

## ANNEXE III

## SITUATION D'ÉVALUATION CERTIFICATIVE DES BLOCS DE COMPÉTENCES DU BREVET PROFESSIONNEL DE LA JEUNESSE, DE L'ÉDUCATION POPULAIRE ET DU SPORT SPECIALITÉ « ÉDUCATEUR SPORTIF » MENTION « ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES DE LA FORME »

**Situation d'évaluation certificative du bloc de compétences 1 (BC 1)**

La situation d'évaluation certificative du bloc de compétences commun 1 (BC 1) est réalisée au moyen de la production d'un document écrit personnel et d'un entretien.

Au plus tard quinze jours ouvrés avant la date de l'épreuve, le candidat transmet à l'organisme de formation un document écrit personnel de vingt-cinq pages maximum explicitant la conception, la mise en œuvre et la réalisation d'un projet d'animation s'inscrivant dans celui de la structure d'alternance pédagogique.

Ce document constitue le support de l'entretien qui permet de vérifier l'acquisition des compétences constitutives du bloc de compétences transversales 1 (BC1).

L'entretien se déroule en deux temps :

- une présentation orale par le candidat d'une durée de vingt minutes au maximum ;
- un échange avec les évaluateurs d'une durée de trente minutes au maximum.

**Situation d'évaluation certificative du bloc de compétences 2 (BC 2)**

La situation d'évaluation certificative du bloc de compétences commun 2 (BC 2) est réalisée au moyen de la production d'un ou plusieurs supports personnels et d'un entretien.

Au plus tard quinze jours ouvrés avant la date de l'épreuve, le candidat transmet à l'organisme de formation un ou plusieurs supports de son choix présentant deux actions de valorisation d'activité ou de projet qu'il a mis en œuvre au sein de la structure d'alternance pédagogique, auprès de deux publics différents.

Le ou les supports comprennent notamment les outils de communication utilisés et constituent le support de l'entretien qui permet de vérifier l'acquisition des compétences constitutives du bloc de compétences transversales 2 (BC2).

L'entretien se déroule en deux temps :

- une présentation orale illustrée par le candidat d'une durée de dix minutes au maximum ;
- un échange avec les évaluateurs d'une durée de quinze minutes au maximum.

**Situation d'évaluation certificative du bloc de compétences 3 (BC 3)**

La situation d'évaluation certificative du bloc de compétences 3 (BC 3) est réalisée au moyen de 2 épreuves :

- **Epreuve certificative 1 relative aux compétences C.3.1.1, C.3.1.2, C.3.1.3 et C.3.4.2.**

*Prérequis d'accès à l'épreuve certificative 1 :*

Peut se présenter à la situation d'évaluation certificative du BC 3, le candidat en possession de l'attestation de réussite au test de démonstration technique, délivrée par le coordonnateur de la session de formation, et justifiant d'une maîtrise technique en haltérophilie et en force athlétique.

L'attestation de réussite relative à ce test de démonstration technique est valable pour la session de formation en cours. Dans les conditions fixées par le recteur de région académique, l'organisme de formation transmet à la délégation régionale académique à la jeunesse, à l'engagement et aux sports cette attestation avec la grille de certification de l'épreuve correspondante.

Le test de démonstration technique est composé de deux tests :

*a) Test de démonstration technique en haltérophilie*

Le candidat effectue une démonstration technique composée de trois répétitions valides de chacun des deux mouvements d'haltérophilie, dans l'ordre suivant et selon les charges définies :

## 1. Arraché :

- pour les hommes : 75 % du poids de corps ;
- pour les femmes : 65 % du poids de corps.

La charge est arrondie au kilogramme (kg) inférieur. Exemple pour une femme :  $52.7 \text{ kg au poids de corps} \times 0.65 = 34.255$  soit 34 kg à soulever.

## 2. Epaulé-jeté :

- pour les hommes : 90 % du poids de corps ;
- pour les femmes : 75 % du poids de corps.

La charge est arrondie au kg inférieur. Exemple pour un homme :  $78.7 \text{ kg au poids de corps} \times 0.9 = 70.83$  soit 70 kg à soulever.

Le poids du corps est déterminé en fonction de la pesée réalisée le jour du test, en short ou leggings et tee-shirts à manches courtes ou débardeur, sans chaussures. 200 grammes sont retirés au poids indiqué en raison des vêtements portés.

Le candidat dispose de quinze minutes d'échauffement avant la réalisation de chacun des deux mouvements et de trois minutes maximum pour valider chacune des trois répétitions d'un même mouvement (15 min + 3 min + 15 min + 3 min).

Pour chaque mouvement, le candidat dispose de quatre essais pour réaliser les trois répétitions. Toute répétition initiée est considérée comme un essai. Lorsqu'une faute est observée, l'essai est considéré comme « non validé ».

L'utilisation d'une barre de quinze kg pour les femmes et de vingt kg pour les hommes est obligatoire.

Critères de validation :

- le candidat valide chacune des trois répétitions pour chacun des deux mouvements dans le temps imparti ;
- l'ordre chronologique de réalisation est respecté ;
- la charge est respectée ;
- les critères de réalisation ci-dessous sont respectés.

#### 1. Critères de réalisation du mouvement « arraché »

Le candidat amène la barre au-dessus de la tête en un seul temps, bras tendus et sans les fléchir avant le signal de reposer la barre au sol :

- la barre est posée au sol et immobile au départ de chaque répétition ;
- en position de départ le dos est plat ;
- le candidat longe le corps avec la barre avant la phase de passage/chute sous la barre ;
- le candidat réceptionne la barre au-dessus de la tête jambes fléchies : *a minima* en demi-flexion, soit l'articulation de la hanche à hauteur de celle des genoux ;
- le candidat se stabilise jambes tendues, barre au-dessus de la tête ;
- la ou les personnes en charge de l'évaluation donne(nt) un ordre verbal audible pour signaler la fin du mouvement et le candidat repose la barre au sol devant lui.

Fautes lors de l'exécution du mouvement « arraché » :

- les fesses et/ou les genoux rentrent en contact avec le sol lors de l'exécution du mouvement ;
- le dos s'arrondit au cours du mouvement ;
- marquer un temps d'arrêt pendant l'exécution du mouvement, dans la phase d'extension et dans la phase de passage sous la barre.

#### 2. Critères de réalisation du mouvement « épaulé-jeté »

Le candidat amène la barre dans un premier temps sur les clavicules puis dans un second temps au-dessus de la tête, bras tendus et sans les fléchir avant le signal de reposer la barre au sol :

- la barre est posée au sol et immobile au départ de chaque répétition ;
- en position de départ le dos est plat ;
- le candidat longe le corps avec la barre avant la phase de passage/chute sous la barre ;
- le candidat réceptionne la barre sur les clavicules, lors de l'épaulé, jambes fléchies : *a minima* en demi-flexion, soit l'articulation de la hanche à hauteur de celle des genoux ;
- après l'épaulé et avant le jeté le candidat retend ses jambes ;
- il n'y a pas de temps imposé entre la phase d'épaulé et celle du jeté ;
- il jette la barre en fente en une seule tentative, jambe arrière fléchie et jambe avant épousant un angle tibio-tarsien ne dépassant pas 90° ;
- le candidat ramène ses pieds en position initiale une fois la barre mise au-dessus de la tête ;
- le candidat se stabilise jambes tendues barre au-dessus de la tête ;
- la ou les personnes en charge de l'évaluation donne(nt) un ordre verbal audible pour signaler la fin du mouvement et le candidat repose la barre au sol devant lui.

Fautes lors de l'exécution du mouvement « épaulé-jeté » :

- les coudes rentrent en contact avec les genoux lors de la phase de flexion à l'épaulé ;
- les fesses et/ou les genoux rentrent en contact avec le sol lors de l'exécution du mouvement ;
- le dos s'arrondit au cours du mouvement ;
- plusieurs tentatives de jeter la barre une fois celle-ci épaulée ;
- marquer un temps d'arrêt dans la phase de tirage à l'épaulé, dans la phase d'extension et dans la phase de passage sous la barre.

#### b) Test de démonstration technique en force athlétique

Le candidat effectue une démonstration technique composée de trois répétitions valides de chacun des trois mouvements de force athlétique, dans l'ordre suivant et selon les charges définies :

1. Squat :
  - pour les hommes : 130 % du poids de corps ;
  - pour les femmes : 100 % du poids de corps.
2. Développé couché :
  - pour les hommes : 100 % du poids de corps ;
  - pour les femmes : 75 % du poids de corps.
3. Soulevé de terre :
  - pour les hommes : 140 % du poids de corps ;
  - pour les femmes : 110 % du poids de corps.

La charge est arrondie au 2,5 kg inférieur. Le poids du corps est déterminé en fonction de la pesée réalisée le jour du test, en short ou leggings et tee-shirts à manches courtes ou débardeur, sans chaussures. 200 grammes sont retirés au poids indiqué en raison des vêtements portés.

Le candidat dispose de vingt minutes d'échauffement minimum pour l'ensemble des trois mouvements puis de deux minutes maximum pour valider chacune des trois répétitions d'un même mouvement. Dix minutes de repos minimum entre chaque mouvement sont accordées.

Pour chaque mouvement, le candidat dispose de quatre essais pour valider les trois répétitions. Toute répétition initiée est considérée comme un essai. Lorsqu'une faute est observée, l'essai est considéré comme « non validé ».

Le candidat ne peut pas utiliser le matériel suivant pour réaliser le test : ceinture de force, genouillères ou bandes de poignets.

Critères de validation :

- le candidat valide trois répétitions pour chacun des trois mouvements dans le temps imparti ;
- l'ordre chronologique de réalisation est respecté ;
- la charge est respectée ;
- les critères de réalisation ci-dessous sont respectés.

#### 1. Critères de réalisation du mouvement « squat » (flexion de jambes)

La barre est positionnée au rack au départ de chaque répétition.

- a) Le candidat décolle la barre des supports et recule pour assurer sa position de départ : droit, une légère inclinaison est autorisée, avec les genoux verrouillés et la barre positionnée horizontalement sur les épaules, mains et doigts la serrant. Les mains peuvent se positionner à n'importe quel endroit de la barre, à l'intérieur des colliers internes ou en contact avec ces derniers ;
- b) Lorsque le candidat est immobile, la ou les personnes en charge de l'évaluation donne(nt) un ordre verbal audible « squat » accompagné d'un mouvement du bras vers le bas pour signaler le départ du mouvement. Avant de recevoir le signal de départ, le candidat peut rectifier sa position sans être sanctionné ;
- c) Le candidat fléchit les genoux et abaisse son corps de façon à ce que la surface supérieure de ses cuisses jusqu'à l'articulation de la hanche soit plus basse que le sommet des genoux. Une seule descente est autorisée. Le mouvement est considéré comme initié lorsque les genoux du candidat sont déverrouillés ;
- d) Le candidat se relève jusqu'à retrouver sa position de départ ;
- e) Lorsque le candidat est immobile, la ou les personnes en charge de l'évaluation donne(nt) un ordre verbal audible « rack » accompagné d'un mouvement du bras vers l'arrière pour lui signaler de reposer la barre dans les supports. Les mouvements de pieds après le signal ne sont pas considérés comme une faute ;
- f) Lors des temps *a* à *e*, la barre est maintenue par le candidat horizontalement sur les épaules, mains et doigts la serrant. Les mains peuvent se positionner à n'importe quel endroit de la barre, à l'intérieur des colliers internes ou en contact avec ces derniers.

Fautes lors de l'exécution du squat :

- tout pas en avant, en arrière ou latéral. Le décollement des pointes ou des talons est autorisé ;
- contact des coudes ou des bras avec les cuisses. Un léger contact est permis (pas d'appui), s'il est reconnu n'apporter aucune aide au candidat. Le doute est au bénéfice du candidat ;
- *b* et *e* non-respect des signaux de la ou des personnes en charge de l'évaluation lors de la réalisation du squat ;
- *d* double rebond en position basse, ou tout mouvement vers le bas durant la montée ;
- *a* et *d* la position de départ n'est pas respectée : droit, une légère inclinaison est autorisée, avec les genoux verrouillés et la barre positionnée horizontalement sur les épaules, mains et doigts la serrant ;
- *c* la position de flexion n'est pas respectée ;
- *e* laisser tomber la barre, ou la jeter intentionnellement, après le signal « rack ».

#### 2. Critères de réalisation du mouvement « développé-couché » :

La barre est positionnée au rack au départ de chaque répétition.

a) Le candidat s'allonge sur le dos de façon à ce que sa tête, ses épaules et ses fessiers soient en contact avec la surface du banc.

Ses pieds sont à plat sur le sol. Les déplacements des pieds sont autorisés mais ils doivent rester en contact avec le sol. Pour assurer un appui solide des pieds, le candidat peut utiliser des disques plats ou des cales dans la limite maximale de 30 cm en hauteur, de façon à rehausser la surface du sol.

Ses mains et ses doigts serrent la barre, posée sur les supports, avec une prise pouces verrouillés. L'espacement des mains ne doit pas excéder 81 cm. Les deux index doivent se trouver à l'intérieur des marques situées aux extrémités des 81 cm et être entièrement en contact avec elles en cas de prise avec écartement maximum. La prise de mains renversée (mains en supination) est interdite.

Cette position doit être conservée pendant tout le mouvement.

Lors de sa mise en place sur le banc, le candidat n'est pas autorisé à mettre ses pieds sur le banc.

b) Le candidat enlève la barre des supports et attend, coudes verrouillés, barre correctement positionnée, le signal de la ou des personnes en charge de l'évaluation.

c) Lorsque le candidat est immobile la ou les personnes en charge de l'évaluation donne(nt) un ordre verbal audible « start » accompagné d'un mouvement de bras vers le bas pour signaler le départ du mouvement.

d) Le candidat descend la barre jusqu'au contact de la poitrine ou de la région abdominale et la maintient immobile. Le dessous des articulations des coudes est au-dessous ou au même niveau que la surface supérieure de l'articulation de l'épaule.

e) Lorsque le candidat est immobile la ou les personnes en charge de l'évaluation donne(nt) un ordre verbal audible « press », le candidat ramène la barre au bout des bras tendus en verrouillant les deux coudes.

f) Lorsque la barre est maintenue immobile dans cette position, la ou les personnes en charge de l'évaluation donne(nt) un ordre verbal audible « rack » accompagné d'un mouvement du bras vers l'arrière pour lui signaler de reposer la barre dans les supports.

Fautes lors de l'exécution du développé-couché :

- non-respect de la position 1 pendant tout ou partie du mouvement ;
- tout changement de position pendant le développé proprement dit, à savoir : tout soulèvement du banc de la tête, des épaules ou des fessiers. Tout déplacement latéral des mains sur la barre ;
- contact des pieds avec le banc ou ses supports. La levée des pieds n'est pas autorisée. Le mouvement du pied est autorisé mais ils doivent rester à plat sur le plateau ;
- *c*, *e* et *f* non-respect des signaux de la ou les personnes en charge de l'évaluation lors de la réalisation du développé couché ;
- *d* non-respect de la position de flexion des coudes : le dessous des articulations des coudes au-dessous ou au même niveau que la surface supérieure de l'articulation de l'épaule. La barre ne touche pas la poitrine ou la région abdominale. Chute non maîtrisée de la barre sur la poitrine ou sur la région abdominale ;
- *e* enfoncement de la barre après le signal de départ pour faciliter la poussée. Toute redescente de l'ensemble de la barre pendant la montée. Extension non complète des bras (coudes verrouillés, à la fin du mouvement) lors de la poussée ;
- contact délibéré entre la barre et les supports. Le doute est au bénéfice du candidat.

3. Critères de réalisation du mouvement « Soulevé de terre » :

La barre est posée au sol et immobile au départ de chaque répétition.

a) Le candidat se positionne la barre posée horizontalement au sol devant ses pieds. Il la saisit des deux mains en utilisant la prise de son choix : en pronation, en supination, ou inversée, mains à l'extérieur des cuisses, ou à l'intérieur ;

b) Le candidat soulève jusqu'à ce qu'il se redresse complètement et atteigne la position finale : droit, genoux verrouillés et épaules en arrière ;

Le mouvement est considéré comme initié lorsque le candidat exerce une action sur la barre visant à la soulever. Tout décollement de la barre du plateau, ou toute tentative manifeste de décollement, est comptabilisé comme un essai.

c) Lorsque le candidat est immobile la ou les personnes en charge de l'évaluation donne(nt) un ordre verbal audible « down » accompagné d'un mouvement de bras vers le bas pour signaler la fin du mouvement.

Fautes lors de l'exécution du soulevé de terre :

- tout pas en avant, en arrière ou latéral. Le décollement des pointes ou des talons est autorisé ;
- dès lors que le mouvement est initié, tout mouvement de la barre vers le bas avant que le candidat atteigne la position finale. Si la barre redescend quand les épaules reviennent vers l'avant après avoir atteint la position finale, il n'y a pas faute ;
- non-respect de la position finale : droit, genoux verrouillés et épaules en arrière ;
- aide de l'appui des cuisses pour soulever la barre. Si la barre monte en frottant graduellement sur les cuisses, sans qu'il y ait appui, il n'y a aucune raison de refuser l'essai. Le doute est au bénéfice du candidat ;
- reposer la barre avant le signal « down » ;
- ne pas contrôler la barre des deux mains, c'est-à-dire relâcher la barre des paumes de la main, jusqu'à ce qu'elle touche le plateau.

### **Un entretien à partir de la production d'un document relatif à deux cycles de séances**

Au plus tard quinze jours ouvrés avant la date de l'épreuve, le candidat transmet à l'organisme de formation un document relatif à la conception de deux cycles de séances, en cohérence avec le projet sportif et les publics de la structure d'alternance pédagogique :

- a) Un cycle de séances visant l'une des finalités du domaine d'activités A tel que défini à l'article 3 ;
- b) Un cycle de séances visant l'une des finalités du domaine d'activités B tel que défini à l'article 3.

L'un des deux cycles porte sur des séances d'initiation et l'autre sur des séances d'apprentissage.

L'un des deux cycles s'adresse à un pratiquant dans le cadre d'un coaching individuel, l'autre à un groupe de deux pratiquants minimum à huit pratiquants maximum.

Ces choix sont réalisés par le candidat en cohérence avec le projet sportif et les publics de la structure d'alternance pédagogique.

Chacun des cycles se compose de minimum six séances dont au moins les deux tiers effectivement réalisées dans la structure d'alternance pédagogique lors de la mise en situation professionnelle certificative.

Le document contient les éléments relatifs aux caractéristiques de chacun des deux publics visés ainsi qu'à l'environnement de pratique ayant permis d'orienter les choix du candidat dans sa démarche de conception de cycle de séances.

L'épreuve consiste en un entretien de soixante minutes maximum à partir du document susmentionné, composé :

- a) D'une présentation orale du candidat d'une durée de quinze minutes maximum, pouvant être accompagnée d'un support, au cours de laquelle il évalue et analyse les deux cycles proposés ;
- b) D'un échange avec les évaluateurs de quarante-cinq minutes maximum, lui permettant de justifier sa démarche de conception de séances et de cycles de séances d'initiation ou d'apprentissage des activités physiques et sportives de la forme.

### **Epreuve certificative 2 relative aux compétences C.3.2.1, C.3.2.2, C.3.3.1, C.3.3.2, C.3.3.3, C.3.4.1.**

#### *Prérequis d'accès à l'épreuve certificative 2 :*

Au plus tard dix jours ouvrés avant la date de l'épreuve, le tuteur ou le responsable de la structure d'alternance transmet à l'organisme de formation une attestation relative à la réalisation effective en structure d'alternance pédagogique, par le candidat, de minimum trois conduites de séances en sécurité relevant des domaines d'activités A et C. Cette attestation est valable pour la session de formation en cours.

Dans le cas où le tuteur ou le responsable de la structure d'alternance ne transmet pas cette attestation dans le délai imparti, le candidat obtient un avis défavorable au passage de l'épreuve. Dans le cas de l'épreuve initiale, le candidat pourra se présenter, dans les conditions identiques, au second passage.

Dans les conditions fixées par le recteur de région académique, l'organisme de formation transmet à la délégation régionale académique à la jeunesse, à l'engagement et aux sports cette attestation avec la grille de certification de l'épreuve correspondante.

### **Une mise en situation professionnelle, en structure d'alternance, portant sur la conduite d'une séance d'initiation ou d'apprentissage des activités physiques et sportives de la forme en musique**

1. Au plus tard six semaines avant le premier jour de la période de certification du BC3, le candidat informe l'organisme de formation de l'activité physique et sportive de la forme support de la mise en situation professionnelle, différente de celles de l'épreuve certificative 1, ainsi que de la finalité de la séance relevant du domaine d'activités A ou C, tel que défini à l'article 3, parmi :

- séance de fitness visant à développer la force ou l'endurance de force ou la vitesse ;
- séance de fitness visant à améliorer la condition cardio-respiratoire ou l'endurance cardio-respiratoire ;
- séance de fitness visant à améliorer la souplesse et/ou à activer la coordination motrice.

Le choix du candidat est réalisé en cohérence avec les activités physiques et sportives de la forme proposées par la structure d'alternance pédagogique et les publics présents au sein de celle-ci.

2. Le jour de l'épreuve, le candidat transmet aux évaluateurs, pour information, le document support de la séance qu'il a préalablement préparé. Celui-ci ne fait pas l'objet d'une évaluation.

Il dispose de quinze minutes maximum pour réaliser l'aménagement du lieu de pratique. Il conduit ensuite la séance préparée, en sécurité et en musique, à partir d'éléments chorégraphiés ou non, pendant trente minutes minimum à soixante minutes maximum, pour un public de huit pratiquants minimum.

Le public de pratiquants ne peut pas être constitué de stagiaires en formation conduisant à une certification professionnelle relevant du champ des activités physiques et sportives de la forme. L'évaluation de l'animation de séance est réalisée par deux évaluateurs présents, *in situ*, avec le candidat sur le même lieu et au même moment. Elle ne peut pas être réalisée à distance par des moyens de communication audiovisuels.

3. La séance est suivie d'un entretien de trente minutes maximum composé de dix minutes maximum permettant au candidat de faire le bilan de la séance et d'un échange avec les évaluateurs dans la limite des trente minutes maximum, portant sur la préparation, la conduite en sécurité et l'évaluation de la séance.