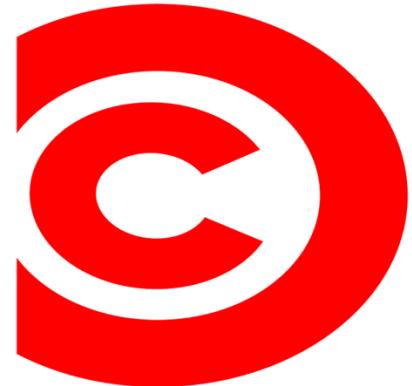




# Evaluation UC3 UC4 BP AF



ProSportConcept  
*Formation aux métiers 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

DOSSIER UC 3

Haltérophilie  
Musculation

NOM Prénom



## 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

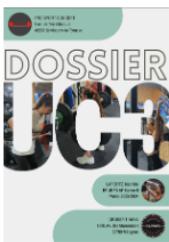
UC3

LAPORTE Mathilde  
BP JEPS AF Option B  
Promo 2023-2024

CROSSFIT NAYA  
166b Av. des Marronniers  
33700 Mérignac



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

# 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 : \_\_\_\_\_

Mobilité :  GRANDE SALLE  
 Cheville  
 Basic Squat  
 Rachis (thoracique)  
 Rachis (Cervical)  
 Overhead  
 Épaule (overhead pattern)  
 Épaule (rotation externe)  
 Épaule (rotation interne)

Souplesse :  GRANDE SALLE  
 Chaîne postérieure  
 Chaîne postérieure unilatérale  
 Chaîne antérieure  
 Adducteurs

Postural   
 Salle de réunion

A refaire

Remarques



Pesée :  Kg

Tenue : \_\_\_\_\_

Modèle Balance : \_\_\_\_\_

Mesure Silhouette

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)

Force

Puissance développé couché (BEAST)   
 Rappel 1RM 50% 1RM

	Rappel 1RM	50% 1RM
		Vitesse de déplacement

Détente (Myotest)   
 SJ Cm CMJ Cm

Puissance Squat inertielle:   
 Front squat

	Rappel 1RM	Calcul roue inertielle

Rappel du 1RM sur   
 A faire en binômes

Rappel	Max temps	Max temps	Max rep.	Max temps	20RM	20RM	1RM
1RM							
Kg	Kg	"	"	"	Kg	Kg	Kg

1h de récupération minimale entre les deux

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:

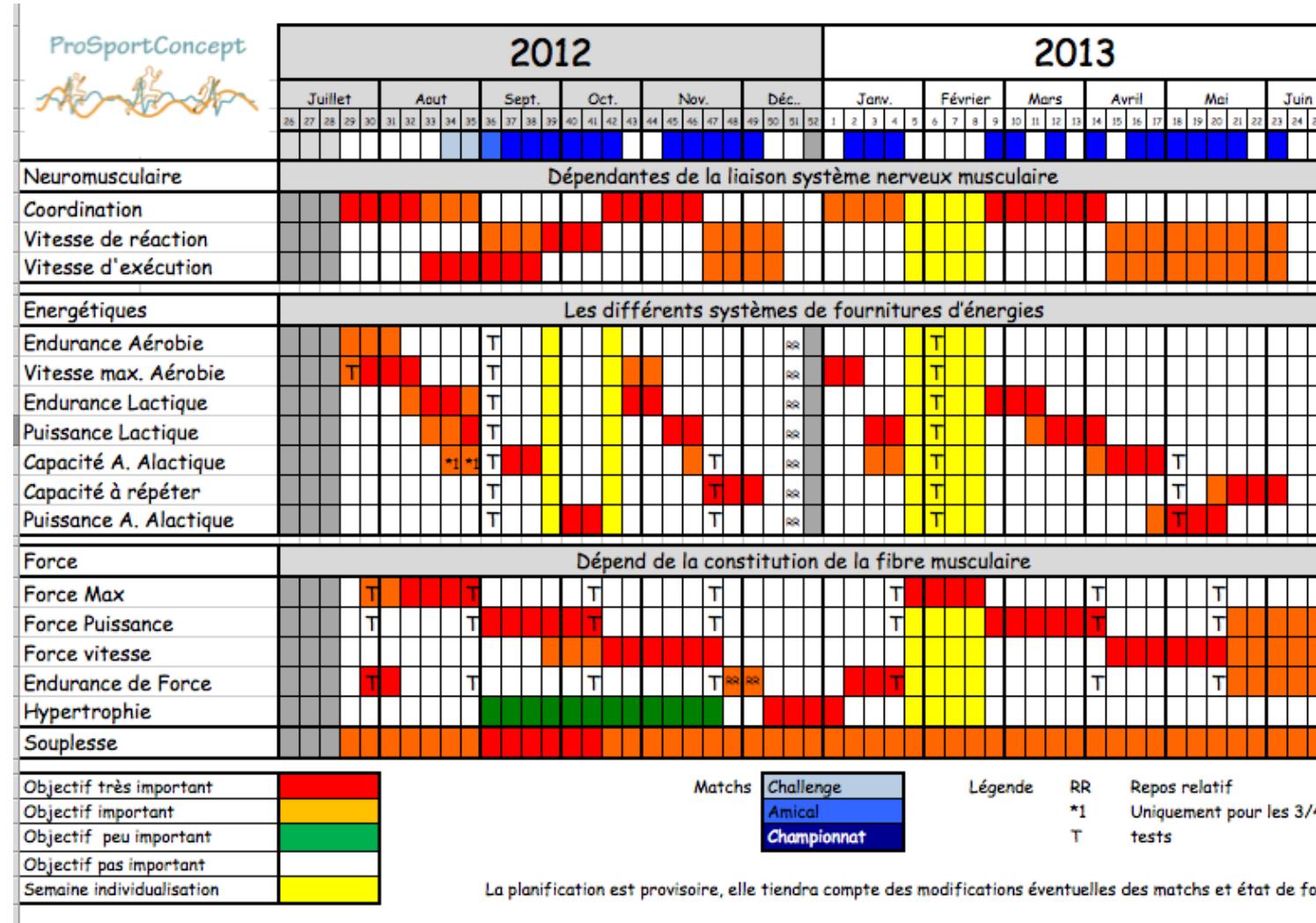
- Force      1
- Puissance
- Vitesse
- Explosivité      2
- Prise de masse
- Perte de poids

+ cycle Renforcement, postural non detaillés...;

**Exemple**

# 4. Votre approche pédagogique / planification

Mention B



Planification générale

# Le détails des cycles

Cycle expliqué

Renforcement musculaire

Cycle détaillé

Perte de poids

Cycle expliqué

Puissance

Cycle détaillé

Force

2 cycles sur deux objectifs **differents** (Minimum 6 séances  
détailles 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 :

Consequences physiques :	Consequences pédagogiques :
--------------------------	-----------------------------

2. Objectifs de la séance :

--	--	--

3. Pathologies

--	--

4. Chronomètre de la séance / méthodes utilisées

Échauffement :	Méthodes / organisations / timing	Retour au calme :
----------------	-----------------------------------	-------------------

Formation AF - ProSportConcept - 2020

N° Exercice :	Objectif(s) :	
Nombre d'exercice	Coups	Muscles sollicités (principaux)
Moteurs		
Tempo	Temps sous tension TOTAL	Absolu % max RM
Fixateurs		
Charge corrigée		
Récupération [R/r]		
Volume de travail :	Consignes d'exécution :	Consignes de sécurité :
		Erreurs récurrentes :
Respiration :		
Consignes de réussite :	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 permis de corriger....

Et d'introduire le cycle de travail suivant.

Mon cobaye a rencontré les difficultés suivantes..... J'ai rencontré 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

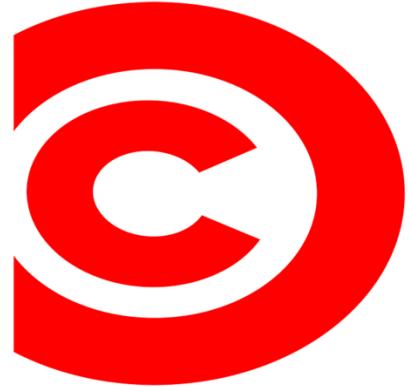
Tout au long de votre prise en charge vous devrez vérifier que vous êtes dans la bonne direction.

Vos tests initiaux ou tout autre tests pertinents dans votre approche devront être réaliser 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 dresser 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 métiers 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<sup>er</sup> NIVEAU DE COMPETITION FÉDÉRALE DANS L'OPTION « HALTÉROPHILIE, MUSCULATION »**

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

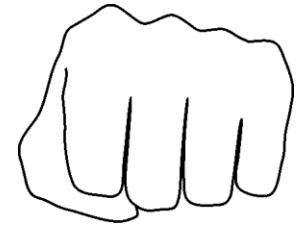
Squat clavicule – Soulevé de terre – Tirage poitrine buste penché –  
Développé devant debout

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

# Exercices Haltérophilie

	<b>Hommes</b>	<b>Femmes</b>
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'enchainer sans pause.

Hanches à la hauteur des genoux

Conservation des courbures naturelles

La répétition suivante débute immédiatement, sans pause

# Exercices musculation

	<b>Hommes</b>	<b>Femmes</b>
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 métiers du sport

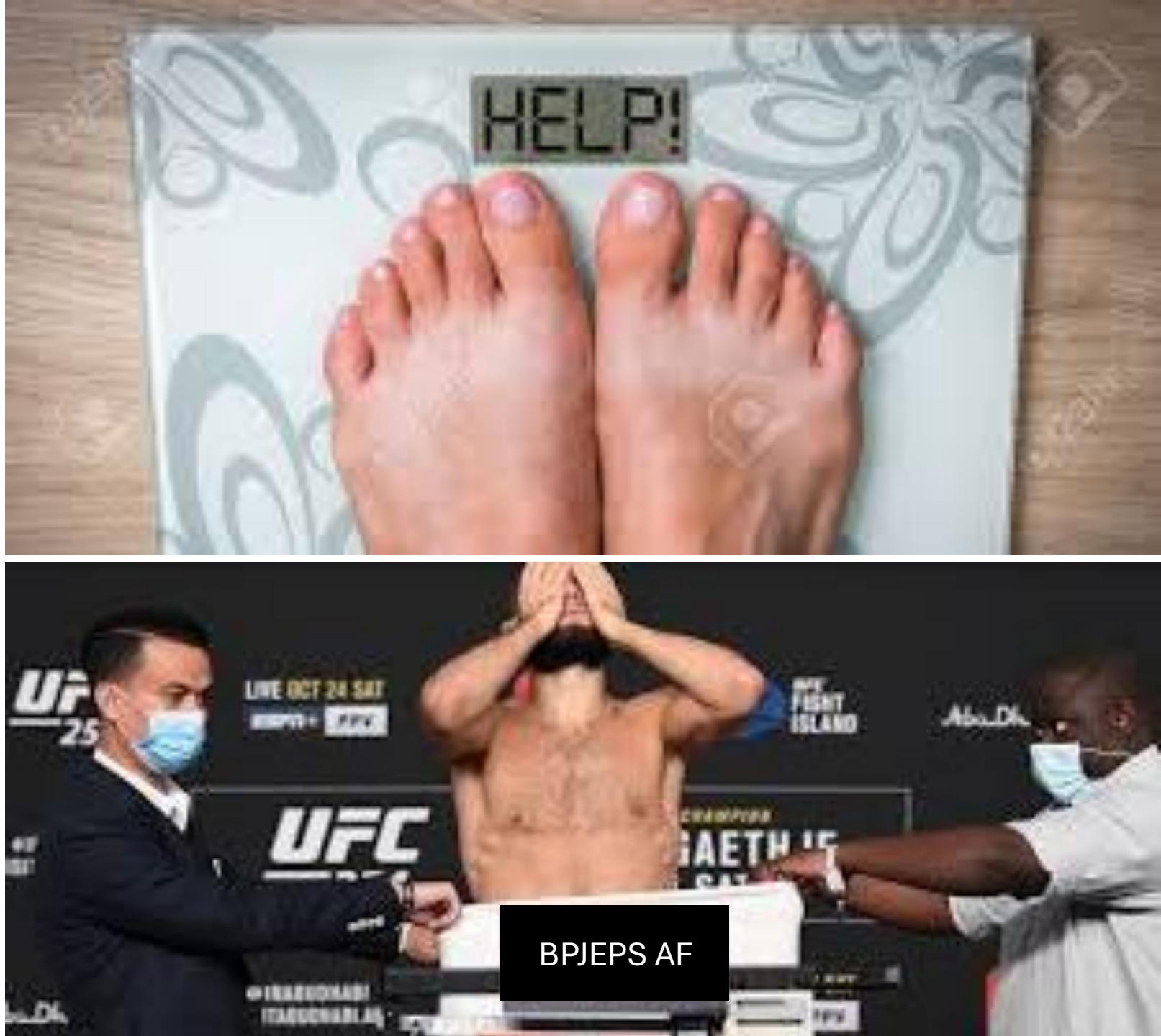
Christophe DAMIEN Formation 2025

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)**



BPJEPS AF



- Je tire au sort 1 mouvement parmi les 2 en haltérophilie  
Arraché ou Épaillé
- 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'épaule 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



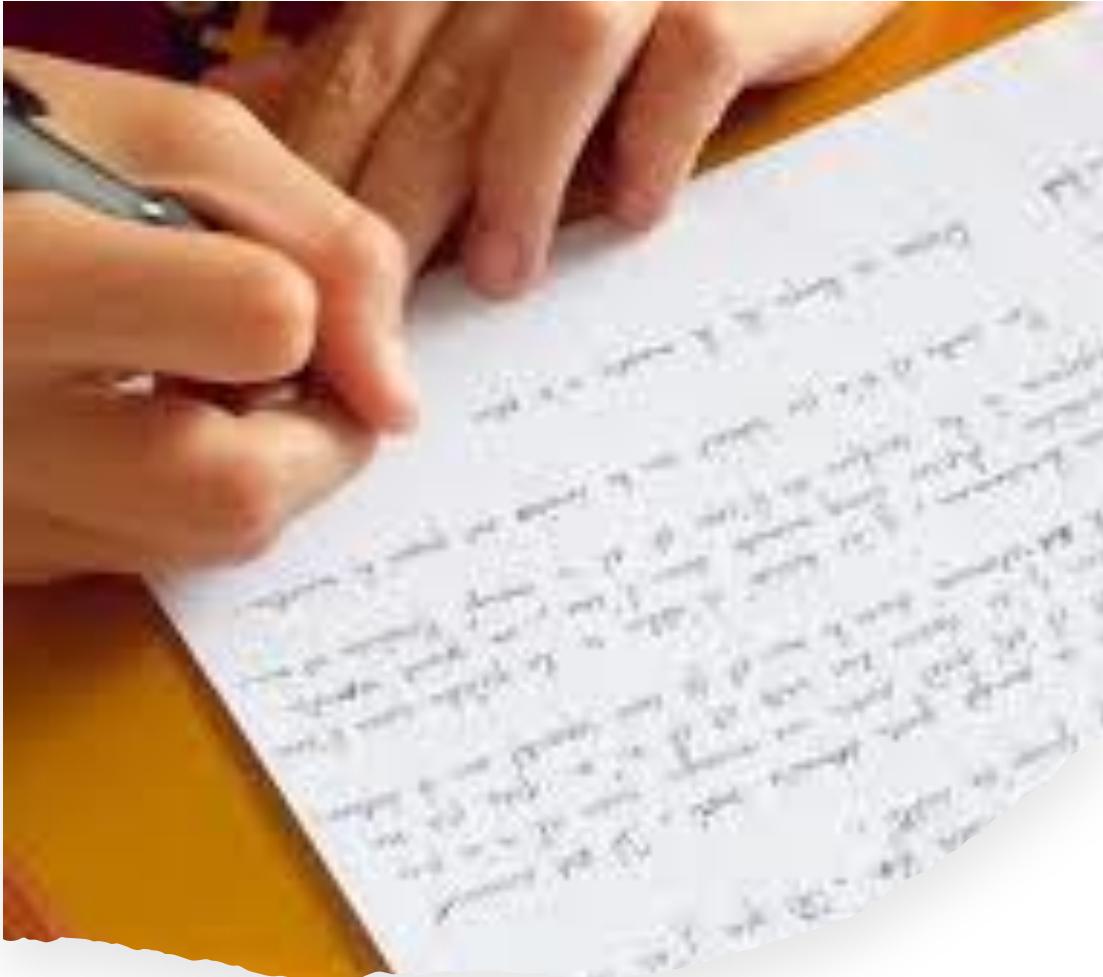
***Sous réserve de validation des barres***

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.