



# EURO FITNESS FEDERATION

Sélection pour l'entrée en formation  
BPJEPS SPECIALITE ACTIVITES AQUATIQUES  
et de la NATATION\*

UC10 FORME et BIEN ÊTRE en milieu aquatique  
ANNEE 2015

## EXIGENCES PREALABLES A L'ENTREE EN FORMATION

### 1. Test de performance sportive

Il consiste à parcourir une distance de 800 mètres nage libre en moins de 16 minutes. La réussite à cette épreuve peut être attestée par le directeur régional de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale.

#### *Sont dispensées du test de performance sportive :*

- les personnes pouvant attester avoir réalisé un parcours de 800 mètres nage libre minimum, en moins de 16 minutes, en compétition de référence officielle de la Fédération française de natation ou lors d'une compétition reconnue dans le cadre d'une convention avec la Fédération française de natation. L'attestation est délivrée par le directeur technique national de la natation ;
- les personnes pouvant attester avoir réalisé un parcours de 800 mètres nage libre en moins de 16 minutes. L'attestation est délivrée par le directeur régional de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale;
- les personnes titulaires du pass'sports de l'eau et d'un Pass' compétition de l'Ecole de natation française (ENF).

### 2. Test technique de sauvetage

*Les candidats ayant le BNSSA sont exemptés de ces 3 épreuves.*

#### **Epreuve n° 1**

Elle consiste en un parcours aquatique en continu de 100 mètres, en bassin de natation, comprenant:

- un départ du bord du bassin ou d'un plot de départ, suivi de 25 mètres nage libre en surface ;
- deux parcours de 25 mètres, comprenant chacun 15 mètres en immersion complète sur un trajet défini (matérialisé au fond et sur les bords), sans que le candidat ne prenne appui ;

- plongée dite en canard, suivie de la recherche d'un mannequin qui repose entre 2 mètres et 3,70 mètres de profondeur; le candidat remonte le mannequin en surface, puis le remorque sur 25 mètres, visage hors de l'eau ;
- la position d'attente du mannequin au fond de l'eau est indifférente ; le mannequin doit être de modèle réglementaire, c'est-à-dire d'un poids de 1,5 kg à une profondeur d'un mètre ;
- lors du remorquage, le mannequin devant avoir les voies aériennes dégagées, la face de son visage se trouve au-dessus du niveau de l'eau.

Ce parcours doit être accompli en moins de 2 minutes 40 secondes. A chaque virage, le candidat doit toucher la paroi verticale du bassin ou un repère matérialisé. Il ne doit pas reprendre pied mais il est autorisé à prendre appui au fond, lors de la saisie et de la remontée du mannequin. Le candidat effectue l'épreuve en maillot de bain.

Le port d'une combinaison, de lunettes de piscine, de masque, de pince nez ou de tout autre matériel n'est pas autorisé.

## **Épreuve n° 2**

Elle consiste en un parcours de sauvetage avec palmes, masque et tubas, en continu de 250 mètres, en bassin de natation :

- le départ est donné par un coup de sifflet. Le candidat effectue une épreuve de sauvetage en moins de 4 minutes 20 secondes sur une distance totale de 250 mètres ;
- Au signal du départ de l'épreuve, le candidat s'équipe dans ou hors de l'eau ;
- le candidat parcourt 200 mètres en palmes, masques et tuba en touchant le mur à chaque virage. A la fin du parcours de nage, il doit effectuer une immersion pour rechercher un mannequin situé à 5 mètres maximum du bord du bassin et à une profondeur comprise entre 2 mètres et 3,70 mètres au plus. Cette recherche se fait après avoir touché l'extrémité du bassin ;
- le candidat remonte le mannequin dans la zone des cinq mètres. Il le remorque sur le reste de la distance du parcours.
- Le contact à l'extrémité du bassin est obligatoire lors du virage (bassin de 25 mètres) et à l'arrivée ;
- la remontée et le remorquage du mannequin se font sans utiliser l'anneau de celui-ci. Le remorquage s'effectue en position dorsale. Le candidat peut ne plus utiliser le masque et tuba ;
- les 200 premiers mètres s'effectuent en utilisant l'ensemble du matériel (palmes, masque et tuba). Si le candidat rencontre une difficulté ou un défaut de matériel, il effectue la remise en place de celui-ci sans reprise d'appui ;
- lors du remorquage, le mannequin doit avoir les voies aériennes dégagées, pour cela la face du visage du mannequin doit se trouver au-dessus du niveau de l'eau ;
- la position d'attente du mannequin au fond de l'eau est indifférente.
- le mannequin doit être de modèle réglementaire, c'est-à-dire d'un poids de 1,5 kg à une profondeur d'un mètre.

### **Épreuve n° 3**

Elle consiste à porter secours à une personne en milieu aquatique en assurant le sauvetage d'une personne qui simule une situation de détresse et se situe à 15 mètres au moins et 25 mètres au plus du bord :

- la victime saisit le sauveteur de face ; après s'être dégagé, le sauveteur transporte la victime vers le bord en sécurité tout en la rassurant ;
- le sauveteur sort la victime de l'eau sans utiliser les échelles ou tout autre moyen matériel ;
- après avoir sécurisé la victime, le sauveteur effectue une vérification des fonctions vitales, puis il explique succinctement la démarche qu'il compte mettre en œuvre pour assurer le secours à la victime.

Le candidat effectue l'épreuve en short et tee-shirt. Le port de combinaison, de lunettes de piscine, de masque, de pince nez ou de tout autre matériel n'est pas autorisé.

#### ***Sont dispensées du test technique de sauvetage :***

- les personnes titulaires du brevet national de sécurité et de sauvetage aquatique (BNSSA) ou de son équivalent, à jour du recyclage ;
- les personnes ayant satisfait aux épreuves du groupe A de l'examen final prévu à l'article 14 de l'arrêté du 20 septembre 1989 fixant les conditions d'obtention de la formation spécifique du brevet d'Etat d'éducateur sportif du premier degré, option activités de la natation dont le livret de formation est en cours de validité.

#### ***Sont dispensées des deux tests (performance sportive et technique de sauvetage) permettant la vérification des exigences préalables à l'entrée en formation :***

- les personnes ayant satisfait aux épreuves de l'examen de préformation prévu à l'article 8 de l'arrêté du 20 septembre 1989 fixant les conditions d'obtention de la formation spécifique du brevet d'Etat d'éducateur sportif du premier degré, option activités de la natation dont le livret de formation est en cours de validité ;
- les personnes ayant validé le premier cycle prévu à l'article 4 de l'arrêté du 30 septembre 1985 relatif à la formation du brevet d'Etat d'éducateur sportif du premier degré, option activités de la natation dont le livret de formation est en cours de validité.

## LA SELECTION

*La réussite aux tests des exigences préalables à l'entrée en formation est indispensable pour se présenter aux sélections de l'Euro Fitness Fédération.*

### 1. Présentation du projet professionnel

#### Epreuve écrite

Le candidat prépare un écrit de deux pages présentant :

- son parcours personnel sous la forme d'un curriculum vitae développé
- son point de vue sur le métier d'animateur sportif et du milieu de la mise en forme
- ses motivations pour suivre le cursus du BPJEPS AAN.

Une attention particulière sera portée à la rédaction, la présentation et l'orthographe.

*L'écrit devra être envoyé avant le 25 août 2013 à l'adresse suivante :*  
[administration@euro-fitness-federation.eu](mailto:administration@euro-fitness-federation.eu).

#### Epreuve orale

Le candidat expose son écrit lors de l'entretien oral des sélections et répond aux différentes questions du jury.

#### *Délibération du jury*

Le jury sélectionne parmi les candidats les profils qui lui paraissent avoir les projets professionnels les plus accomplis (les candidats possédant un contrat de travail en cours ou à venir sont prioritaires).

### 2. Epreuve technique

Le candidat démontre les techniques de nages codifiées en milieu aquatique dans l'ordre suivant et sans contrainte chronométrée :

- 25 m papillon
- 25 m dos
- 25 m brasse
- 25 m crawl

La technique doit respecter le règlement de la FINA