

Présentation épreuve UC4

 ProSportConcept
Formation aux métiers du sport

Qualiopi  La certification qualité a été
processus certifié délivré au titre des actions de
formation

■ ■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE



ProSportConcept
Formation aux métiers du sport

Christophe DAMIEN Formation 2025

MAIORANA MATTEO

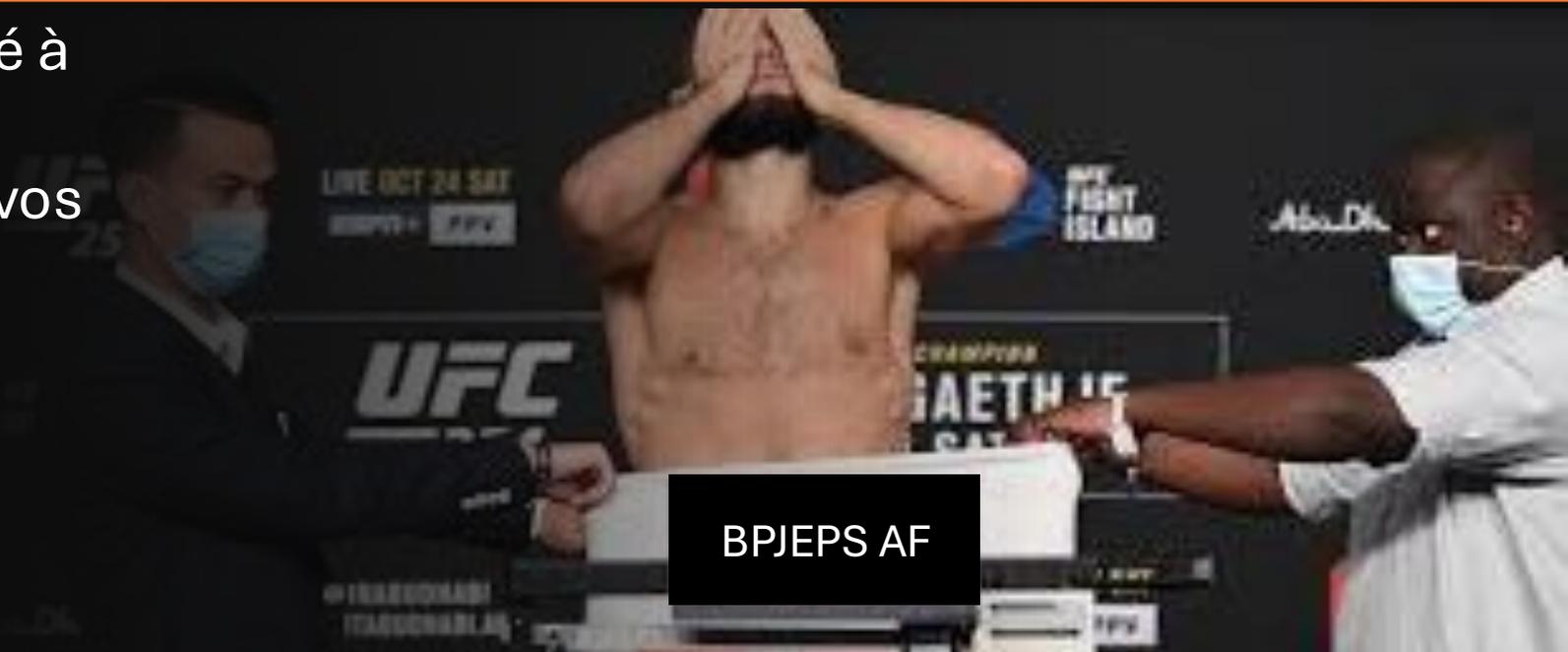
FOAD/AF

Etape 1 : La pesée



Dès votre arrivée vous serez invité à monter sur la balance afin de calculer la charge à apposer sur vos barres d'haltérophilie et de musculation

(nudité interdite)





Etape 2 : Le tirage au sort

- Je tire au sort 1 mouvement parmi les 2 en haltérophilie
- Je tire 2 mouvements parmi les 4 en musculation fédérale

Arraché ou Épaulé

SDT

Squat clavicule

Développé devant debout

Tirage buste penché



Etape 3 : L'échauffement

Entre la pesée et le début de l'épreuve, 1H sera mise à disposition pour vous échauffer



Etape 4 : le passage

a) Haltérophilie

- On commence par la barre la plus légère en arraché puis on monte au fur et à mesure.
- Idem pour l'épaulé jeté.

b) Musculation fédérale

Même déroulement

Attention chaque étape est éliminatoire





Etape 5 : La partie animation
sous réserve de validation des barres
1H au total

A1) Tirage au sort d'un objectif de séance (en retirant l'objectif UC3 et la réathlétisation)

Parmi :

Force

Puissance

Vitesse

Explosivité

Prise de masse

Perte de poids





Etape 5 : la partie animation

Sous réserve de validation des barres

A2) Tirage au sort de la seconde partie d'épreuve

Parmi :

Haltérophilie

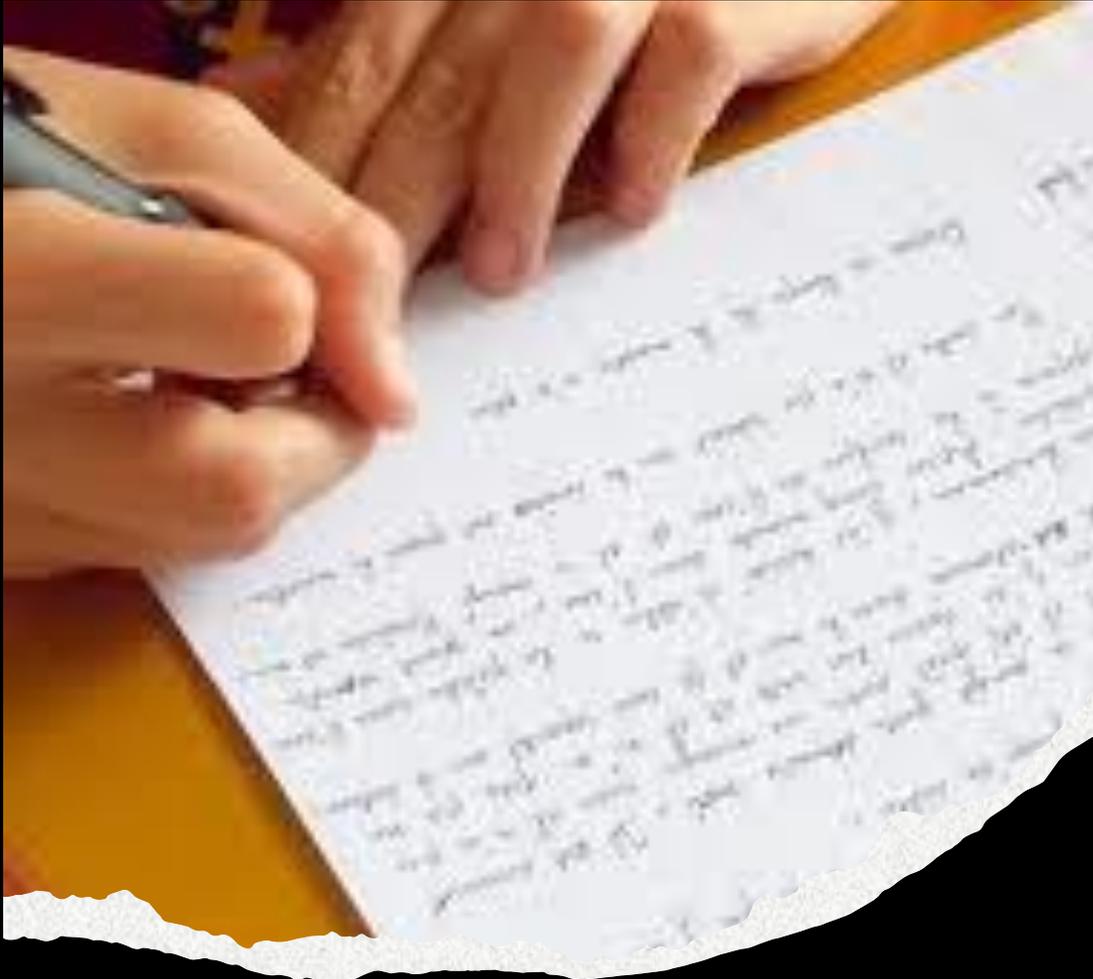
Musculation fédéral

Puis échange avec le cobaye

(10 min tirage au sort et échange compris)



Etape 6 : Préparation de séance



INFO : Pas de montre connectée, pas de portable ou toutes autres affaires personnelles

40 minutes pour la rédaction de votre séance avec :

La musculation de l'objectif tiré au sort

+

Haltérophilie OU musculation fédérale

Etape 7 : Mise en place et présentation de la séance



INFO : Pas de montre connectée, pas de portable ou toutes autres affaires personnelles

Vous aurez 20 minutes pour mettre en place votre séance sur le plateau technique ainsi que pour expliquer votre séance au jury

On estime 15' de prépa et 5' d'échange jury

Etape 8 : L'animation de séance



Une fois la présentation de l'épreuve faite par les jurys le cobaye entre dans l'espace de travail et l'épreuve commence.

J'ai donc 40 minutes d'animation découpée par :

- 20 minutes sur mon objectif tiré au sort
- 20 minutes sur ma séance haltérophilie ou musculation fédérale.

Info : Le jury se réserve le droit de demander l'avancement dans le déroulé de la séance pour voir un exercice ou un autre

Etape 8 : L'oral



En fin d'épreuve :

Vous aurez un entretien oral de 20 minutes avec les jurys concernant le déroulement de votre séance et vos connaissances.

Présentation épreuve UC3

 ProSportConcept
Formation aux métiers du sport

 Qualiopi
processus certifié  La certification qualité a été
délivrée au titre des actions de
formation

 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE



ProSportConcept
Formation aux métiers du sport

Christophe DAMIEN Formation
MAIORANA MATTEO

DA SILVA Leslie
FOAD 2023/2024

Déroulement de l'épreuve UC3

En structure

1. Un Dossier

DOSSIER UC 3
Haltérophilie
Musculature

*Précision sur Diap'
suivante*



2. Conduite de séance

- 15 minutes (maximum) Préparation de l'espace et du matériel non comptabilisé sur la certification
- 30 à 60 minutes de conduite de séance



3. Entretien

30 minutes (maximum) dont:

- 15 minutes maximum retour de séance d'animation
- 15 minutes sur la progression du cycle

LE DOSSIER UC3

Rappel contenu
Remise date
Remise dossier

CONTENU DU DOSSIER

- Proposer le contexte de la pratique
- L'analyse du ou des pratiquants
- L'évaluation initiale
- La définition de la méthodologie par rapport aux objectifs
- Le détail des 6 séances du cycle (paramètres d'effort)
- Les facteurs de progression
- Bilan

REMISE DE FICHE UC3

Présentation sur diap' suivante
3 semaines avant la 1ère date proposée

REMISE DE DOSSIER

- 2 semaines avant la 1^{ère} date proposée d'intervention
- En 1 seul PDF
- Avec page numérotée
- Par mail à leslie.prosportconcept@gmail.com

LA FICHE DE PROPOSITION DE DATE

Vous pouvez :

- La demander à Leslie
- La retrouver sur le site internet
- La compléter directement en ligne
- LA SIGNER
- La transmettre à Leslie par mail

IMPORTANT :

Cette fiche reçue au bureau complétée par vos soins, est ensuite renvoyée par mail contre signée par Leslie

Impossible de procéder à une modification une fois le renvoi par Leslie

Cours collectifs

Haltérophilie, musculation

NOM et Prénom du stagiaire : Téléphone :

NOM et Prénom du tuteur : Téléphone :

Signature/Nom de la structure :

Adresse précise de votre structure (lieu de l'intervention des jurys) :

Préciser l'objectif du cobaye (qui peut différer de la séance proposée le jour de l'examen) :

Vous devez proposer 3 dates ci-dessous et la séance qui sera évaluée

Jour + Date + Horaire exact	Type de séances – Cocher la case
	Mention cours collectifs <input type="checkbox"/> Cardio chorégraphié <input type="checkbox"/> Renforcement musculaire <input type="checkbox"/> Stretching Mention Haltérophilie / musculation <input type="checkbox"/> Force <input type="checkbox"/> Puissance <input type="checkbox"/> Vitesse <input type="checkbox"/> Explosivité <input type="checkbox"/> Prise de masse <input type="checkbox"/> Perte de poids
	Mention cours collectifs <input type="checkbox"/> Cardio chorégraphié <input type="checkbox"/> Renforcement musculaire <input type="checkbox"/> Stretching Mention Haltérophilie / musculation <input type="checkbox"/> Force <input type="checkbox"/> Puissance <input type="checkbox"/> Vitesse <input type="checkbox"/> Explosivité <input type="checkbox"/> Prise de masse <input type="checkbox"/> Perte de poids
	Mention cours collectifs <input type="checkbox"/> Cardio chorégraphié <input type="checkbox"/> Renforcement musculaire <input type="checkbox"/> Stretching Mention Haltérophilie / musculation <input type="checkbox"/> Force <input type="checkbox"/> Puissance <input type="checkbox"/> Vitesse <input type="checkbox"/> Explosivité <input type="checkbox"/> Prise de masse <input type="checkbox"/> Perte de poids

Signature stagiaire

Signature du bureau

Reçu au bureau le

Cours collectifs Haltérophilie musculation

NOM du stagiaire : ... **Leslie ??????**Téléphone Stagiaire : **?????**

NOM du tuteur : ... **Christophe ??????**Téléphone Tuteur : **06 73 49 66 90**

Structure : **ProSportConcept**
Adresse précise de la structure : **ProSportConcept**

Tableau de proposition de 3 dates

Date et horaire	Type de séances
10/02 (jour ????) Le matin (CAD ?)	<input type="checkbox"/> Mention cours collectifs <input type="checkbox"/> Cardio chorégraphié <input type="checkbox"/> Renforcement musculaire <input type="checkbox"/> Etirement <input type="checkbox"/> Mention Haltérophilie / musculation <input type="checkbox"/> Développement des qualités physiques <input type="checkbox"/> Prise de masse musculaire <input type="checkbox"/> Perte de poids <input type="checkbox"/> Renforcement musculaire <input type="checkbox"/> Sport bien être <input type="checkbox"/> Réathlétisation ou réhabilitation fonctionnelle
15/03 Toute l'après-midi (CAD ?)	<input type="checkbox"/> Mention cours collectifs <input type="checkbox"/> Cardio chorégraphié <input type="checkbox"/> Renforcement musculaire <input type="checkbox"/> Etirement <input type="checkbox"/> Mention Haltérophilie / musculation <input type="checkbox"/> Développement des qualités physiques <input type="checkbox"/> Prise de masse musculaire <input type="checkbox"/> Perte de poids <input type="checkbox"/> Renforcement musculaire <input type="checkbox"/> Sport bien être <input type="checkbox"/> Réathlétisation ou réhabilitation fonctionnelle
20/04 Toute la journée (CAD ?)	<input type="checkbox"/> Mention cours collectifs <input type="checkbox"/> Cardio chorégraphié <input type="checkbox"/> Renforcement musculaire <input type="checkbox"/> Etirement <input type="checkbox"/> Mention Haltérophilie / musculation <input type="checkbox"/> Développement des qualités physiques <input type="checkbox"/> Prise de masse musculaire <input type="checkbox"/> Perte de poids <input type="checkbox"/> Renforcement musculaire <input type="checkbox"/> Sport bien être <input type="checkbox"/> Réathlétisation ou réhabilitation fonctionnelle

Reçu le**27/01/2021**..... Signature stagiaire Signature coordinateur

Original Copie remis au stagiaire

1^{er} encart, on précise lisiblement

- Nom prénom stagiaire
- Numéro de tél
- Nom prénom tuteur
- Son numéro de tél
- Le nom de la structure (pas de celui de l'entreprise)
- L'adresse exacte du lieu de l'intervention

2^{ème} encart

- Le jour (lundi, mardi...)
- La date exacte (6 juillet 2024)
- L'heure de début de séance (15h00)
- L'objectif du cycle à cocher

3^{ème} encart

- Signature du stagiaire
- Le reste est complété par Leslie

Évaluation UC3 AF

Cours collectifs Haltérophilie musculation

NOM du stagiaire : **DA SILVA Leslie** Téléphone Stagiaire : **07 69 69 76 63**

NOM du tuteur : **Christophe DAMIEN** Téléphone Tuteur : **06 73 49 66 90**

Structure : **ProSportConcept**
Adresse précise de la structure : **9 avenue terreblanque 40230 ST Vincent de Tyrosse**

Tableau de proposition de 3 dates

Date et horaire	Type de séances
Mercredi 10 février 9H	<input type="checkbox"/> Mention cours collectifs <input type="checkbox"/> Cardio chorégraphié <input type="checkbox"/> Renforcement musculaire <input type="checkbox"/> Etirement <input type="checkbox"/> Mention Haltérophilie / musculation <input type="checkbox"/> Développement des qualités physiques <input type="checkbox"/> Prise de masse musculaire <input checked="" type="checkbox"/> Perte de poids <input type="checkbox"/> Renforcement musculaire <input type="checkbox"/> Sport bien être <input type="checkbox"/> Réathlétisation ou réhabilitation fonctionnelle
Mercredi 15 mars Entre 13h et 20H	<input type="checkbox"/> Mention cours collectifs <input type="checkbox"/> Cardio chorégraphié <input type="checkbox"/> Renforcement musculaire <input type="checkbox"/> Etirement <input type="checkbox"/> Mention Haltérophilie / musculation <input type="checkbox"/> Développement des qualités physiques <input type="checkbox"/> Prise de masse musculaire <input checked="" type="checkbox"/> Perte de poids <input type="checkbox"/> Renforcement musculaire <input type="checkbox"/> Sport bien être <input type="checkbox"/> Réathlétisation ou réhabilitation fonctionnelle
Mercredi 20 avril 9H 10H	<input type="checkbox"/> Mention cours collectifs <input type="checkbox"/> Cardio chorégraphié <input type="checkbox"/> Renforcement musculaire <input type="checkbox"/> Etirement <input type="checkbox"/> Mention Haltérophilie / musculation <input type="checkbox"/> Développement des qualités physiques <input type="checkbox"/> Prise de masse musculaire <input checked="" type="checkbox"/> Perte de poids <input type="checkbox"/> Renforcement musculaire <input type="checkbox"/> Sport bien être <input type="checkbox"/> Réathlétisation ou réhabilitation fonctionnelle

Reçu le ...**27/01/2021**..... Signature stagiaire Signature coordinateur

Original Copie remis au stagiaire

Recherche des évaluateurs reconnus par la DRAJES

Obligation des évaluateurs :

- En poste dans les métiers du sport (> 2 ans)
- Carte pro à jour
- CV à jour
- Titulaire du « MOOC » évaluation interne

DRAJES

- Inscrit sur liste DRAJES

Étapes suivantes + INFO

1 / Après jurys trouvés :

- Réception par mail de la date validée par les évaluateurs
- Demande d'Accusé de Réception par les stagiaires

2/ Jurys sur place avec évaluation

- Arrivent 10' avant le début de séance
- Corps de séance
- Oral avec les deux évaluateurs
- Signature de la fiche de certification obligatoire

3/ Résultats

- L'annonce au stagiaire se fait après réception de la fiche d'évaluation (étude des commentaires)
- On vous appelle jusqu'à 6 jours après votre évaluation (temps de réception de la fiche de certification)

2^{ème} temps d'évaluation « rattrapage »

Obligation de passage à minima 2 semaines après l'épreuve initiale

Les mêmes jurys peuvent être mobilisés mais sans tenir compte de la 1^{ère} évaluation

Procédure d'évaluation de l'UC3 = Identique à la 1^{ère} épreuve (fiche de proposition de date, ...)

Les problèmes possibles

- Le ou les jury(s) ne se présentent pas = annulation de l'évaluation
- Le temps de séance n'est pas respecté par le stagiaire donc >1h = annulation de l'évaluation (pas d'oral)
- Le temps de l'oral n'est pas respecté par les évaluateurs temps >30' = Recours possible sur la décision mise sur la fiche de certification.

FICHE DE CERTIF UC3 OFFICIELLE

Encart complété par Leslie en amont

SAUF la signature du stagiaire obligatoire le jour de la certification
Les jurys doivent vous faire signer la fiche !!

Rappel des attendus de l'UC UC3 et le verso de la fiche le détail

Le commentaire par les évaluateurs :
- Non lu par le stagiaire
- Doit être en cohérence avec l'avis
- Ne doit présenter aucun conseil

L'avis doit être correctement coché + Signature des évaluateurs

ProSportConcept
Formation aux métiers du sport
BPJEPS ACTIVITES DE LA FORME, N° DE SESSION:

ProSportConcept _ Saint Vincent de Tyrosse

Epreuve UC3
Cycle d'animation ou d'apprentissage réalisé dans une structure d'alternance pédagogique

Nom et prénom :	Signature du candidat :
Option choisie : <input type="checkbox"/> Cours collectifs <input type="checkbox"/> Haltérophilie, musculation	Organisme de formation : Date et lieu :
Epreuve : <input type="checkbox"/> Première session <input type="checkbox"/> Deuxième session	Nom du tuteur : Structure d'alternance :
Cycle d'activité : Nombre de séances :	Séance animée : Public :

UC 3 UC3 : CONCEVOIR UNE SEANCE, UN CYCLE D'ANIMATION OU D'APPRENTISSAGE DANS LE CHAMP DES ACTIVITES DE LA FORME

OI 3-1 CONCEVOIR LA SEANCE, LE CYCLE D'ANIMATION OU D'APPRENTISSAGE

3.1.1 Fixer les objectifs de la séance ou du cycle et les modalités d'organisation
3.1.2 Prendre en compte les caractéristiques du public dans la préparation de la séance ou du cycle
3.1.3 Organiser la séance et le cycle

OI 3-2 CONDUIRE LA SEANCE, LE CYCLE D'ANIMATION OU D'APPRENTISSAGE

3.2.1 Programmer une séance et un cycle en fonction des objectifs
3.2.2 Mettre en œuvre une démarche pédagogique adaptée aux objectifs de la séance ou du cycle
3.2.3 Adapter son action pédagogique

OI 3-3 EVALUER LA SEANCE, LE CYCLE D'ANIMATION OU D'APPRENTISSAGE

3.3.1 Construire et utiliser des outils d'évaluation adaptés
3.3.2 Evaluer son action
3.3.3 Evaluer la progression des pratiquants

MOTIVATION DE L'AVIS AU REGARD DES COMPETENCES EVALUEES (obligatoire)

Avis UC 3 FAVORABLE DÉFAVORABLE

Nom et prénom des évaluateurs	Signature

ProSportConcept
Formation aux métiers du sport

ProSportConcept _ Saint Vincent de Tyrosse

Epreuve UC3 : Consignes aux évaluateurs

- Vous êtes aujourd'hui en situation d'évaluateur sur l'épreuve certificative de l'unité capitalisable 3 du Brevet Professionnel de la Jeunesse de l'Éducation Populaire et du Sport (BPJEPS en 4 UC) spécialité Educateur Sportif, mention Activité de la Forme diplôme d'Etat placé sous la responsabilité de la DRDJSCS. Si vous n'êtes pas agents de l'Etat, vous êtes considéré, durant ce temps, comme un « *collaborateur occasionnel du Service Public* ».
- Cette page, réservée à votre usage, a pour but de vous informer des principes fondamentaux applicables à l'organisation et au bon fonctionnement de cette certification.
- Elle vous apporte les principaux éléments permettant de garantir l'équité de tous les candidats durant l'évaluation. Ces éléments s'inscrivent dans les conditions fixées par la réglementation en vigueur, les modalités de certifications arrêtées en amont par la DRDJSCS en concertation avec le jury et les règles de déontologie applicables à toute certification en tant qu'évaluateur.

RESPECT DES RÈGLES DE DÉONTOLOGIE

ÉQUITÉ ET ÉGALITÉ DE TRAITEMENT	<ul style="list-style-type: none"> - Respecter le cadre réglementaire strict tout au long de l'évaluation (référentiels). - Veiller à ce qu'aucun élément de nature discriminatoire ne perturbe l'évaluation. - Evaluer les compétences des candidats uniquement en fonction de leur prestation. - N'intervenir que pour des raisons de sécurité ou de mise en danger.
NEUTRALITÉ ET OBJECTIVITÉ	<ul style="list-style-type: none"> - Faire abstraction de tout intérêt personnel et professionnel. - Ne pas évaluer une personne connue personnellement. - Adopter une attitude neutre et bienveillante et une posture adaptée (vouvoiement). - Evaluer la personne sans aucune considération ni parti-pris. - Ne pas porter des jugements de valeur
CONFIDENTIALITÉ ET SOLIDARITÉ	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Garantir la discrétion professionnelle vis-à-vis des candidats et évaluateurs. ➤ Ne pas rapporter les avis sur les prestations des candidats à l'extérieur. ➤ Garantir la solidarité entre les évaluateurs et leur obligation de réserve.

ACCUEIL DU CANDIDAT	QUESTIONNEMENTS	FORMULATION DES AVIS
Inviter le candidat à émerger et présenter sa convocation et une pièce d'identité. Se présenter en tant qu'évaluateur [nom et fonctions]. Présenter les conditions du déroulement de l'épreuve. Mise en situation professionnelle : - 15 minutes au max de préparation - Conduite de la séance pendant 30 minutes au minimum et 60 minutes au maximum. - entretien de 30 minutes au maximum comprenant : o 15 minutes sur l'analyse et l'évaluation de cette séance d'animation o 15 minutes sur la progression du cycle d'animation figurant dans le dossier ainsi que sur la démarche pédagogique et l'évolution des futures séances	Inscrire l'ensemble des éléments demandés dans la fiche de certification (p.1). Utiliser un vocabulaire simple et univoque et des formulations encourageant le niveau descriptif. À une question posée par les évaluateurs, doit correspondre une seule demande d'information. Interroger le candidat sur : ✓ sa pratique en situation et dans un contexte professionnel, ✓ sa capacité à analyser ses choix et ses actions.	Se concerter pour formuler une proposition d'avis. Les évaluateurs échanger et aboutissent à un consensus s'appuyant sur les objectifs intermédiaires propres à l'UC en question. L'avis doit être argumenté et motivé même quand il est favorable L'argumentaire doit être en cohérence avec les compétences évaluées et en lien avec l'avis formulé. Une évaluation certificative a pour objet la certification de compétences, et non la préconisation de conseils pour améliorer la pratique du candidat. Émerger et signer (p.1).
A la fin du temps imparti, remercier le candidat et inscrire l'heure (p.1).		

Le guide de l'évaluateur du ministère est disponible via le lien suivant :

