



# EURO FITNESS FEDERATION

## Prérequis et Sélections pour l'entrée en formation BPJEPS AGFF ANNEE 2015 à 2016

Tous les renseignements réactualisés ou à télécharger, se trouvent sur le site de la fédération :  
[www.euro-fitness-federation.eu](http://www.euro-fitness-federation.eu)

Pour plus de renseignements, vous pouvez appeler le matin de 9h00 à 12h00 du mardi au vendredi au :  
05 56 12 37 94

Ou, poser vos questions ici :  
[administration@euro-fitness-federation.eu](mailto:administration@euro-fitness-federation.eu)

« L'évaluation des exigences préalables à l'entrée de formation, définies en annexe 3 de l'arrêté du 10 août 2005 est organisée par l'organisme de formation dans les conditions suivantes.  
Il n'y a pas de compensation entre les différentes évaluations au sein d'une même mention.  
Un candidat n'ayant pas validé l'une de ces évaluations ne peut pas obtenir l'attestation de réussite aux exigences préalables pour la mention considérée.»

## Sommaire

---

### Prérequis

Vérification des documents administratifs obligatoires (voir dossier d'inscription)

Prérequis mention D (Force ou Haltères, Musculation et Forme sur Plateau)

Epreuves de musculation

Luc léger

Prérequis mention C (Forme ou cours collectifs)

Suivi d'un cours collectif

### Sélections

Remise d'un écrit et entretiens (épreuve commune aux deux mentions)

*Attention : l'écrit est à remettre par internet à l'adresse suivante :  
[administration@euro-fitness-federation.eu](mailto:administration@euro-fitness-federation.eu) avant le 28 août 2014*

# Prérequis

## Vérification des documents administratifs obligatoires

Les documents administratifs obligatoires sont :

- PSC1 (si vous ne l'avais pas, appelé l'EURO FITNESS FEDERATION au numéro si dessus)
- JAPD
- Certificat Médical
- Attestation d'Assurance

## Prérequis mention D (Force ou Haltères, Musculation et Forme sur Plateau)

### EPREUVES DE MUSCULATION

Le candidat doit être capable de réaliser un exercice en performance et un exercice en démonstration parmi les 3 exercices suivants : Traction à la barre fixe, Squat et Développé-Couché.

Le candidat choisit l'exercice dans lequel il souhaite réaliser sa performance. L'exercice réalisé en démonstration est tiré au sort parmi les deux autres.

Détermination de la charge : La charge sur la barre est égale au poids du corps du candidat multiplié par le coefficient correspondant (voir tableau ci-dessous) et arrondie au multiple de 2,5 le plus proche.

#### Exercice de performance

Exercices	Hommes	Femmes
Développé couché	Être capable d'effectuer 6 répétitions avec une charge correspondant à 0,8 fois le poids de corps	Être capable d'effectuer 3 répétitions avec une charge correspondant à 0,5 fois le poids de corps
Squat	Être capable d'effectuer 6 répétitions avec une charge correspondant à 1,1 fois le poids de corps	Être capable d'effectuer 3 répétitions avec une charge correspondant à 0,8 fois le poids de corps
Traction à la barre fixe	Etre capable d'effectue 6 répétitions, mains en pronation, en amenant la nuque au contact de la barre, avant-bras à la verticale.	Etre capable d'effectuer 3 répétitions, mains en supination en amenant le menton au-dessus de la barre.

#### Exercice de démonstration

Exercices	Hommes	Femmes
Développé couché	Être capable d'effectuer 3 répétitions avec une charge correspondant à 0,5 fois le poids de corps	Être capable d'effectuer 3 répétitions avec une charge correspondant à 0,3 fois le poids de corps
Squat	Être capable d'effectuer 3 répétitions avec une charge correspondant à 0,7 fois le poids de corps	Être capable d'effectuer 3 répétitions avec une charge correspondant à 0,5 fois le poids de corps
Traction à la barre fixe	Etre capable d'effectue 3 répétitions, mains en pronation, en amenant la nuque au contact de la barre, avant-bras à la verticale.	Etre capable d'effectuer 1 répétitions, mains en supination en amenant le menton au-dessus de la barre.

*Les mouvements doivent être réalisés conformément à la réglementation en vigueur.*

## LUC LEGER

Le candidat effectuera une épreuve de course navette : Test de « Luc Léger » (Palier d'une minute, version 1998)

Exercice	Performance à réaliser	
	Hommes	Femmes
LUC LEGER	Palier n°8	Palier n°7

## Prérequis mention C (Forme ou cours collectifs)

---

### SUIVI D'UN COURS COLLECTIF EN MUSIQUE

Les objectifs :

- Etre capable de reproduire des éléments techniques simples
- Etre capable d'ajuster sa prestation en fonction d'indications verbales ou gestuelles
- Etre capable de mémoriser un enchaînement simple

Niveau de cours :

Débutant à moyen.

Modalités :

Le candidat suit un cours collectif en musique comportant :

- 5' d'échauffement
- 20' de cours de STEP
- 20' de cours de type LIA
- 5' de retour au calme

Les deux enchaînements sont composés de pas de base. L'évolution conduit dans un premier temps vers des changements de direction, puis vers une coordination simple bras/jambes.

# Sélections

## Remise d'un écrit

---

### Modalités :

Le candidat présente un écrit sur deux pages dans lequel il/elle exposera entre autres :

- 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 AGFF

### Observables :

Présentation générale d'un écrit

- soin apporté à la présentation
- structure et plan de la rédaction
- construction des phrases (sujet, verbe, complément, ponctuation, etc.)
- orthographe et grammaire

### Contenu de la rédaction

- idées générales et spécifiques amenées
- motivations abordées

*(Cet écrit est à envoyer avant le 28.août.2014.par internet sur l'adresse suivante : [administration@euro-fitness-federation.eu](mailto:administration@euro-fitness-federation.eu) )*

## Entretien avec le jury

---

### Modalités :

Le candidat expose ses motivations personnelles et répond aux questions posées par le jury.

Observables :

- exposé des motivations
- attitudes du candidat
- expression orale
- une attention particulière est apportée au « projet professionnel du candidat ».