

CESA

Formations Fitness et Musculation

lecesa.com



Tests anticipés BP
17 mars &
12 mai

**Evaluation finale
CQP ALS AGEE**
26 mai

**Tests d'entrée
BP AGFF**
23 au 26 juin



Evaluations préfo et CQP

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

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

Tests Anticipés

- 17 mars : 1^{er} passage
- 12 mai : 2nd passage



- Animateur Fitness : 5', STEP ou LIA musique à apporter
- Animateur Musculation : 10', 4 profils au choix, préparation de séance
- Entretien oral théorique : 4 sujets au choix, tirage au sort, 5' présentation
- Ecrit : 1h, sujet relatif à la remise en forme

TEST D'ENTREE EN BP

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 aérobic) 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 aérobic) durée : 20 minutes
Réaliser le plus grand nombre de paliers à des vitesses progressivement accélérées

➤ CQP ALS AGÉE – UFOLEP

✓ Evaluations : UC1, UC2, UC3

✓ accès :

✓ PSC1 ou AFPS

✓ présences



Validation UC1 :

Mise en place d'un projet d'animation en adéquation avec les objectifs poursuivis par la structure d'accueil du stagiaire

⇒ **Dossier à remettre le 28 avril**
par mail le 31 mars

⇒ **Soutenance Orale le 22 mai**



CERTIFICATION CQP

Validation UC2 ET 3 :

⇒ **Animation de séance le 26 mai**

au choix : STEP / RM / STRETCH / LIA
Durée : 25' / groupe : 4 pratiquants
minimum



CERTIFICATION CQP

CESA

contact.metz@lecesa.com

Julien Le Coq – 06 10 39 10 71



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

CQP ALS AGEE :

L'animateur de loisir sportif sensibilise, initie, fait découvrir les activités de loisir sportif et assure le maintien des capacités physiques des pratiquants, en dehors de toute recherche de pratique compétitive ou de performance personnelle.

Il anime les activités physiques de loisir en activités gymniques d'entretien et d'expression.

Il conçoit, met en œuvre et assure la communication de son projet d'action d'animation. Il peut participer à l'organisation de manifestations et à des réunions internes à la structure qui l'emploie



CQP ALS AGÉE

Le CQP d'animateur de loisir sportif confère à son titulaire des compétences professionnelles dans l'animation des activités physiques de loisir

L'animateur possède les capacités suivantes :

- .Evaluer les capacités et les motivations des différents publics.
- .Repérer les comportements à risques et veiller à l'intégrité physique et psychologique des personnes.
- .Préparer, animer et encadrer une action d'animation en toute sécurité

