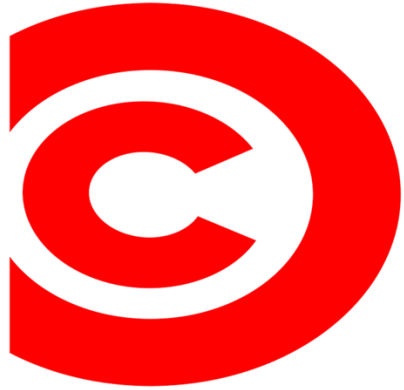




ProSportConcept

Formation aux metiers du sport

Evaluation UC3 UC4 BP AF



ProSportConcept
Formation aux metiers du sport

UC3

**CONCEVOIR UNE SEANCE, UN CYCLE
D'ANIMATION OU D'APPRENTISSAGE DANS LE
CHAMP DES ACTIVITES DE LA FORME**

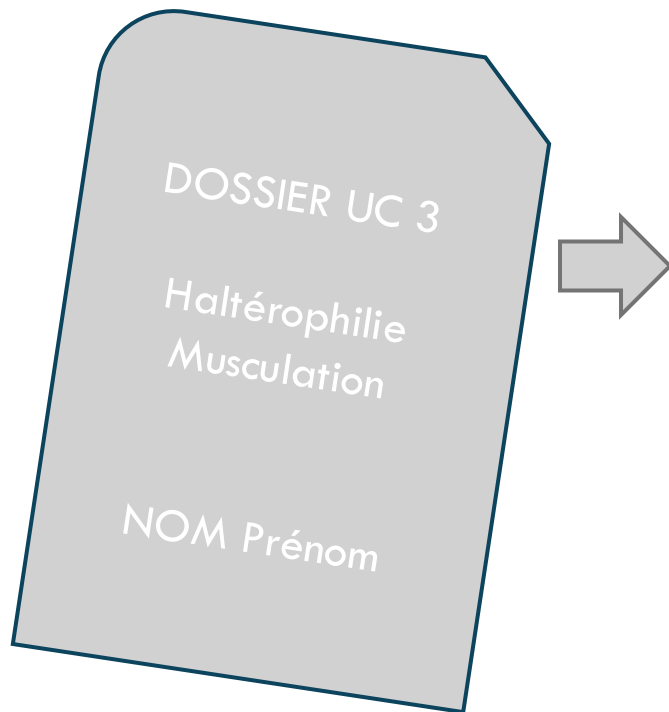
UC3

Deux cycles d'animation en « haltérophilie, musculation » réalisés dans une structure d'alternance pédagogique, composé de six séances d'animation minimum chacun s'adressant à une personne ou à un groupe. Chaque cycle porte sur un objectif différent choisi parmi:

- Force
- Puissance
- Vitesse
- Explosivité
- Prise de masse
- Perte de poids

Déroulement de l'épreuve UC3

1. Un Dossier



2. Conduite de séance devant les jurys

- 15 minutes (maximum) Préparation de l'espace et du matériel
- 30 à 60 minutes de conduite de séance


3. Entretien avec jurys

30 minutes (maximum) dont :

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

Le dossier UC3

La trame
Chapitre par
chapitre




PRO SPORT CONCEPT
9 av. de Terreblanque
40230 St-Vincent-de-Tyrosse


DOSSIER

UC3

LAPORTE Mathilde
BP JEPS AF Option B
Promo 2023-2024

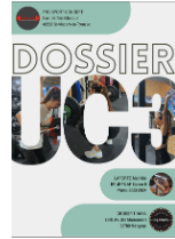


CROSSFIT NAYA
166b Av. des Marronniers
33700 Mérignac



Trame du dossier UC3 BP AF mention B

Page de garde



NOM prénom

Mentions : UC3

Logo ProSportConcept

Logo de la structure d'accueil

- 1 : Présentation personnel (1 page maximum)
- 2 : présentation de la structure (1 page maximum)
- 3 : Présentation du cobaye (État civil, profession...) et objectifs
- 4 : Tests de départ avec interprétation
- 5 : Votre démarche d'approche de l'objectif
- 6 : Planification et explication
- 7 : Explication de votre système de contrôle de charge interne
- 8 : premier cycle détaillé
 - Séance détaillée (minimum 6)
 - Système de contrôle de charge
 - Bilan de chaque séance
 - Bilan de cycle et tests intermédiaire
- 9 : Deuxième cycle détaillé
 - Séance détaillée (minimum 6)
 - Système de contrôle de charge
 - Bilan de chaque séance
 - Bilan de cycle et tests intermédiaire
- 10 : bilan personnel et conclusion

1.Vous

1 page

Description rapide

Votre parcours et votre projet professionnel

2.La structure



MAXIMUM 1 PAGE

*(TYPE DE COURS PROPOSÉS, EMPLOIE DU TEMPS,
COMPOSITION DU STAFF ETC)*

3.Présentation du cobaye


Age, sexe, CSP

Objectifs / motivation

Pathologie

Antécédant sportif etc


3. 1 Les tests de départ



ProSportConcept
 Formation aux métiers du sport


Journée TESTS du _____



NOM prénom : _____

AGE : _____




 En binôme.


 seul


 avec un formateur


 Mobilité :
 
 GRANDE SALLLE


Cheville
Basic Squat
Rachis (thoracique)
Rachis (Cervical)
Overhead
Épaule (overhead pattern)
Épaule (rotation externe)
Épaule (rotation interne)



 Souplesse :
 
 GRANDE SALLLE

Chaine postérieure
Chaine postérieure unilateral
Chaine antérieure
Adducteurs

Postural


Salle de réunion





Remarques

A refaire



Pesée : Kg

Tenue :

Modèle Balance :

Masse grasse

Mesure en plis cutanés

Sous scapulaire	Tricipital	Supra iliaque	Ombilical	Bicipital	sural	quadricipital

Calcul 4 plis :

Calcul 7 plis :

Fréquence cardiaque

RUFFIER DICKSON : Résultats indice :

Calcul FCmax (machine cardio)

Skyerg	Rameur		Tapis		Assault bike	
--------	--------	--	-------	--	--------------	--

Fc repos	Fc max	Fc repos (1 minute)

Mesure Silhouette

Hanche


Cuisse


Épaule


Poitrine


Taille


Force

 Puissance développée couché (BEAST) 4


	Rappel 1RM	50% 1RM
Vitesse de déplacement		

 Détente (Myotest)


SJ	Cm	
CMJ	Cm	

 Puissance Squat inertielles:









Front squat


	Rappel 1RM	Calcul roue inertielle

Rép. 1	Rép. 2	Rép. 3	Rép. 4	Rép. 5	Rép. 6	Rép. 7	Rép. 8



Rappel du 1RM sur

Rappel		A faire en binômes						
1RM	Max temps	Max temps	Max rep.	Max temps	20RM	20RM	1RM	
								
Kg	"	"	Rep.	"	Kg	Kg	Kg	



↑ ↑
 1h de récupération
 minimale entre les
 séries

c'est une évaluation du potentiel liés à l'objectif.

Ils doivent être pertinents pour cerner l'objectifs et déterminer les différents axes de travaux

4. Votre approche de l'objectif

Vous devez en relation avec les tests et l'objectif montrer l'articulation de vos cycles et détailler comment vous allez procéder pour atteindre votre objectif principal ainsi que les objectifs secondaires.

L'objectif général: Perte de poids

Et les objectifs de cycle obligatoire:

- Force
- Puissance
- Vitesse
- Explosivité
- Prise de masse
- Perte de poids

2

1



Exemple

L'objectif général: Marathon

Et les objectifs de cycle obligatoire:

- Force 1
- Puissance
- Vitesse
- Explosivité 2
- Prise de masse
- Perte de poids

Exemple

+ cycle Renforcement, postural non détaillés...;

Mention B

Planification générale

La planification est provisoire, elle tiendra compte des modifications éventuelles des matches et état de forme physique

Le détails des cycles

Cycle expliqué

Renforcement musculaire

Cycle détaillé

Perte de poids

Cycle expliqué

Puissance

Cycle détaillé

Force

2 cycles sur deux objectifs **différents** (Minimum 6 séances détaillées dans chaque cycle)

Vos séances détaillées



DATE :

NOM de l'intervenant :

Objectif principal de la séance :

Renforcement musculaire	Energétiques

Objectif(s) secondaire(s) :

Matériels / besoins :

N° de séance dans le cycle	/
Publics	
Chronomètre de la séance	BPM
0	
10	
20	
30	
40	
50	
60	

Méthode	Pédagogie	Consignes de sécurité	Erreurs récurrentes rencontrées	Adaptation à la problématique

Fiche de séance



NOM de l'intervenant :

DATE :

1. Publics :

Conséquences physiques :	Conséquences pédagogiques :
--------------------------	-----------------------------

2. Objectifs de la séance :

MECANIQUE	ENERGETIQUE	AUTRE

3. Pathologies

--



4. Chronomètre de la séance / méthodes utilisées

Echauffement :	Méthodes / organisations / timing	Retour au calme :

Formation AF - ProSportConcept - 2020

N° Exercice :	Objectif(s) :				
Nom de l'exercice	Croquis	Muscles sollicités (principaux)			
		Moteurs			
		Fixateurs			
Tempo	Temps sous tension TOTAL	Absolu	% max	RM	
		Charge corrigée			
Volume de travail :		Récupération (R/d)			
Consignes d'exécution :	Consignes de sécurité :	Erreurs récurrentes :			
	Respiration :				
Critères de réussites :	Qualités d'exécutions :	Remarques :			

Avec système de contrôle de charge et bilan pour CHAQUE SÉANCE

Vos cycles expliqués

J'ai réalisé un cycle de..... ayant pour objectifs. J'ai utilisé principalement comme paramètres d'effort du ... x RPE

Le cycle m'a permet de corriger....

Et d'introduire le cycle de travail suivant.

Mon cobaye a rencontre les difficultés suivantes..... J'ai rencontrés ces difficultés.....

Votre système de contrôle de charge interne

- BORG / RPE
- HOOPER

Etc

Vous devrez en choisir 2 , en expliquer la pertinence , en expliquer l'utilisation, les interpréter tout au long des séances et cycles.

Votre système de contrôle de charge externe (facultatif)

- RPE'S

Calcul de la charge aigue / charge chronique

Bilan de chaque séance et de chaque cycle

Vous devez réaliser un bilan de chaque séance réalisée ainsi qu'à chaque fin de cycle.

Relater les problèmes rencontrés et les changements à réaliser.

Evaluations intermédiaires et finales

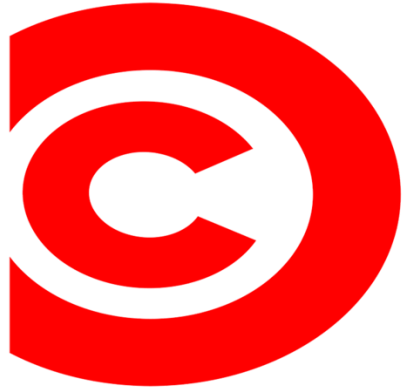
Tout au long de votre prise en charge vous devrez vérifier que vous êtes dans la bonne direction.

Vos tests initiaux ou tout autre tests pertinents dans votre approche devront être réalisés en début-milieu-fin de prise en charge avec une interprétation et analyse détaillés vous permettant de justifier au mieux vos choix.

Un bilan final devra être dressé pour tirer les conclusions de votre approche avec le cobaye et proposer votre autoévaluation

NOTA BENE

Vous devrez **IMPÉRATIVEMENT** réaliser **DEUX dossiers** avec deux cobayes différents afin de couvrir l'éventualité d'un abandon, indisponibilité, blessure d'un cobaye.



ProSportConcept
Formation aux metiers du sport

UC4

**CONCEVOIR UNE SEANCE, UN CYCLE
D'ANIMATION OU D'APPRENTISSAGE DANS LE
CHAMP DES ACTIVITES DE LA FORME**

UNITE CAPITALISABLE 4 b) Option « HALTÉROPHILIE, MUSCULATION »

UC 4 b) : MOBILISER LES TECHNIQUES DE LA MENTION DES ACTIVITES DE LA FORME POUR METTRE EN ŒUVRE UNE SEANCE OU UN CYCLE D'APPRENTISSAGE JUSQU'AU 1^{er} NIVEAU DE COMPETITION FÉDÉRALE DANS L'OPTION « HALTÉROPHILIE, MUSCULATION »

OI 4-1	Conduire une séance ou un cycle en utilisant les techniques de l'option
4-1-1	Maîtriser les techniques de l'option
4-1-2	Maîtriser les gestes techniques dont les aides et parades et les conduites professionnelles de l'option
4-1-3	Utiliser les gestes techniques appropriés dans un objectif d'apprentissage
OI 4-2	Maîtriser et faire appliquer les règlements de l'option
4-2-1	Maîtriser et faire appliquer les règlements techniques de la fédération délégataire de l'haltérophilie, musculation
4-2-2	Maîtriser et faire appliquer le cadre de la pratique en haltérophilie, musculation, dont la pratique compétitive en haltérophilie
4-2-3	Sensibiliser aux bonnes pratiques et aux conduites à risque
OI 4-3	Garantir des conditions de pratique en sécurité
4-3-1	Utiliser le matériel adapté au public et conforme aux règles de sécurité
4-3-2	Aménager la zone de pratique ou d'évolution
4-3-3	Veiller à la conformité et à l'état du matériel et de la zone de pratique ou d'évolution

UC4 mention haltérophilie, musculation

Epreuve 1: Démonstration technique (diaporama à suivre)

Epreuve 2: Conduite d'une séance de 60'

Tirage au sort le jour même parmi les objectifs suivant (1^{ère} séquence de conduite de séance 20')

- ☐ Force
- ☐ Puissance
- ☐ Vitesse
- ☐ Explosivité
- ☐ Prise de masse
- ☐ Perte de poids

Tirage au sort le même jour parmi l'haltérophilie ou la musculation fédérale (2^{ème} séquence de conduite de séance de 20')

→ Il faudra retirer du tirage au sort l'objectif présenté par le candidat lors de l'UC3.

Après tirage au sort, discussion avec un cobaye volontaire que le candidat ne connaît pas pendant 10'. Préparation écrite de la séance par le candidat pendant 20' sur l'objectif. Puis préparation écrite de 20' sur une séance d'haltérophilie ou de musculation fédérale en fonction du tirage au sort et enfin 10' de préparation plateau pour réaliser la séance.

La réalisation de la séance devant les jurys est de 2 x 20 minutes (Séquence 1 + Séquence 2)

Enfin, entretien de 15 à 20 minutes sur l'analyse technique et les choix de l'animateur et la prise en compte des conditions de sécurité avec les jurys

UC4b Démonstration technique

(Validation obligatoire avant la conduite de séance)

1. Premier tirage au sort

Arraché ou épaulé jeté (diaporama à suivre)

Réalisation de deux répétitions consécutives (3 essais maximum)

2. Deuxième tirage au sort (diaporama à suivre)

Squat clavicule – Soulevé de terre – Tirage poitrine buste penché –

Développé devant debout

Réalisation de 6 répétitions (squat, tirage, dév. devant debout) et 2 répétitions (Soulevé de terre) 3 échec maximum accordé.

Exercices Haltérophilie

	Hommes	Femmes
Arraché	2 répétitions à 65 % du poids de corps	2 répétitions à 55 % du poids de corps
Epaule jeté	2 répétitions à 80 % du poids de corps	2 répétitions à 65 % du poids de corps

Arraché



Prise en pronation



Le candidat amène la barre au-dessus de la tête, bras tendus, en un seul mouvement.

Conservation des courbures naturelles

Position stabilisée: Debout, bras et jambes tendus

La répétition suivante débute immédiatement, sans pause

Epaule jeté



Prise en pronation



Le candidat saisit la barre en pronation. En conservant les courbures naturelles du dos, il amène la barre aux épaules. Puis, le candidat amène la barre au-dessus de la tête, puis stabilise la position debout, bras et jambes tendus. La barre revient au sol au début de chaque répétition. Les répétitions doivent s'enchaîner sans pause.

Hanches à la hauteur des genoux

Conservation des courbures naturelles

La répétition suivante débute immédiatement, sans pause

Exercices musculation

	Hommes	Femmes
Squat Clavicule*	5 répétitions à 85 % du poids de corps	5 répétitions à 70 % du poids de corps
Soulevé de terre*	2 répétitions à 100% du poids de corps	2 répétitions à 90 % du poids de corps
Tirage poitrine buste penché*	6 répétitions à 55 % du poids de corps	6 répétitions à 40 % du poids de corps
Développé devant debout	6 répétitions à 50 % du poids de corps	6 répétitions à 35 % du poids de corps

* Description et consignes de réalisation diapositives suivantes

Présentation épreuve UC4

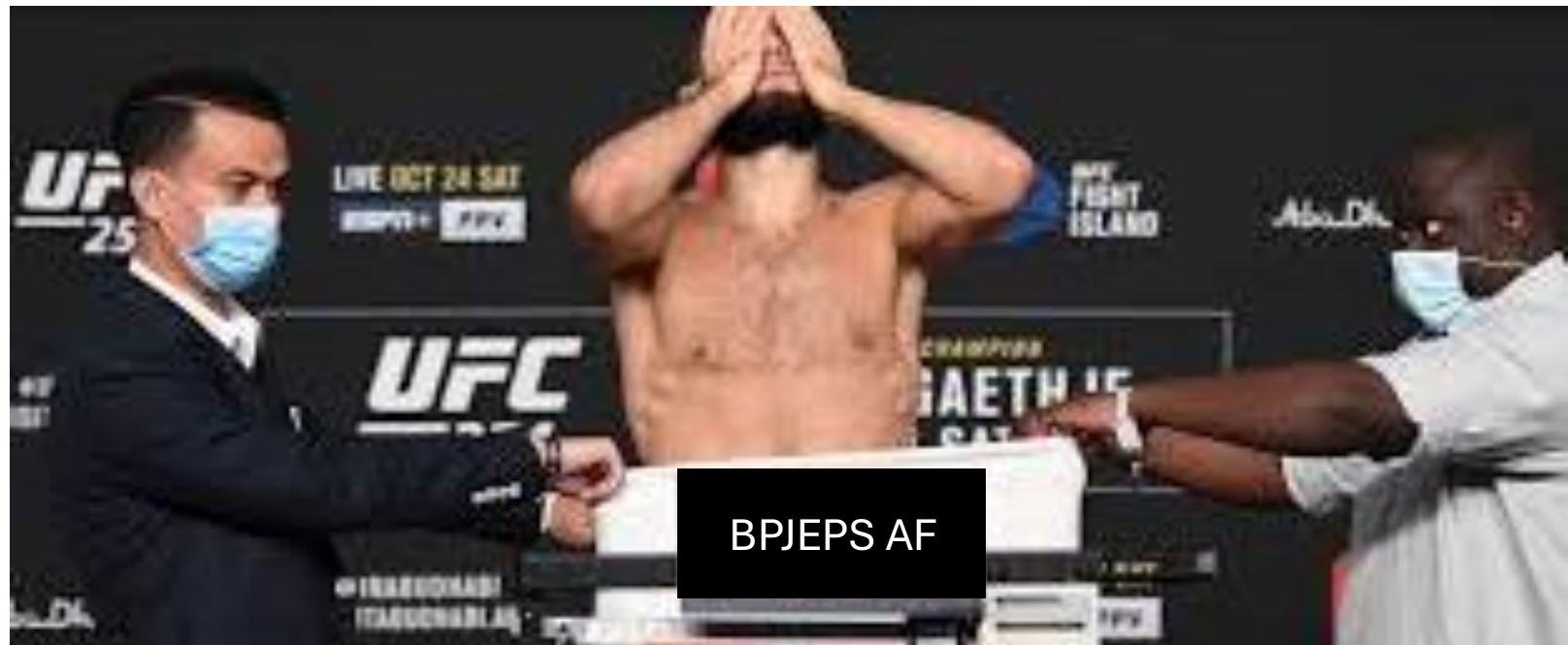


ProSportConcept
Formation aux metiers du sport

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)





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





sous réserve de validation des barres

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



Sous réserve de validation des barres

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

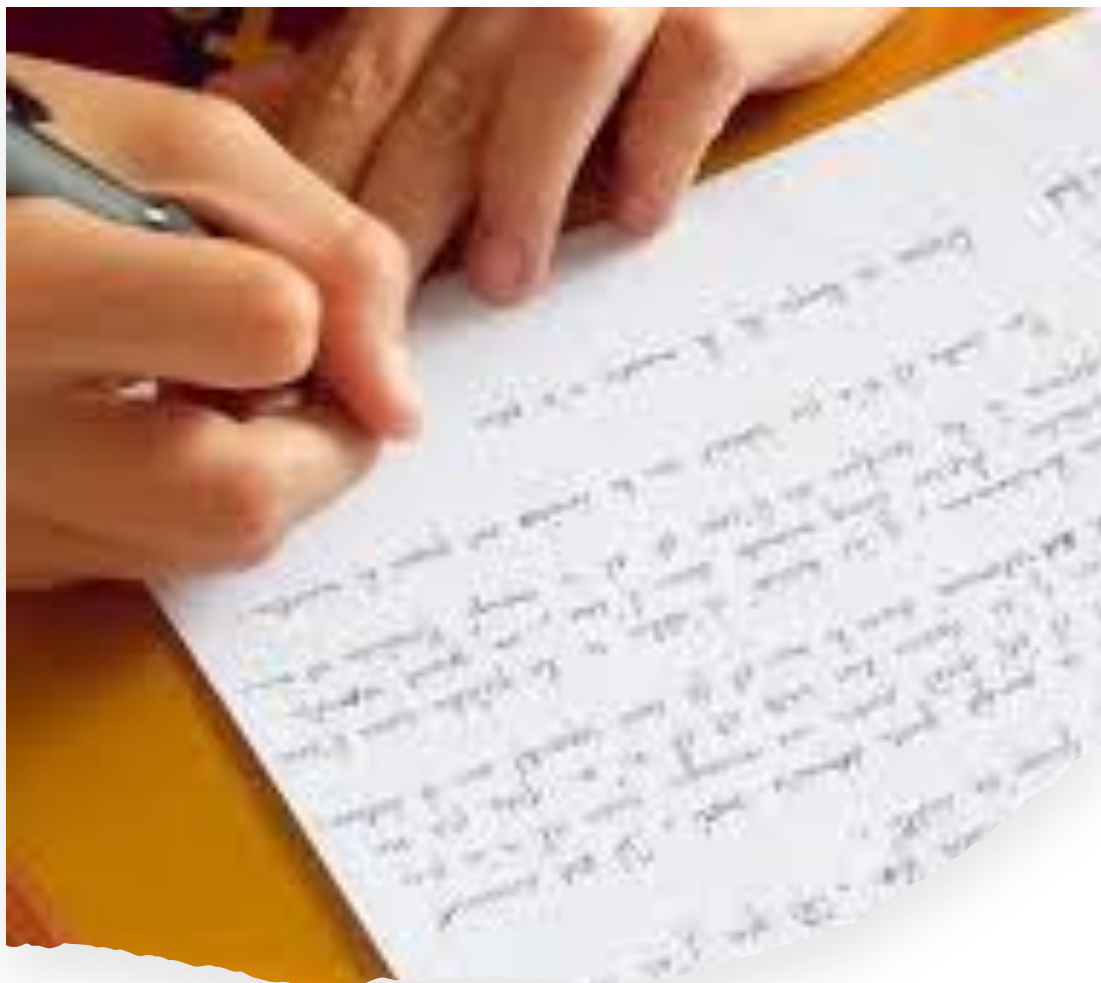
Parmi :

Haltérophilie

Musculation fédéral

Puis échange avec le cobaye

(10 min tirage au sort et échange compris)



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



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



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



En fin d'épreuve :

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