

# CESA

Formations Fitness et Musculation

[lecesa.com](http://lecesa.com)



- École de formation aux métiers du sport
  - Habilitée par le Ministère des Sports
  - Agréée par le Ministère du Travail

Création  
CESA

habilitation  
BPJEPS IDF  
/ NPDC

Formations  
Lorraine

2004

2007

2013

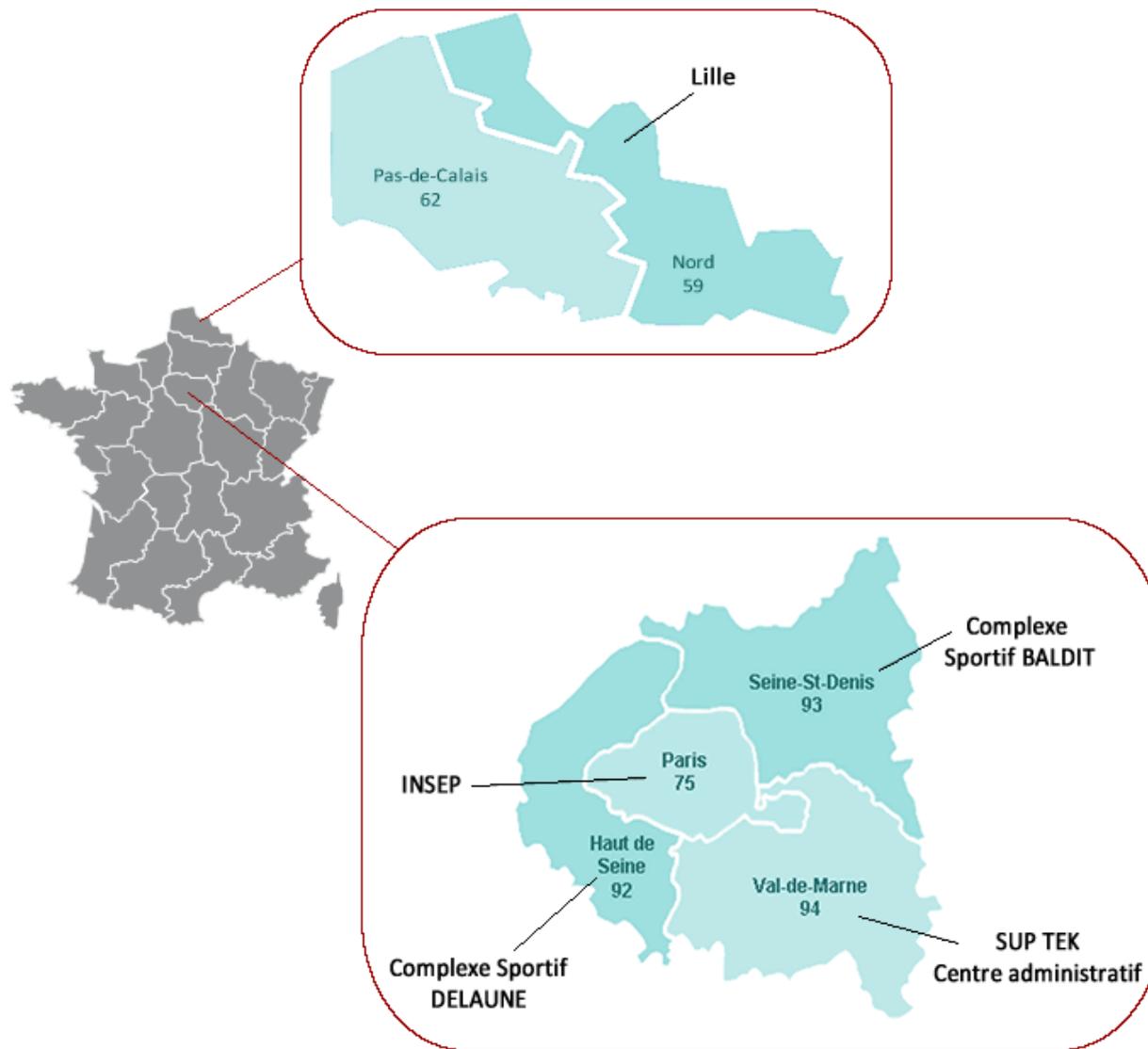


Préparation aux BEMF  
et BE HACUMESE



Formations BP Forme et Force  
et DEJEPS Musculation

**L'école CESA**



## Les sites de formation

● Préformation  
et CQP  
9 mois

● BP Forme et Force  
10 mois

● DEJEPS  
Musculation  
9 mois



**parcours de formation idéal**

## Préformation et CQP ALS AGEE

- Initiateur Sportif Fitness



## BP JEPS Forme et Force

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

**CESA – les métiers**

## BPJEPS Forme et Force

- ✓ 10 mois : sept 14 – juin 15
- ✓ Mentions : C, D ou CD
- Formation professionnelle
- Alternance Obligatoire
- Evaluations construites



# Organisation pédagogique

1

Préformation / CQP  
Octobre 2013 - juin 2014

Animateur de  
Loisir Sportif

Sélection juin 2014



2

S O N D J F M A M J J

BPJEPS AGFF : sept 2014- juin 2015

Animateur Sportif

planning des formations

## TEP

### **Mention C**

- suivi de cours collectif

### **Mention D**

- Luc Léger
- Pratique musculation



## SELECTIONS

### **Mention C**

- Animation Fitness

### **Mention D**

- Animation Musculation

### **Mentions CD**

- Ecrit
- Entretien oral théorique
- Entretien de motivation
- Vam Eval

**Tests d'entrée en BPJEPS**

## Préformation et CQP Animateur de Loisir Sportif

- Bilan de compétences
- PSC1
- Français / informatique
- formation coach sportif
- Préparation aux tests
- Tests anticipés
  
- CQP ALS AGEE - UFOLEP
  - ✓ ALS RM / Stretch / STEP / LIA
  - ✓ Evaluations
  - ✓ TEP + UC2 et UC5



# Organisation pédagogique

**lundi/jeudi**

**ECOLE**

**ECOLE**

**mardi/mercredi/vendredi**

**CLUB**

**CLUB**

**CLUB**

**Prefo et CQP : Organisation hebdo**

Salaire : SMIC Mensuel pour 35h / semaine en club

25 % restants  
et Cotisations ?

Aide pour le  
club commercial  
35 % salaire  
versés par l'Etat

Aide pour le  
club associatif  
75 % versés  
par l'Etat

- Fédérations
- Région / dép
- Ville
- Club

+

Prise en charge totale de  
la formation par les fonds  
de formation



**Emplois d'avenir : emplois et formation**

Contactez votre mission locale

Projet : être embauché par un club en emplois d'avenir, et se former au métier d'Animateur Sportif

- ✓ Metz : 03 87 36 50 60
- ✓ Metz campagne : 03 87 20 02 20
- ✓ Sarreguemine : 03 87 95 72 74
- ✓ Thionville : 03 82 82 85 15
- ✓ Freiming : 03 87 00 24 90



**Préparer son projet d'accès à l'emploi**

## Concrétiser son projet

- 1) Envoyer la fiche d'inscription
- 2) Contacter la mission locale
- 3) Démarcher les clubs
- 4) Signer un contrat emploi d'avenir



**Préparer son projet d'accès à l'emploi**

# CESA

[contact.metz@lecesa.com](mailto:contact.metz@lecesa.com)

Julien Le Coq – 06 10 39 10 71



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
<b>HOMMES</b>	charge : poids corps x 1,1 nb de répétitions : 6	charge : poids corps x 0,8 nb de répétitions : 6	nb de répétitions : 6
<b>FEMMES</b>	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
<b>HOMMES</b>	charge : poids corps x 0,7 nb de répétitions : 3	charge : poids corps x 0,5 nb de répétitions : 3	nb de répétitions : 3
<b>FEMMES</b>	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