

---

# Présentation formation à distance 2023 / 24



# SASU ProSportconcept

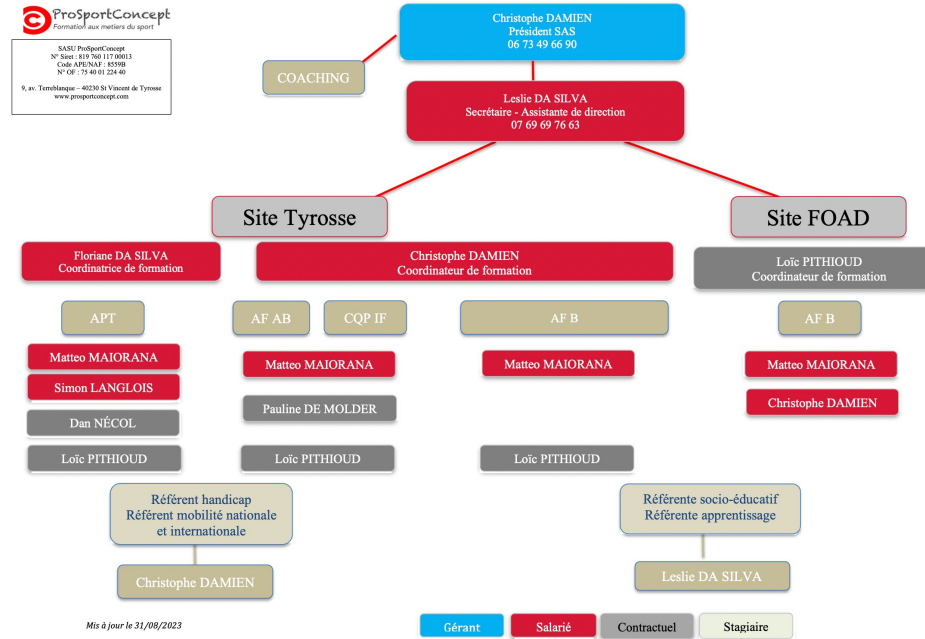
*depuis 18/04/2016*

Plus de 100 diplômés en  
BP AF

BP JEPS AF (Activités de la Forme) mention Haltérophilie  
musculature

Coach personnel, éducateur musculature, préparateur  
physique et entraîneur haltérophilie

# Organigramme et rôle de chacun



Christophe DAMIEN	Leslie DA SILVA	Loïc PITHILOUD	Mattéo MAIORANA
<ul style="list-style-type: none"> <li>Gérant structure</li> <li>Réponse à problématique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Suivi administratif et financier</li> <li>Evaluation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Suivi pédagogique</li> <li>Planning</li> <li>Préparation évaluation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Suivi pédagogique</li> <li>Planning</li> <li>Préparation évaluation</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>06 73 49 66 90</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>07 69 69 76 63</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>06 83 55 93 67</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>07 86 28 16 98</li> </ul>

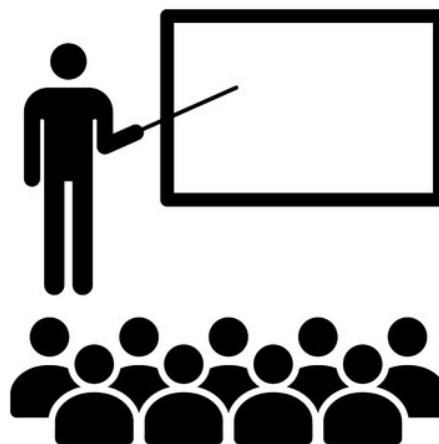
# Documents administratifs

- Attestation de formation
- Le règlement intérieur + droit à l'image
- Contrat de formation
- Aide à la rédaction de convention de stage
- Convention de stage
- Livret pédagogique

# Les interactions avec l'organisme de formation



Visite de stage



Rassemblement



Cours et Rendez-vous visio



*Livret pédagogique du stagiaire AF  
Liaison OF – Structure*

Nom et prénom stagiaire :

**Formation BP JEPS AF B FOAD  
Session 2022/2023  
Du 3 octobre 2022 au 29 septembre 2023**

Structure de stage :

Tuteur :

Suivi tuteur et  
déroulement formation

# Relation avec la structure de stage



## Livret pédagogique du stagiaire AF Liaison OF – Structure

Nom et prénom stagiaire :

**Formation BP JEPS AF B FOAD**  
Session 2022/2023  
Du 3 octobre 2022 au 29 septembre 2023

Structure de stage :

Tuteur :

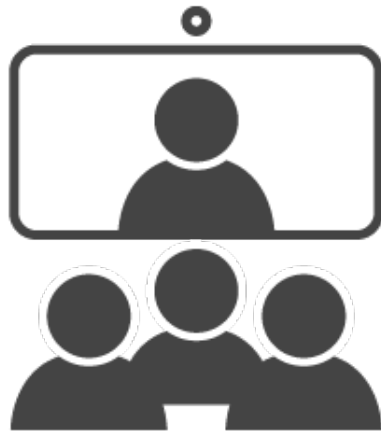


Echange téléphonique



Visite de stage

# Les cours et regroupements














Cours ou commande pratique  
Enregistrement du cours  
Commande devoirs  
Correction

REGROUPEMENT EN CENTRE DE FORMATION		
<b>Regroupement 1</b>	2 jours soit 14h	Lundi 06/11/2023 et Mardi 07/11/2023 ou Jeudi 09/11/2023 et Vendredi 10/11/2023
<b>Regroupement 2</b>	2 jours soit 14h	Lundi 12/02/2024 et Mardi 13/02/2024 ou Mercredi 14/02/2024 et Jeudi 15/02/2024
<b>Regroupement 3</b>	2 jours soit 14h	Lundi 15/04/2024 et Mardi 16/04/2024 ou Mercredi 17/04/2024 et Jeudi 18/04/2024
<b>Regroupement obligatoire certification en centre de formation</b>	Prévoir déplacement sur plusieurs jours (3 jours max en août)	UC1 UC2 : Jeudi 6 juin 2024
		UC4b : Entre le mardi 20 août et vendredi 30 août 2024
		UC3 : Pour les stagiaires or métropole

# Planning

**Semaine 1 (41) du 09 au 13 octobre 2023**

Planning FOAD total des heures : 14h

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p><b>Rentrée en formation</b></p>  <p>Loïc 2H</p> <p>Horaires : 10H</p> 	<p>Séance musculation 1</p> <p>Bilan des connaissances pratiques</p>   <p>Devoirs Bilan de séance</p> <p><b>Matéo 3H</b></p>	<p>Les attentes d'un éducateur</p>  <p><b>Mattéo 3H</b></p> <p>Horaires : 10H</p> 	<p>Anatomie Nomenclature de base</p>   <p>Devoirs QCM</p> <p><b>Mattéo 3H</b></p> <p>Horaires : 13H</p> 	<p>Projet</p>  <p>Loïc 3H</p> <p>Horaires : 10H</p> 



Devoirs à rendre après une lecture d'un cours écrit, Cours vidéo ou visio à renvoyer par la plateforme



Cours en vidéo à regarder sur la plateforme



Cours en Visio conférence. Résumé du cours à envoyer par la plateforme



Séance pratique à réaliser. Bilan de la séance à renvoyer par la plateforme



# La plateforme

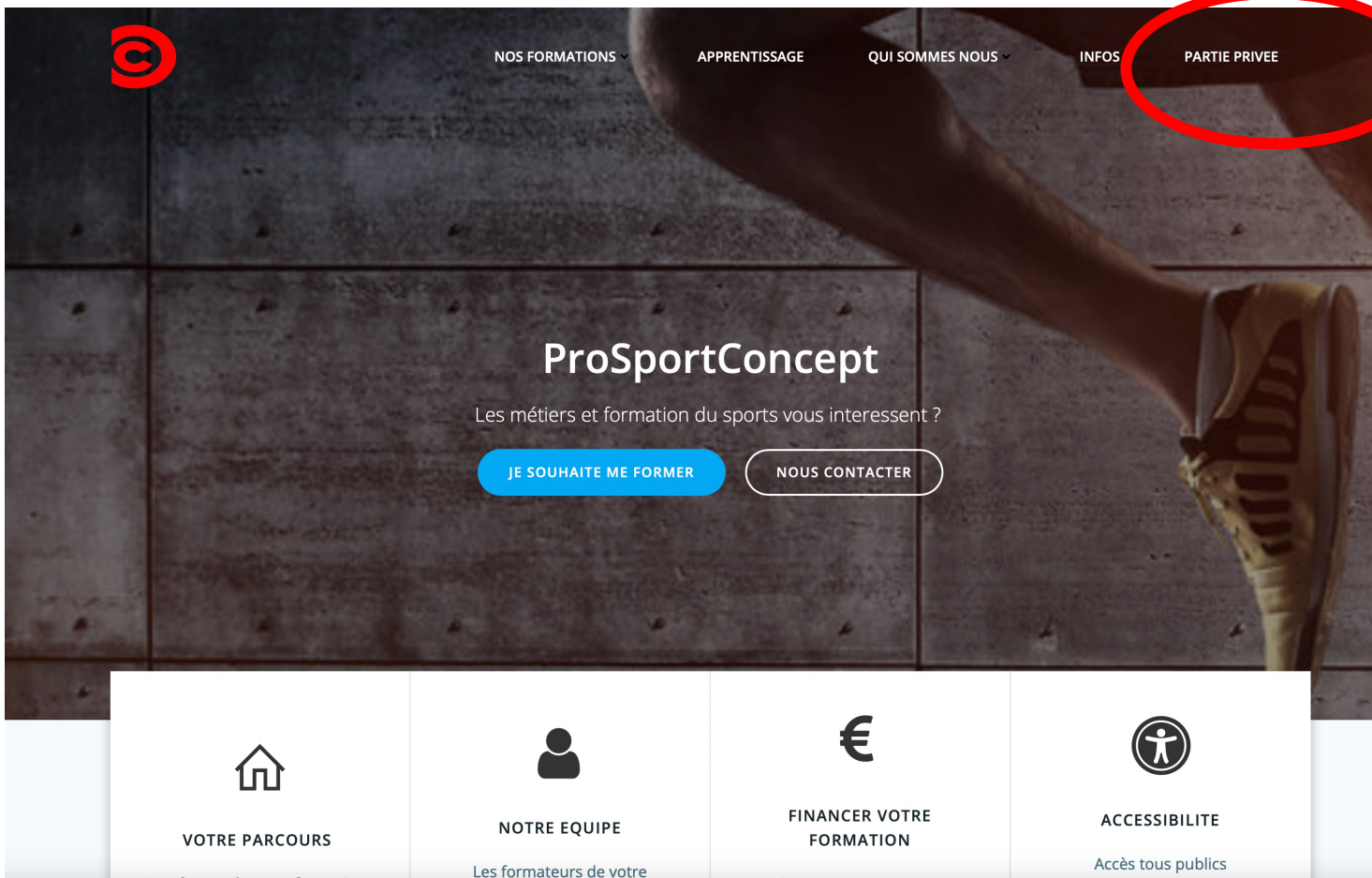
Cette partie est réservée aux stagiaires et intervenant de la formation ProSportConcept (protégé par mot de passe)

Stagiaires des formations PROSPORTCONCEPT

[Ressources formations AF / APT](#)

[Ressources formation CQP](#)

[Formation FOAD 2023 2024](#)



MOT DE PASSE: FOAD2023



# Planning

L'ensemble des cours semaine par semaine

# Document officiel

Arrêté, fiches de séance et documents

# Zone de dépôt

Dépôt pour les devoirs

# Contacts

Ensemble des contacts de la formation

# Dossier UC1 à UC4

Cours sur les différents UC

# Certifications

Ensemble des documents sur les certifications

FOAD  
PROSPORTCONCEPT  
2023 / 2024

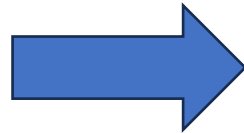
 <b>PLANNING</b> Emploi du temps	 <b>DOCUMENT OFFICIEL</b> Arrêté officiel	 <b>ZONE DEPOT</b> zone dépôt pour les devoirs	 <b>CONTACTS</b> Mail / Téléphone
 <b>UC1 UC2</b>	 <b>UC3</b>	 <b>UC4</b>	 <b>CERTIFICATIONS</b>

# Trame pédagogique



**PLANNING**

Emploi du temps



**ZONE DEPOT**

zone dépôt pour les devoirs

# Modalités de certifications

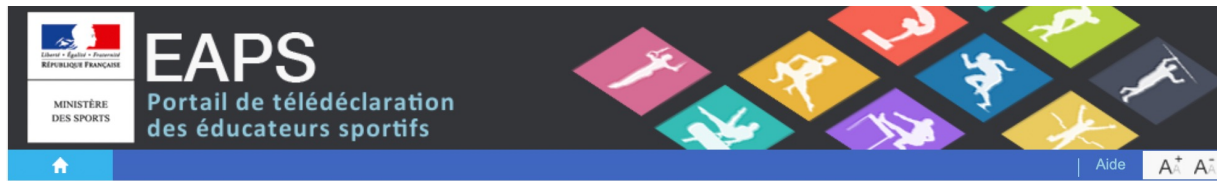
Document stagiaire  
Formation à distance



# EPMSP et carte provisoire

Il est procédé à la vérification des exigences préalables permettant la mise en situation professionnelle des personnes en cours de formation au BPJEPS spécialité « éducateur sportif » mention « Activités de la Forme » lors de la mise en place par le (la) candidat(e) d'une séquence pédagogique d'animation en sécurité d'une durée de 20 minutes au maximum. Cette séquence est suivie d'un entretien de quinze minutes au maximum.

Compétences attendus	Acquis	Non acquis
- Être capable d'évaluer les risques, objectifs liés à la pratique des « .....»		
Etre capable d'anticiper les risques potentiels pour le pratiquant		
Etre capable de maîtriser le comportement et les gestes à réaliser en cas d'incident ou d'accident		
Etre capable de mettre en œuvre une séquence pédagogique d'animation aux « .....».		



<https://eaps.sports.gouv.fr>

UC1 et UC2

# Dates d'examen

Chaque candidat doit se positionner sur une date pour un passage dans l'organisme de formation à Saint Vincent de TYROSSE. Parmi la proposition de date suivante.

UC1 UC2 6 juin 2024

UC3 du 30 juin et 31 juillet 2024

UC4 du 20 au 30 août 2024

# UC1 – pour rappel

<b>UNITE CAPITALISABLE 1</b>	
<b>UC1 : ENCADRER TOUT PUBLIC DANS TOUT LIEU ET TOUTE STRUCTURE</b>	
<b>OI 1-1</b>	<b>Communiquer dans les situations de la vie professionnelle</b>
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
<b>OI 1-2</b>	<b>Prendre en compte les caractéristiques des publics dans leurs environnements dans une démarche d'éducation à la citoyenneté</b>
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
<b>OI 1-3</b>	<b>Contribuer au fonctionnement d'une structure</b>
1-3-1	Se situer dans la structure
1-3-2	Situer la structure dans les différents types d'environnement
1-3-3	Participer à la vie de la structure



# UC2 – pour rappel

<b>UNITE CAPITALISABLE 2</b>	
<b>UC2 : METTRE EN ŒUVRE UN PROJET D'ANIMATION S'INSCRIVANT DANS LE PROJET DE LA STRUCTURE</b>	
<b>OI 2-1</b>	<b>Concevoir un projet d'animation</b>
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
<b>OI 2-2</b>	<b>Conduire un projet d'animation</b>
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
<b>OI 2-3</b>	<b>Evaluer un projet d'animation</b>
2-3-1	Utiliser les outils d'évaluation adaptés
2-3-2	Produire un bilan
2-3-3	Identifier des perspectives d'évolution

# Certifications UC1 et 2

A l'OF

## 1. Un document écrit

3 semaines avant la date de l'examen en deux exemplaires papier et 1 exemplaire sous format électronique PDF Soit le **2 mai 2019**

*Ce dossier contiendra au minima:*

- *Un diagnostic*
- *Une idée de projet en réponse à une problématique*
- *Des objectifs*
- *Budget prévisionnel*
- *Le déroulement du projet*
- *Son évaluation et bilan financier*

## 2. Un ORAL de 40 minutes

*Composé de:*

- 20 minutes maximum d'exposé (sans interruption de la part du jury)
- 20 minutes maximum d'entretien

*Le candidat présentera son projet avec une présentation video – projeté. En aucun cas, le support ne doit constituer une redite du document écrit.*

Organisation OF: Ce document est remis maximum 10 jours avant la date d'évaluation au jury

UC3

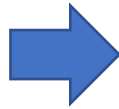
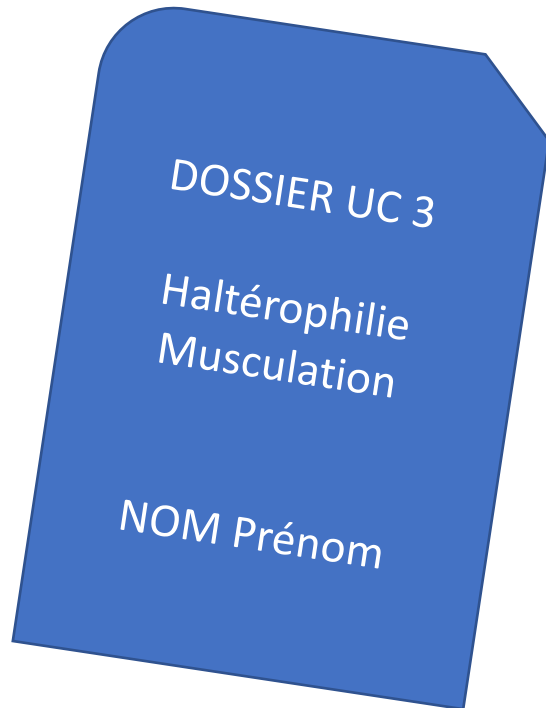
# UC3 – pour rappel

<b>UNITE CAPITALISABLE 3</b>	
<b>UC3 : CONCEVOIR UNE SEANCE, UN CYCLE D'ANIMATION OU D'APPRENTISSAGE DANS LE CHAMP DES ACTIVITES DE LA FORME</b>	
<b>OI 3-1</b>	<b>Concevoir la séance, le cycle d'animation ou d'apprentissage</b>
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 du public dans la préparation de la séance ou du cycle
3-1-3	Organiser la séance ou le cycle
<b>OI 3-2</b>	<b>Conduire la séance, le cycle d'animation ou d'apprentissage</b>
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
<b>OI 3-3</b>	<b>Evaluer la séance, le cycle d'animation ou d'apprentissage</b>
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

# Déroulement de l'épreuve UC3

En structure

## 1. Un Dossier



## 2. Conduite de séance

- 15 minutes (maximum) Préparation de l'espace et du matériel
- 30 à 60 minutes de conduite de séance



## 3. Entretien

30 minutes (maximum) dont:

- 15 minutes maximum retour de séance d'animation
- 15 minutes sur la progression du cycle

# UC3 Mention haltérophilie musculation

En structure

Le candidat devra proposer 2 cycles de 6 séances pour 2 objectifs différents

- Développement des qualités physiques
- Prise de masse musculaire
- Perte de poids
- Renforcement musculaire
- Sport bien être
- Réathlétisation ou réhabilitation fonctionnelle

# UC3 Mention haltérophilie...

Le candidat devra proposer au minimum 3 dates à l'aide document « Evaluation UC3 AF » disponible dans l'espace pédagogique collectif.


La séance observée dépend de la date d'épreuve retenue par l'OF.

Cette séance sera issue d'un des 2 cycles (N° de séance 4,5 ou 6)

Il signe un document notifiant ce choix au moins 3 mois avant le passage en examen (**avant le 26 juin**)

**Evaluation UC3 AF**

Cours collectifs  Haltérophilie musculation



NOM du stagiaire : ..... Téléphone Stagiaire : .....

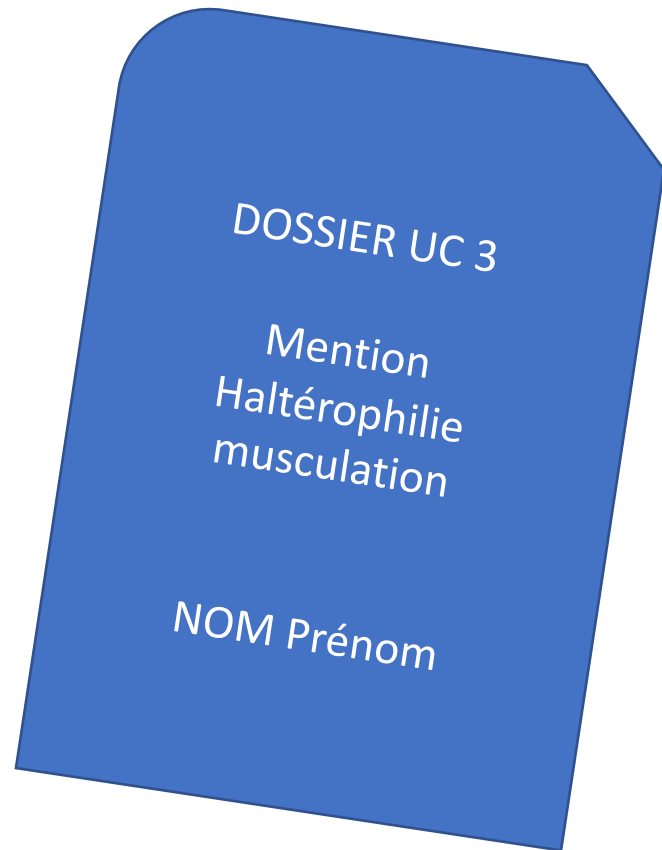
NOM du tuteur : ..... Téléphone Tuteur : .....

Adresse précise de la structure : .....

Tableau de proposition de 3 dates

Date et horaire	Type de séances
15 minutes avant le début de votre intervention	<b>Mention cours collectifs</b> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Cardio chorégraphié</li><li><input type="checkbox"/> Renforcement musculaire</li><li><input type="checkbox"/> Etirement</li></ul> <b>Mention Haltérophilie / musculation</b> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Développement des qualités physiques</li><li><input type="checkbox"/> Prise de masse musculaire</li><li><input type="checkbox"/> Perte de poids</li><li><input type="checkbox"/> Renforcement musculaire</li><li><input type="checkbox"/> Sport bien être</li><li><input type="checkbox"/> Réathlétisation ou réhabilitation fonctionnelle</li></ul>
15 minutes avant le début de votre intervention	<b>Mention cours collectifs</b> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Cardio chorégraphié</li><li><input type="checkbox"/> Renforcement musculaire</li><li><input type="checkbox"/> Etirement</li></ul> <b>Mention Haltérophilie / musculation</b> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Développement des qualités physiques</li><li><input type="checkbox"/> Prise de masse musculaire</li><li><input type="checkbox"/> Perte de poids</li><li><input type="checkbox"/> Renforcement musculaire</li><li><input type="checkbox"/> Sport bien être</li><li><input type="checkbox"/> Réathlétisation ou réhabilitation fonctionnelle</li></ul>
	<b>Mention</b>

# UC3 Mention haltérophilie...



15 jours avant la première date le candidat remet un dossier qui devra:

- Proposer le contexte de la pratique
- L'analyse du ou des pratiquants
- L'évaluation initiale
- La définition de la méthodologie par rapport aux objectifs
- Le détail des 6 séances des 2 cycles (paramètres d'effort)
- Les facteurs de progression
- Bilan

Organisation OF: Ce document est remis 10 jours avant la date d'évaluation au jury



UC4

# UC4b) – pour rappel

<b>UNITE CAPITALISABLE 4 b) Option « HALTÉROPHILIE, MUSCULATION »</b>	
<b>UC 4 b) : MOBILISER LES TECHNIQUES DE LA MENTION DES ACTIVITES DE LA FORME POUR METTRE EN ŒUVRE UNE SEANCE OU UN CYCLE D'APPRENTISSAGE JUSQU'AU 1<sup>ER</sup> NIVEAU DE COMPETITION FÉDÉRALE DANS L'OPTION « HALTÉROPHILIE, MUSCULATION »</b>	
<b>OI 4-1</b>	<b>Conduire une séance ou un cycle en utilisant les techniques de l'option</b>
4-1-1	Maîtriser les techniques de l'option
4-1-2	Maîtriser 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
<b>OI 4-2</b>	<b>Maîtriser et faire appliquer les règlements de l'option</b>
4-2-1	Maîtriser et faire appliquer les règlements techniques de la fédération délégataire de l'haltérophilie, musculation
4-2-2	Maîtriser et faire appliquer le cadre de la pratique en haltérophilie, musculation, dont la pratique compétitive en haltérophilie
4-2-3	Sensibiliser aux bonnes pratiques et aux conduites à risque
<b>OI 4-3</b>	<b>Garantir des conditions de pratique en sécurité</b>
4-3-1	Utiliser le matériel adapté au public et conforme aux règles de sécurité
4-3-2	Aménager la zone de pratique ou d'évolution
4-3-3	Veiller à la conformité et à l'état du matériel et de la zone de pratique ou d'évolution

# UC4 mention haltérophilie...

Epreuve 1: Démonstration technique (diaporama à suivre)

Epreuve 2: conduite d'une séance en musculation

Tirage au sort le jour même parmi les objectifs suivant (pour les premières 20 minutes)

- 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 ;

Il faudra retirer du tirage au sort l'objectif présenté par le candidat lors de l'UC3.

Préparation de 40 minutes d'après une fiche descriptif d'un cobaye fournit par l'OF

Autre 20 minutes sur une séance d' haltérophilie ou de musculation fédérale

Réalisation de la séance d'une durée de 2 x 20 minutes

Entretien de 15 à 20 minutes sur l'analyse technique et les choix de l'animateur et la prise en compte des conditions de sécurité

# UC4b) Démonstration technique

(Validation obligatoire avant la conduite de séance)

1. Premier tirage au sort

Arraché ou épaulé jeté (diaporama à suivre)

Réalisation de deux répétitions consécutives (3 essais maximum)

2. Deuxième tirage au sort (diaporama à suivre)

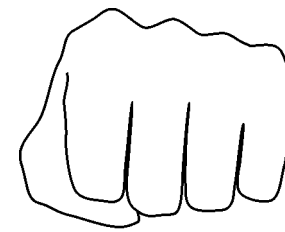
Squat clavicule – Soulevé de terre – Tirage poitrine buste penché

Réalisation de 6 répétitions (squat et tirage) et 2 répétitions (Soulevé de terre) 3 échec maximum accordé.

# Exercices Haltérophilie

	<b>Hommes</b>	<b>Femmes</b>
Arraché	2 répétitions à 65 % du poids de corps	2 répétitions à 55 % du poids de corps
Epaule jeté	2 répétitions à 80 % du poids de corps	2 répétitions à 65 % du poids de corps

# Arraché



Prise en pronation

Le candidat amène la barre au-dessus de la tête, bras tendus, en un seul mouvement.

Conservation des courbures naturelles

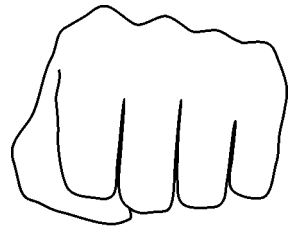
Position stabilisée: Debout, bras et jambes tendus

La répétition suivante débute immédiatement, sans pause

# Epaule jeté



Le candidat saisit la barre en pronation. En conservant les courbures naturelles du dos, il amène la barre aux épaules. Puis, le candidat amène la barre au-dessus de la tête, puis stabilise la position debout, bras et jambes tendus. La barre revient au sol au début de chaque répétition. Les répétitions doivent s'enchaîner sans pause.



Prise en pronation

hanches à la hauteur des genoux

Conservation des courbures naturelles

répétition suivante débute immédiatement, sans pause

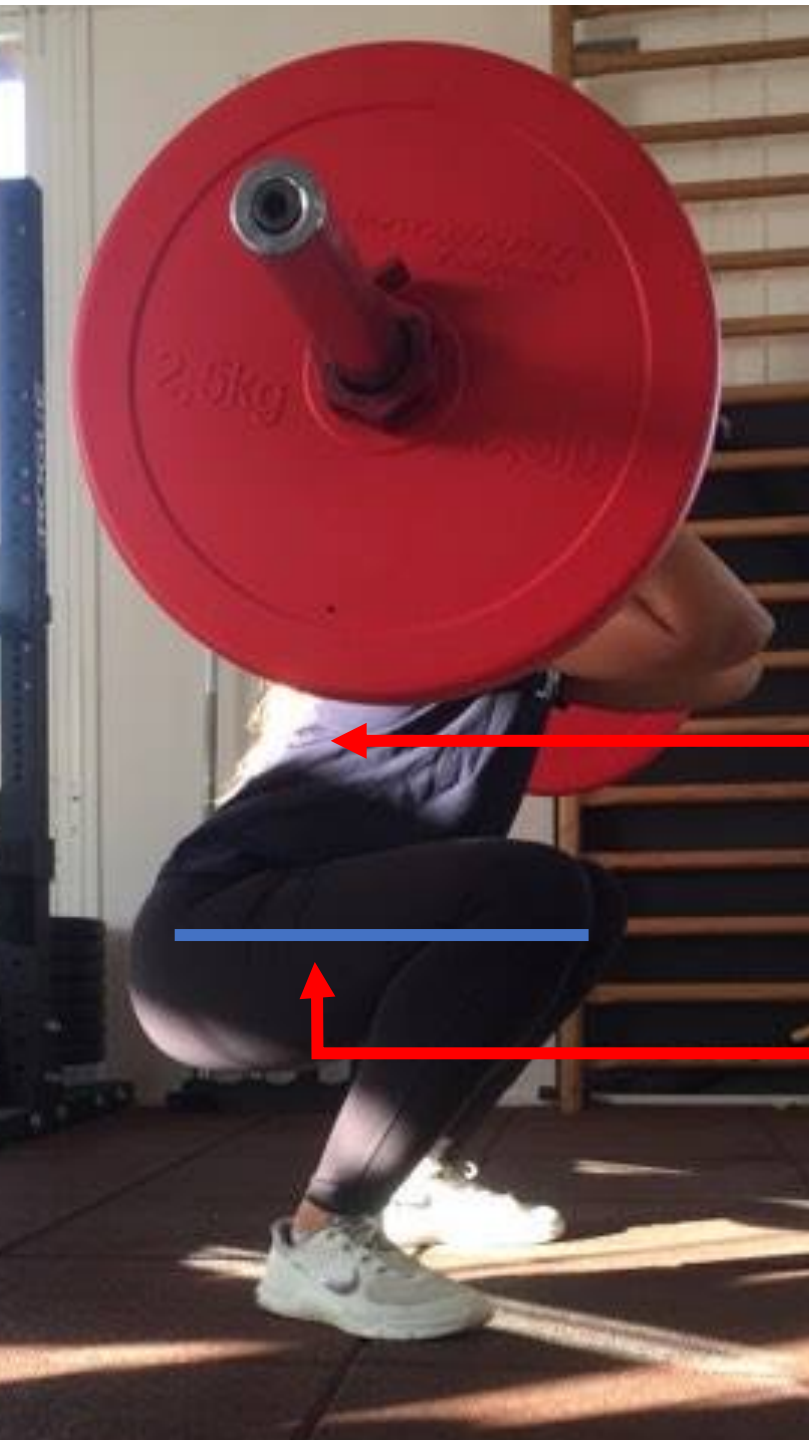
# Exercices musculation

	<b>Hommes</b>	<b>Femmes</b>
Squat Clavicule*	5 répétitions à 85 % du poids de corps	5 répétitions à 70 % du poids de corps
Soulevé de terre*	2 répétitions à 100% du poids de corps	2 répétitions à 90 % du poids de corps
Tirage poitrine buste penché*	6 répétitions à 55 % du poids de corps	6 répétitions à 40 % du poids de corps
Développé debout	6 répétitions à 50 % du poids de corps	6 répétitions à 35 % du poids de corps

\* Description et consignes de réalisation diapositives suivantes



# Squat clavicule



Conservation des courbures naturelles

hanches à la hauteur des genoux

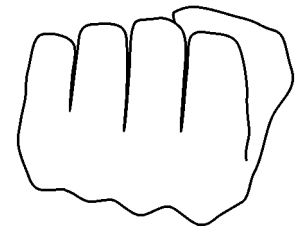
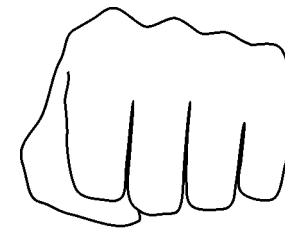


Barre maintenue sur les clavicules

La répétition suivante débute immédiatement, sans pause

# Soulevé de terre

Puis le candidat repose la barre au sol, en contrôlant le mouvement. La répétition suivante débute immédiatement, sans lâcher la barre.

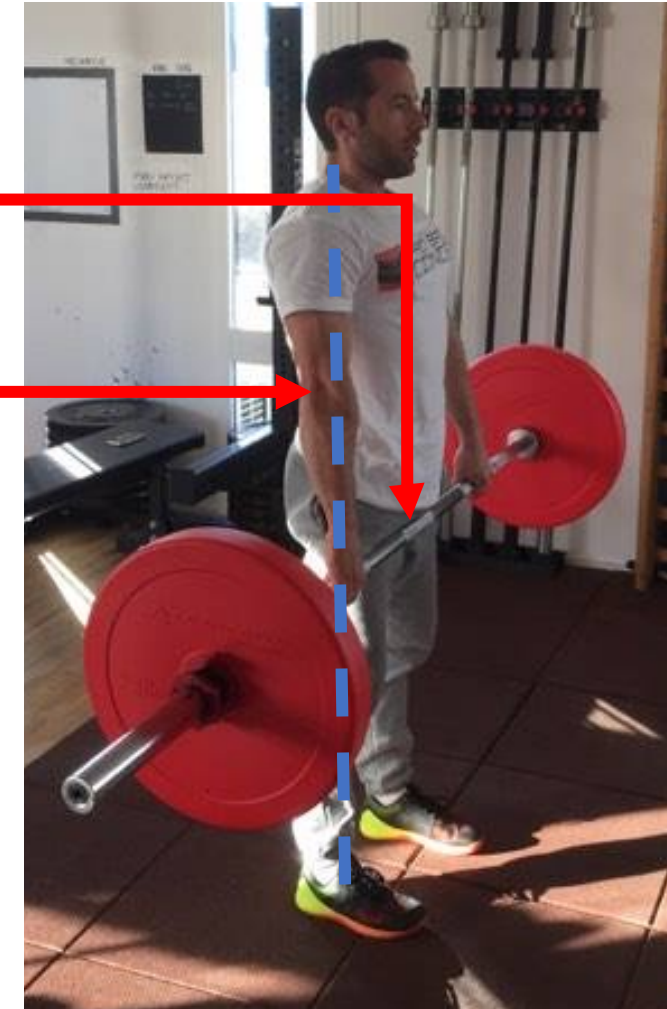


La prise de mains (pronation, supination ou mixte) au choix du candidat



barre au niveau du bassin

Alignement des membres inférieurs, du buste et de la tête, sans hypertension lombaire



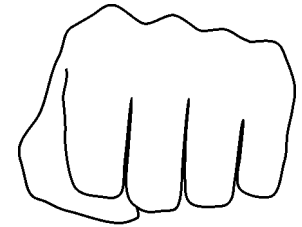
# Tirage poitrine buste penché

Pas de poussée  
Verrouillage articulaire  
(hanche et genoux)

Conservation des courbures naturelles

Angulation au choix  
du candidat

contact avec la  
poitrine (sternum)



Prise en pronation

Choix de l'angulation  
genoux

L'écartement des mains est supérieur à la largeur  
des épaules, sans excéder 81 cm

