

EMSP / CESA

Formations Fitness et Musculation



ÉCOLE DES MÉTIERS
DU SPORT PROFESSIONNEL





1



2



3



4

4 sites de formation

1- Complexe Delaune - Gennevilliers 92

2- Complexe Baldit - Romainville 93

3- INSEP - Paris 75

4- Sup Tek - Créteil 94



Site de formation

● Préformation
Pré Bac
4 mois

● BP Forme et Force
Bac
12 mois

● DEJEPS
Musculation
Bac +2
9 mois



parcours de formation idéal

BPJEPS Forme et Force

- Animateur Sportif Fitness
- Animateur Sportif Musculation
- Préparateur Physique
- Coach Sportif



Métiers

BPJEPS Forme et Force

- ✓ 12 mois : janvier – décembre
- ✓ Mentions : C, D ou CD
- Formation professionnelle
- Alternance Obligatoire
- Evaluations construites



Organisation pédagogique

Préfo
sept - déc
2013

Sélection
2 au 6 déc
2013

J F M A M J J A S O N D

BPJEPS AGFF : janv - déc 2014

planning des formations

dossier d'inscription complet

EXIGENCES PREALABLES (lundi et mardi)

MENTION C

Une épreuve de suivi de cours collectifs comprenant :
 5 mn de RENFORCEMENT MUSCULAIRE
 20 mn de STEP
 20 mn de LIA
 5 mn de STRETCH

MENTION D

a) Un test navette Luc léger (épreuve aérobique) à palier limité
 Palier 7 pour les femmes
 Palier 8 pour les hommes

b) Une épreuve de musculation comprenant au choix:
 HALTEROPHILIE - FORCE ATHLETIQUE - CULTURISME

CULTURISME (Performance + Démonstration)

PERFORMANCE (au choix parmi 3 exercices)

	Squat	Développé couché	Traction barre fixe
HOMMES	charge : poids corps x 1,1 nb de répétitions : 6	charge : poids corps x 0,8 nb de répétitions : 6	nb de répétitions : 6
FEMMES	charge : poids corps x 0,8 nb de répétitions : 3	charge : poids corps x 0,5 nb de répétitions : 3	nb de répétitions : 3

DEMONSTRATION (tiré au sort parmi les 2 exercices restant)

	Squat	Développé couché	Traction barre fixe
HOMMES	charge : poids corps x 0,7 nb de répétitions : 3	charge : poids corps x 0,5 nb de répétitions : 3	nb de répétitions : 3
FEMMES	charge : poids corps x 0,5 nb de répétitions : 3	charge : poids corps x 0,3 nb de répétitions : 3	nb de répétitions : 1

TESTS DE SELECTION (du mercredi au vendredi après réussite des exigences préalables)

MENTION C

1) Animation de séance durée : 5 minutes
 au choix LIA ou STEP
 préparation de séance à remettre au jury en début de séance
 apporter sa musique sur CD ou clé USB

MENTION D

2) Prise en charge individualisée durée : 10 minutes
 au choix parmi 4 sujets proposés (ci-contre)
 préparation de séance à remettre au jury en début de séance

MENTIONS C et D

3) entretien oral durée : 5 minutes
 1 question ouverte sur un sujet spécifique relatif à la Forme et à la Force
 (remise des 4 sujets lors du dépôt du dossier d'inscription aux tests)

4) entretien de motivation durée : 5 minutes
 le stagiaire devra présenter son CV et son projet professionnel

5) écrit durée : 1 heure
 question ouverte portant sur un sujet de relatif au secteur de la remise en forme

6) VAM EVAL (épreuve aérobique) durée : 20 minutes
 Réaliser le plus grand nombre de paliers à des vitesses progressivement accélérées

Préformation Fitness et Muscultation

- préparation des tests
- aide à la recherche d'alternance
- tests anticipés



Organisation pédagogique

EMSP / CESA

contact.fitness@emspfrance.com
contact : Julien Le Coq – 06 10 39 10 71



ÉCOLE DES MÉTIERS
DU SPORT PROFESSIONNEL

