

PREFORMATION AU BP Activités Gymniques de la Forme et de la Force - session septembre

- ⇒ Mention C : Forme en cours collectifs
- ⇒ Mention D : Haltères, musculation et forme sur plateau
- ⇒ Mentions C et D



OBJECTIFS

Se préparer aux tests d'entrée en formation du mois de décembre, bénéficier d'une période d'orientation (mentions C et D) et d'un accompagnement à la recherche d'alternance afin d'anticiper au mieux les tests et la formation BPJEPS.

PROFIL DES CANDIDATS ET PRE REQUIS

Candidats débutants, dont les niveaux scolaire, pratique, technique et/ou d'expérience en animation dans la remise en forme ne permettent pas de réussir les tests d'entrée grâce à une préparation individuelle. Avant de s'inscrire en préformation, il est préférable d'assister à un RDV d'information.

PLANNING HEBDOMADAIRE TYPE

	9h - 11h	13h - 15h	15h30- 16h30
Lundi	Préparation des épreuves écrites et orales	Préparation du projet et QCM	Animation de séances en musculation
Mardi	Préparation Physique en stade	Animation fitness STEP/LIA	Animation fitness RM/Stretch
		Pratique et méthodes musculation	Pratique et méthodes fitness

Du mercredi au vendredi, les stagiaires peuvent être en alternance dans une structure d'accueil (club, association, CE, Hôtel...), afin de mieux appréhender le secteur de la remise en forme et acquérir de l'expérience d'animation.

TESTS ANTICIPES

2 passages d'épreuves anticipées sont organisés en octobre et en novembre afin de présenter l'animation de séance en fitness, l'animation de séance en musculation, l'écrit et le QCM, dans une logique de contrôle continu.

ENTRAINEMENT PERSONALISE

Chaque stagiaire de la préformation accède au club HANGAR FIT situé au métro Mairie des Lilas. Les dirigeants de ce club, diplômés BPJEPS AGFF, ont effectué la préformation et la formation à l'école CESA. Ils organisent un suivi personnalisé afin de préparer les épreuves des tests d'entrée en formation.

DATES DE LA PREFORMATION : SEPTEMBRE - OCTOBRE - NOVEMBRE

En cas d'échec aux tests d'entrée du mois de décembre, les stagiaires issus de la préformation sont directement inscrits à la préformation suivante (JANVIER - FEVRIER - MARS) -sans financement supplémentaire- afin de préparer les sélections suivantes, organisées en avril.

LIEU DE FORMATION : INSEP - 11, avenue du Tremblay - 75012 PARIS