

<<

Type de cours et durée	Cours de renforcement musculaire avec des éléments imposés : Squat/Fentes/Pompes/Gainages, 20 minutes de renforcement musculaire et 10 minutes de retour au calme. TOTAL 30 minutes. Evaluation 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	

« **Test d'exigences préalables pour l'option B "haltérophilie, musculation" :**

« **Epreuve n° 1 :** test navette "Luc Léger" : palier 7 (réalisé) pour les femmes et palier 9 (réalisé) pour les hommes :

« Le palier 7 est réalisé par l'annonce sonore suivante : "palier 8". Le candidat atteint 12 km/h.

« Le palier 9 est réalisé par l'annonce sonore suivante : "palier 10". Le candidat atteint 13 km/h.

« Le test "Luc Léger" est un test progressif qui consiste à courir d'une ligne à l'autre, séparées de 20 mètres, selon le rythme indiqué par des "Bips". Les candidats se placent derrière une ligne "A" matérialisée au sol et délimitée par des plots. Au signal de la bande sonore, les candidats doivent se diriger vers la ligne "B" également matérialisée au sol et par des plots à chaque extrémité.

<<



« Règlement du test et matériel :

« Si un candidat arrive sur la ligne avant le bip suivant, il/elle doit attendre que le bip retentisse pour repartir vers l'autre ligne.

« A chaque extrémité, le candidat doit bloquer un de ses pieds immédiatement derrière la ligne pour amorcer son retour. Les virages en courbe sont interdits.

« Tout retard en-deçà de la zone des 2 mètres est éliminatoire.

« Lorsqu'un candidat a un retard dans la zone des 2 mètres entre le bip et la ligne, il lui sera signifié un avertissement ainsi qu'à l'observateur d'en face. Ce retard devra être comblé sur un aller. A défaut, un 2^e avertissement lui sera signifié. Si le retard n'est pas comblé sur le trajet suivant, il sera arrêté par les évaluateurs. De chaque côté, la tolérance des 2 mètres sera matérialisée par une ligne au sol. Un observateur devra être situé de part et d'autre des lignes "A" et "B".

« Le nombre de candidats est limité à 10.

« Le matériel :

« – un gymnase ou une salle de sport (ou à défaut un terrain extérieur) avec une surface plane antidérapante nécessaire à la réalisation du test dans des conditions de sécurité ;

« – un décamètre ou un odomètre avec une roue ;

« – ruban adhésif ou autres (pour matérialiser les lignes au sol) ;

« – des plots ;

« – un lecteur d'enregistrement, suffisamment audible pour tous les participants ;

« – l'enregistrement du test "Luc Léger", version 1998, avec palier d'une minute ;

« – chasubles avec numéro (autant que de candidats).

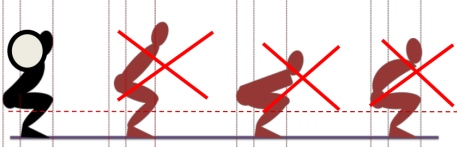
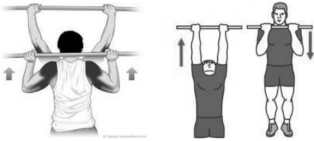
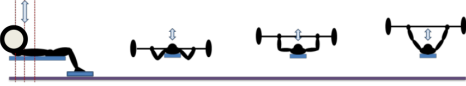
« **Epreuve n° 2** : le candidat réalise une épreuve de démonstration technique composée des exercices figurant dans le tableau suivant :

« Dix minutes de récupération minimum sont observées entre chaque mouvement et entre chaque exercice.

«

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 main au choix : pronation ou supination	6 répétitions	menton>barre nuque 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"> - Exécuter le nombre requis de mouvement - Alignement tête-dos-fessiers Dos droit et naturellement cambré sans hyperlordose excessive - Hanches à hauteur des genoux - tête droite et regard à l'horizontal - Pieds à plat
TRACTION en pronation ou en supination au choix du candidat		<ul style="list-style-type: none"> - Exécuter le nombre requis de mouvement 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
DEVELOPPÉ COUCHE		<ul style="list-style-type: none"> - Exécuter le nombre requis de mouvement - Barre en contact de 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.

« ANNEXE III

« SITUATION D'ÉVALUATION CERTIFICATIVE DES UNITÉS CAPITALISABLES UC 3 ET UC 4 DU BREVET PROFESSIONNEL DE LA JEUNESSE, DE L'ÉDUCATION POPULAIRE ET DU SPORT SPÉCIALITÉ "ÉDUCATEUR SPORTIF" MENTION "ACTIVITÉS DE LA FORME"

« Situations d'évaluation certificative des unités capitalisables 3 et 4 :

« Epreuve certificative de l'unité capitalisable 3 (UC 3) :

« L'activité support de l'épreuve certificative de l'UC 3 est choisie par le candidat parmi les deux activités suivantes : activité "cours collectifs" et activité "haltérophilie, musculation".

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

« 1° Production d'un document :

« Avant la date de l'épreuve, dans les conditions fixées par le recteur de région académique, le candidat transmet un document écrit personnel comprenant :

« – support activité "cours collectifs" : trois cycles d'animation dont un en "cardio chorégraphié ou non chorégraphié", un en "renforcement musculaire" et en "étirement", réalisés dans une structure d'alternance pédagogique pour un public d'au moins six personnes composés chacun de trois séances d'animation d'une durée de trente minutes à soixante minutes chacune ; ou

« – support activité "haltérophilie, musculation" : deux cycles d'animation en "haltérophilie, musculation" réalisés dans une structure d'alternance pédagogique, composés de six séances d'animation minimum chacun, s'adressant à une personne ou à un groupe. Chaque cycle porte sur un objectif différent choisi.

« Au plus tard une semaine avant l'épreuve, les deux évaluateurs et le candidat sont informés par l'organisme de formation du choix de la séance d'animation, support de la certification. Cette séance est issue d'un des cycles mentionnés ci-dessus ;

« 2° Mise en situation professionnelle :

« Le candidat prépare pendant quinze minutes au maximum l'espace et le matériel nécessaires à la mise en œuvre de la séance d'animation.