

La Sélection des candidats:

Exigences préalables - Sélection

Calendrier: mercredi 15 mars 2012

Exigences Préalables à l'entrée en formation

Arrêté du 1er juillet 2008 portant création de la mention « haltérophilie et musculation » du diplôme d'Etat de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport spécialité « perfectionnement sportif »
NOR: SJSF0816445A Version consolidée au 29 décembre 2008

Article 3

Les exigences préalables requises pour accéder à la formation, prévues à l'article D. 212-44 du code du sport, sont les suivantes:

- justifier d'une pratique compétitive de trois saisons dans l'une des quatre disciplines mentionnées à l'article 2;
- justifier d'une expérience professionnelle ou bénévole de douze mois d'animation de groupe, d'entraînement ou de compétition dans l'une des quatre disciplines mentionnées à l'article 2;
- être capable de réaliser une démonstration commentée à partir d'une épreuve de flexions de jambes (squat).

Il est procédé à la vérification de ces exigences préalables au moyen de:

- la production d'une attestation de pratique compétitive pendant trois saisons dans l'une des quatre disciplines mentionnées à l'article 2. Cette attestation est délivrée par le directeur technique national d'haltérophilie, musculation, force athlétique et culturisme;
- la [production d'un dossier par le candidat relatant son expérience professionnelle ou bénévole](#) de douze mois d'animation de groupe, d'entraînement ou de compétition dans l'une des quatre disciplines mentionnées à l'article 2. Ce dossier fait l'objet d'un exposé de quinze minutes puis d'un entretien de quinze minutes, organisés par l'organisme de formation;
- d'un [test organisé par l'organisme de formation constitué d'une démonstration commentée](#) à partir de:
 - huit répétitions avec une charge de 1,2 fois le poids de corps pour les hommes;
 - cinq répétitions avec une charge de 0,9 fois le poids de corps pour les femmes.

L'Euro Fitness Fédération vérifie que le candidat possède les exigences préalables sur titre et lors des épreuves de sélection organisées spécialement à cette fin.

[Les exigences préalables requises pour accéder à la formation sont :](#)

- un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'haltérophilie, de la force athlétique, du culturisme et de la musculation datant de moins de 3 mois à l'entrée de formation,
- une attestation de formation aux premiers secours (AFPS);
- une attestation de recensement et/ou certificat individuel de participation à l'appel de préparation à la défense pour les candidats de nationalité française âgés de moins de 25 ans;
- une attestation de réussite aux exigences préalables;
- une fiche d'inscription normalisée avec photographie;

Tests de Sélection

Après validation des épreuves d'exigences préalables à l'entrée en formation, le candidat doit satisfaire aux épreuves de sélection proposées par l'E.F.F.

Les exigences requises par l'organisme de formation pour entrer dans la formation sont les suivantes:

[Production d'un dossier professionnel:](#)

- qui présente le projet professionnel du candidat.
Ce dossier mettra en évidence les connaissances précisées en informatique et animation du candidat (power point).
- qui expose l'idée d'un éventuel projet d'action.

Ce dossier fait l'objet d'un exposé puis d'un entretien organisés par l'E.F.F.

[Vérification des connaissances théoriques de base en anatomie physiologie et musculation](#) sous forme de questionnaire fermé.

Arrêté du 1er juillet 2008 Article 4

Est dispensé de la vérification des exigences préalables définies à l'article 3 le candidat titulaire de l'un des diplômes ou du brevet fédéral suivants:

- *brevet d'Etat d'éducateur sportif du premier degré option «haltérophilie, culturisme, musculation sportive et d'entretien»;*
- *brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport spécialité «activités gymniques, de la forme et de la force», mention «haltères, musculation et forme sur plateau»;*
- *brevet d'«expert-entraîneur 2e catégorie» délivré par la Fédération française d'haltérophilie, musculation, force athlétique et culturisme.*

Est également dispensé de la vérification des exigences préalables définies à l'article 3 le sportif de haut niveau dans l'une des disciplines mentionnées à l'article 2 inscrit ou ayant été inscrit sur la liste ministérielle mentionnée à l'article L. 221-2 du code du sport.

Epreuve N°1: Exposé (Exigence préalable à l'entrée en formation)

— la production d'un dossier par le candidat relatant son expérience professionnelle ou bénévole de douze mois d'animation de groupe, d'entraînement ou de compétition dans l'une des quatre disciplines mentionnées à l'article 2. Ce dossier fait l'objet d'un exposé de quinze minutes puis d'un entretien de quinze minutes, organisés par l'organisme de formation;

Descriptif des emplois composant l'activité professionnelle ou de bénévolat du candidat:

Le candidat décrira, parmi ses emplois les tâches et activités accomplies dans le cadre de l'emploi occupé. Il choisira deux activités caractéristiques qu'il présentera.

1. l'emploi dans la structure ou le service,

1.1. tâches et activités constitutives de l'emploi.

Il est demandé de décrire brièvement les tâches et activités accomplies dans le cadre de l'emploi occupé.

1.2 activités caractéristiques

Parmi les tâches et activités précédemment citées, le candidat en choisira au moins deux qui lui semblent les plus caractéristiques de son emploi.

2 Tâches complémentaires effectuées

Y a-t-il des tâches ou des activités qui ne relèvent pas strictement de l'emploi du candidat mais qu'il accomplit néanmoins ? Si oui lesquelles. Pourquoi lui sont-elles confiées ?

3 Autonomie et initiative

Comment s'effectue le contrôle du travail du candidat ? Quand et de quelle manière ?

Décide-t-il de l'organisation de son travail ou de certaines tâches/activités, du temps qu'il y consacre ? Si oui comment vous procédez-vous ?

La totalité du dossier de pratique professionnelle, et du test de sélection pour l'entrée en formation, et annexes, sera envoyé par courriel, au minimum 15 jours avant l'entretien de recrutement, sous format PDF, à l'adresse suivante :

administration@euro-fitness-federation.eu

Le candidat déclare sur l'honneur l'exactitude des renseignements fournis dans ce dossier et être l'auteur des réalisations jointes en annexe.

Déroulement de l'épreuve

15 minutes de présentation

10 minutes d'entretien

Contenu du dossier

Observables

Présenter et justifier

Epreuve N°2: Démonstration commentée (exigence préalable à l'entrée en formation)

Exercice de démonstration

EXERCICES	PERFORMANCE A REALISER	
	HOMMES	FEMMES
Flexion de jambes (Squat)	Etre capable d'effectuer 8 répétitions avec une charge correspondant à 1,2 fois le poids de corps	Etre capable d'effectuer 5 répétitions avec une charge correspondant à 0,9 fois le poids de corps

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.

Déroulement des exercices

Après la pesée, le candidat réalise l'exercice de démonstration.

Le jury précise aux candidats leur ordre de passage et la charge d'effort dans l'exercice.

Le jury rappelle aux candidats les conditions réglementaires de passation de l'épreuve et les critères techniques de la validation.

A l'appel de son nom, le candidat se positionne sur le poste de l'exercice après avoir vérifié la charge portée sur la barre.

Pendant le déroulement de l'exercice, le candidat peut être assisté dans le seul objectif d'être assuré pour sa sécurité.

L'évaluation commence à partir du moment où le candidat est placé immobile dans la position de départ de l'exercice et quand le jury l'autorise à déclencher son effort par un commandement verbal.

L'arrêt de l'épreuve peut être commandé par le jury si la sécurité d'un candidat l'exige.

Référentiel technique de l'exercice de Flexion de jambes

Déroulement de l'exercice:

1. appel du candidat par le jury;
2. chargement de la barre effectué par le jury et contrôlé par le candidat (barre placée sur les supports à la hauteur correspondante aux souhaits du candidat);
3. placement du candidat, barre placée derrière la nuque en contact avec les épaules. La prise de mains en pronation doit être verrouillée par le placement du pouce sous la barre;
4. décollement de la barre des supports effectué seul ou avec aide. Le candidat se place immobile dans la position de départ du mouvement, prêt à déclencher son action;
5. lancement de l'épreuve au commandement "PARTEZ" du jury, après vérification de la position de départ;
6. le mouvement consiste à :
 - fléchir sur les jambes, l'articulation de la hanche plus basse que celle du genou;
 - pousser sur les jambes avec une extension complète, continue et simultanée sans déplacer les pieds;
 - conserver les muscles fessiers en contact avec le banc;
8. fin de l'épreuve au commandement "REPOSEZ" du jury;
9. pose de la barre sur les supports seul ou avec aide.

Validation de l'exercice:

Le comptage des répétitions est fait à haute voix par le jury. Tout mouvement non conforme n'est pas comptabilisé.

La validation ou la non validation est annoncée clairement au candidat par le jury à la fin de l'exercice.

Fautes techniques sanctionnées d'une répétition nulle:

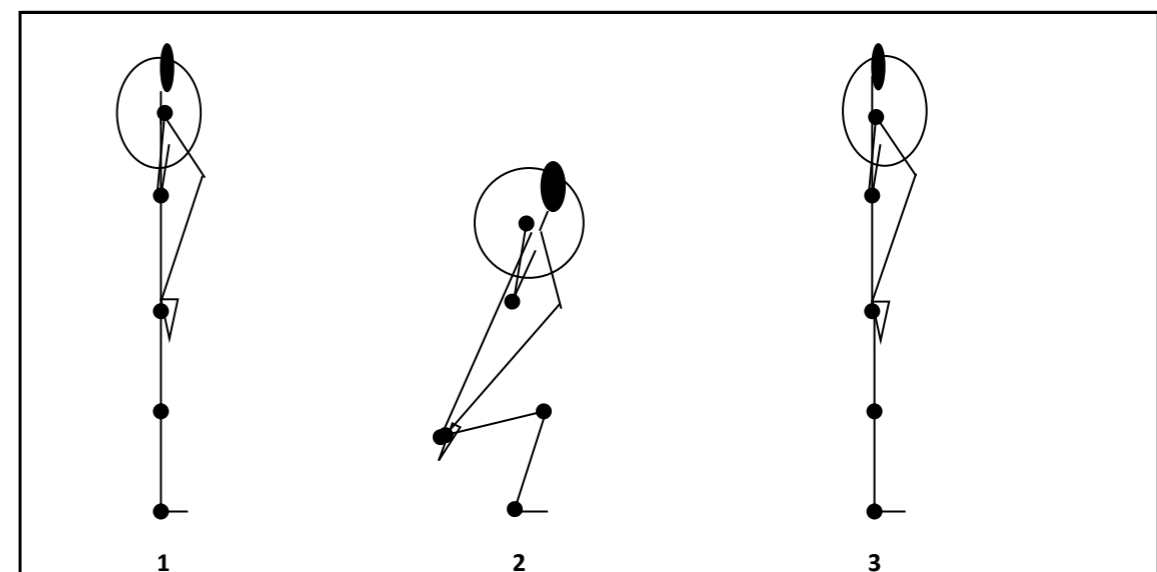
- . flexion incomplète des jambes ;
- . extension incomplète des jambes ;
- . intervention d'une tierce personne au cours de l'effort ;
- . rebond en flexion des jambes ;
- . arrêt pendant la série égal ou supérieur à deux secondes (le deuxième avertissement fixe la fin de l'épreuve) ;
- . arrêt en cours d'extension des jambes ;
- . déplacement des pieds au cours de l'exercice ;
- . fléchissement du dos ;
- . pose de la barre avant le signal du jury.

Tenue conseillée:

Combinaison d'haltérophilie, de force athlétique ou de fitness. Gants de musculation.

L'utilisation d'un manchon de protection sur la barre, d'une ceinture d'haltérophilie personnelle, de chaussures d'haltérophilie sont autorisées.

Schématisation de l'exercice de Flexion de jambes



Epreuve N°3: Présentation orale: motivations et projet d'animation (sélection organisme de formation)

Présentation orale sur support informatique

Déroulement de l'épreuve :

Le candidat expose les motivations de son inscription au DEJEPS HM sous forme de présentation orale avec le logiciel PowerPoint. Le nombre de diapositives est fixé entre 5 et 10 :

1. Le candidat installe son matériel informatique (branchements, réglages...).
2. Sur ordre du jury le candidat présente et commente sa présentation.
4. A la fin du temps fixé, le jury procède au questionnement du candidat.

Contenu de la prestation :

Au cours de sa prestation le candidat devra présenter :

- son projet professionnel personnel
- le pourquoi de son inscription au DEJEPS HM
- l'origine de sa démarche (personnelle ou à la demande de sa structure d'accueil)

Le support de sa présentation devra comporter les éléments suivants :

- 5 à 10 diapositives au maximum
- des diapositives explicites et lisibles (format de police, nombre de lignes maximum, le fond et la police de couleurs différentes pour la lisibilité,
- des phrases claires et synthétiques,
- des illustrations (images, vidéos, schémas, graphiques...)

Le candidat sera évalué sur :

- sa maîtrise des outils informatiques,
- sa gestion du temps de l'intervention,
- sa locution,
- sa capacité à commenter les éléments de son support.

Déroulement de la présentation

Le candidat présente sa production.

Le jury précise aux candidats leur ordre de passage.

Le jury rappelle aux candidats les conditions réglementaires de passation de l'épreuve.

A l'appel de son nom, le candidat installe son matériel informatique.

L'évaluation commence à partir du moment où le candidat présente sa première diapositive et quand le jury l'autorise à commencer son audition.

La présentation se termine lorsque le temps accordé au candidat s'est écoulé.

Le jury procède ensuite au questionnement du candidat.

L'épreuve prend fin lorsque le temps prévu s'est écoulé.

Remise de l'affiche du projet d'animation :

Titre du projet sous WordArt

Logo de l'entreprise

Photos d'illustrations sous format réduit (72dpi, 300/300 pixels)

Tableau

En-tête et pieds de page

Photo en filigrane (page entière ou demi-page)

Dans un style harmonieux,

A envoyer sous format PDF 15 jours avant l'épreuve.

Epreuve N°4: Vérification des connaissances théoriques de base (sélection organisme de formation)

Evaluation des connaissances

Vérification des connaissances théoriques de base en anatomie physiologie et musculation sous forme de questionnaire fermé.

Ce test a une durée de 15 minutes.

5 minutes pour répondre aux 5 questions sur les connaissances de base en anatomie,

5 minutes pour répondre aux 5 questions sur les connaissances de base en physiologie,

5 minutes pour répondre aux 5 questions sur les connaissances de base en musculation.

Les questions sont des questions fermées.