller à l'emploi.</p>	<p>La formation est financée tout ou en partie par l'OPCO de l'employeur (privé, public, associatif). Celui-ci doit être à jour de ses cotisations.</p> <p>Si l'OPCO refuse la prise en charge de l'action de formation, l'employeur et la personne seront avertis par courrier du motif de refus (coût horaire dépassant les critères de l'OPCO, dossier monté hors délais...).</p> <p>Si l'OPCO ne prend pas en charge le coût de formation, c'est à l'employeur lui-même (privé, public, association...) d'assurer cette charge.</p> <p>A défaut et si la personne est demandeur d'emploi et / ou suivie par la Mission Locale, elle peut faire intervenir un autre opérateur pour obtenir le financement de celle-ci par le biais de la formation continue (ce qui de fait, la place sous le statut de stagiaire de la formation professionnelle et non plus d'alternant).</p> <p><b>L'employeur qui souhaite contractualiser un contrat de professionnalisation s'adresse directement à son OPCO pour en faire la demande. Si la personne est demandeur d'emploi, son conseiller (Pôle Emploi, Cap Emploi, Mission Locale) s'en charge très généralement.</b></p>



**Dossier d'inscription:**



**EFICIENCIA Savoie**  
**DOSSIER D'INSCRIPTION**  
**BP JEPS Activités de la Forme**  
05 octobre 2020 au 24 juillet 2021  
2, rue Pré gaut 73420 Voglans

PHOTO

**Quelle option souhaitez vous réaliser au cours de l'année de formation:**

- Option Cours collectifs  
 Option Haltérophilie Musculation

NOM : ..... Nom d'usage: .....

Prénom(s): .....

Nationalité: ..... Sexe: .....

Date de naissance: ..... / ..... / ..... Age : .....ans

Lieu de naissance: ..... Dép. de naissance (code postal) : .....

Adresse permanente: .....

Code postal : ..... Ville : .....

Téléphones : mobile ..... / ..... / ..... / ..... / ..... fixe: ..... / ..... / ..... / ..... / .....

Email : .....

**TESTS DE SELECTIONS SPECIFIQUES à EFICIENCIA :**

**Jeudi 10 septembre 2020 (10h00-12h00)**

Positionnement à EFICIENICA :

**Jeudi 17 septembre 2020**

**Vous souhaitez :**



Passer les **SELECTIONS SPECIFIQUES** (car vous êtes déjà titulaire des TEP)

**DATE LIMITE DE RECEPTION DU DOSSIER est : Samedi 05 Septembre 2020**

## **VIE SCOLAIRE**

Diplômes obtenus au cours de votre scolarité :

CAP  BEP  BAC  LICENCE\*  MASTER\*  DOCTORAT\* (\* ou équivalent)

AUTRES (précisez) :.....

## **VIE PROFESSIONNELLE**

Avez-vous déjà exercé une activité professionnelle?  OUI  NON

Laquelle (principalement) ? :.....

Nombre d'années :.....

## **VIE SPORTIVE**

Quelles activités liées à la musculation pratiquez-vous ? :

Haltérophilie  Culturisme  Force Athlétique  Musculation sportive ou d'entretien

Faites-vous de la compétition (haltérophilie, culturisme ou force athlétique) ? Si oui, indiquez dans quelle pratique, et à quel niveau :

.....  
.....  
.....  
.....

Quelles activités liées au fitness, pratiquez-vous ? :

Cours CHORÉGRAPHIÉS (LIA, STEP,...)  Cours PRÉCHORÉGRAPHIÉS

Cours de renforcement musculaire (Gym, Bodysculpt, CAF,...)

Cours de relaxation (Stretching, Yoga, ...)

Pratiquez-vous d'autres activités sportives ?

.....  
.....  
.....  
.....

## **PROJET PROFESSIONNEL**

Pour quelles raisons, souhaitez-vous intégrer cette formation ? :

.....  
.....  
.....  
.....

## **FINANCEMENT**

De quelle manière comptez-vous financer la formation ? :

- Par un contrat ou une période de professionnalisation

OUI    NON

Si **OUI** précisez auprès de quelle structure :

NOM : .....

Adresse : .....

Code Postal : ..... Ville : .....

Personne à contacter : ..... Téléphone : .....

- En tant que salarié, par un Congé Individuel de Formation

OUI    NON

- Par une aide à la formation en tant que demandeur d'emploi

OUI    NON

- Par des Fonds Personnels

OUI    NON

- Autres (Précisez) :

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Vérification des pièces à joindre à votre dossier d'inscription

- 1 PHOTO** d'identité collée en haut à droite du présent dossier d'inscription,
- Pour les **personnes de nationalité française**, copie recto-verso de la **CARTE NATIONALE D'IDENTITÉ** ou **PASSEPORT**,
- Pour les **personnes de nationalité étrangère**, copie de la **CARTE de SEJOUR** (ou son *récépissé*) valide, accompagnée du **PASSEPORT**,
- 1 certificat médical, de **non contre-indication à la pratique et à l'enseignement des activités de la forme (joint en dernière page)**, datant de moins d'un an (par rapport à la date des TEP).
- Copie du PSC1**, ou AFPS, ou Certificat SST en cours de validité, ou PSE1 en cours de validité, ou PSE2 en cours de validité, ou AFGSU de niveau 1 ou niveau 2 en cours de validité.
- Les copies de l'attestation de recensement** et du certificat individuel de participation à **la journée défense et citoyenneté**;
- La ou **les attestations** des diplômes ou titres **justifiant de l'allègement de certaines épreuves** du diplôme (autre BP JEPS, UC déjà validées, CQP, ...) si vous en avez.
- La ou les attestations** de réussite aux **TEP concernant l'option pour laquelle vous vous inscrivez** (Cours Collectifs ou Haltérophilie – Musculation)

### Le Chèque est à mettre à l'ordre de FSSM- Eficiencia :

- 1 chèque de 70.00 €** pour les frais d'inscription.

Seules les demandes d'annulation parvenant avant un délai de 7 jours ouvrables avant la date des tests pourront conduire à un remboursement.

**Envoyez votre dossier d'inscription (et les pièces nécessaires) à l'adresse suivante :**

**FSSM - EFICIENCIA**  
21, Avenue de Vert Bois  
74960 Annecy



**CERTIFICAT MÉDICAL**

Je soussigné(e) .....

Docteur en Médecine,

certifie avoir examiné ce jour,

Mme - Melle - M. ....

et avoir constaté que l'intéressé(e) ne présente pas de contre-indication à la pratique et à l'encadrement des « **ACTIVITES DE LA FORME** ».

Fait à .....,

le .....

**Signature et cachet obligatoire :**