

**Examen spécifique du brevet d'Etat d'éducateur sportif du premier degré,
option Métiers de la forme.**

Références : Arrêté du 20 juillet 1997 (Jeunesse et Sports)

Vu L. no 84-610 du 16-7-1984 mod. ; D. no 91-260 du 7-3-1991 ; A. 30-11-1992 mod..

NOR : MJSK9770090A

Article premier. - Le brevet d'Etat d'éducateur sportif option Métiers de la forme confère à son titulaire les qualifications professionnelles nécessaires à l'enseignement des méthodes et techniques visant à entretenir et améliorer la condition physique. Il permet en outre, la conduite de séances de préparation physique sportive.

TITRE PREMIER : Conditions et formalités d'inscription.

(Modifié par l'arrêté du 2 Mai 2000 ; J.O. du 23 Mai 2000)

Art. 2. – En complément des conditions d'inscription prévues par l'arrêté du 30 novembre 1992 modifié fixant les contenus et les modalités d'obtention du brevet d'éducateur sportif à trois degrés, le candidat doit constituer un dossier exposant son projet professionnel, d'un volume maximal de 20 pages, et attester de la validation du pré-requis défini à l'annexe IV du présent arrêté.

TITRE II : Nature des épreuves de l'examen.

Art. 3. - L'examen de la partie spécifique comprend trois épreuves dont le programme est fixé en annexe 1.

A) ÉPREUVE GÉNÉRALE (coefficient 4)

Un écrit qui permettra de juger les connaissances du candidat dans les domaines de l'anatomie, de la physiologie de l'entraînement, de la biomécanique et de l'hygiène (durée 3 heures, coefficient 2).

Un oral portant sur l'environnement institutionnel, réglementaire et économique des métiers de la forme ; cet entretien s'appuiera sur le dossier de projet professionnel remis lors de l'inscription (préparation 30 minutes, coefficient 2).

B) ÉPREUVE PÉDAGOGIQUE (coefficient 4)

a) La présentation et la conduite d'une séance (préparation 1 heure, durée 30 minutes maximum, coefficient 3).

Le candidat doit organiser, présenter et conduire une séance dans une forme de pratique collective tirée au sort parmi 3 thèmes généraux :

Activation cardio-vasculaire ;

Renforcement musculaire ;

Etirement musculaire.

Il est évalué sur la conduite de cette séance en fonction du choix et de la maîtrise des contenus d'enseignements adaptés au public, des méthodes pédagogiques, des attitudes d'enseignements et de ses qualités d'animation.

b) Entretien avec le jury (durée 20 minutes, coefficient 1).

La conduite de l'entretien par le jury doit permettre au candidat de justifier sa démarche pédagogique et d'effectuer l'analyse critique de la séance réalisée sur le plan de son contenu technique et de son déroulement.

C) ÉPREUVE TECHNIQUE (coefficient 4)

a) Prestation no 1 : pratique de création personnelle (coefficient 1).

Le candidat est évalué sur la présentation d'une création personnelle d'une durée de 1 mn 30 à 2 minutes mettant en relation la musique et le mouvement s'appuyant sur une technique de son choix (gymnastique, aérobic, chorégraphie).

Le candidat doit justifier sa création auprès du jury, notamment sur le plan musical.

b) Prestation no 2 : technique de prise en charge et d'assistance personnalisée (coefficient 2).

Le candidat doit prendre en charge un pratiquant présentant un profil prédéfini qui lui sera désigné par tirage au sort (durée de l'épreuve 20 minutes, préparation 30 minutes).

Au cours de l'entretien le jury évalue l'aptitude du candidat à maîtriser les différentes techniques des appareils et apprécier l'usage que pourraient en avoir les publics, et l'évalue dans la définition du programme individualisé d'entraînement (durée 10 minutes).

c) Prestation no 3 : performance individuelle (coefficient 1).

Le jury apprécie les qualités de pratique personnelle du candidat au moyen de deux tests :

- Test de force (coefficient 0,5).

Ce test est effectué au choix du candidat parmi les deux options suivantes :

Force endurance ;

Endurance force.

Dans chaque option le test est réalisé dans les deux exercices de base suivant :

Squat ;

Développé couché.

Le barème de l'épreuve de force est fixé en annexe II.

- Test " Luc Léger " (coefficient 0,5).

Le barème est fixé en annexe III.

TITRE III : Dispositions générales.

Art. 4. - Les membres du jury de l'examen de la partie spécifique sont désignés conformément à l'article 10 de l'arrêté du 30 novembre 1992 modifié susvisé. Il comprendra en outre un ou plusieurs représentants d'organisations d'employeurs les plus représentatives.

Art. 5. - Le candidat ayant obtenu une moyenne égale ou supérieure à 10 sur 20 pour l'ensemble des épreuves définies à l'article 3 ci-dessus est proposé à l'admission à l'examen de la partie spécifique du brevet d'Etat d'éducateur sportif du premier degré option Métiers de la forme.

Art. 6. - Les candidats titulaires à la fois du brevet d'Etat d'aptitude à l'enseignement de la culture physique et du culturisme et du brevet d'Etat d'éducateur sportif option Expression gymnique et disciplines associées peuvent se voir délivrer par équivalence, et sous réserve d'en faire la demande, le brevet d'Etat d'éducateur sportif du premier degré option Métiers de la forme.

TITRE IV : Dispositions transitoires.

Art. 7. Modifié par l'arrêté du 2 Mai 2000 ; J.O. du 23 Mai 2000 - Les candidats titulaires du brevet d'Etat d'aptitude à l'enseignement de la culture physique et du culturisme sont dispensés des épreuves de l'examen pour l'obtention du brevet d'Etat d'éducateur sportif du premier degré option Métiers de la forme, à l'exception de la prestation de création personnelle de l'épreuve technique, dans laquelle le candidat devra obtenir une note égale ou supérieure à la moyenne.

Art. 8. Modifié par l'arrêté du 2 Mai 2000 ; J.O. du 23 Mai 2000 - Les candidats titulaires du brevet d'Etat d'éducateur sportif option Expression gymnique et disciplines associées sont dispensés des épreuves de l'examen pour l'obtention du brevet d'Etat d'éducateur sportif du premier degré option Métiers de la forme, à l'exception des prestations de l'épreuve technique suivantes :

Technique de prise en charge et d'assistance personnalisée ;

Performance individuelle.

Les candidats devront obtenir une note égale ou supérieure à la moyenne sur l'ensemble des deux prestations.

Art. 9. Supprimé par l'arrêté du 2 Mai 2000 ; J.O. du 23 Mai 2000 -

(J.O.R.F. du 15 août 1997)

Annexe I

(modifié par l'arrêté du 2 Mai 2000 ; J.O. du 23 Mai 2000)

PROGRAMME

I. ÉPREUVE GÉNÉRALE

A) ECRIT

COMPRENDRE ET MAÎTRISER LES EXERCICES ET LES PRATIQUES

D'un point de vue anatomo-biomécanique.

D'un point de vue physiologique.

Prévention et traumatologie.

Objectif : Justifier par des connaissances biologiques des actions et des programmes d'entraînement ou de remise en forme.

Programme :

- Connaissances théoriques en anatomie, physiologie, biomécanique ;
- Analyse du geste : compréhension des altérations, prévention, corrections ;
- Biologie des différentes qualités physiologiques (force, vitesse, puissance, endurance, souplesse, coordination, équilibre...) ;
- Adaptation des grandes fonctions à l'effort, récupération ;
- Bioénergétique et diététique, diététique sportive ;
- Chronobiologie ;
- Le stress, la fatigue, les rythmes de vie ;
- Hygiène : sauna, hammam, UV, hydro-jet, bains à remous ;
- Dopage, alcool, tabac ;
- La grossesse ;
- La croissance ;
- La sénescence.

B) ORAL

RELATIONS AVEC LE MILIEU ET LES PRATIQUANTS

Communication, accueil du public, étude des comportements.

Adaptation à l'emploi, recherche, évolution, plan de carrière, projet professionnel, droit du travail.

Formes d'exploitation, gestion, marketing, promotion des activités.

Objectifs : Améliorer les relations avec les pratiquants, maîtriser les techniques usuelles de communication et de recherche d'emploi, concevoir et développer un projet professionnel, acquérir les connaissances socio-économiques permettant de créer, de gérer, ou d'animer un établissement de remise en forme.

Programme :

Communication :

- Principes de base de la communication ;
- Les canaux de la communication ;
- Signification des comportements gestuels ;
- Notions de proxémie.

Relations avec le pratiquant :

- Accueil, information, orientation, relation clientèle ;
- Motivations ;
- Evaluation ;

- Etude des comportements.

Relations avec le milieu :

- Réglementation ;
- Hygiène et sécurité (responsabilité et assurances) ;
- Les différentes formes juridiques d'exploitation (associations, sociétés commerciales) ;
- Les grandes chaînes de salles, les collectivités territoriales, le loisir social, les comités d'entreprise, la thalassothérapie ;
- Droit du travail, relation employeur/employé ;
- Le contrat de travail ;
- Obligations sociales et fiscales ;
- Gestion d'un équipement, d'une équipe, d'un public ;
- Notions de comptabilité ;
- Marketing, promotion des activités ;
- Publicité, droits d'auteur (SACEM), ventes diverses ;
- Création d'entreprise ;
- Déontologie éducateur sportif/esthétique/paramédical ;
- Les organismes professionnels ;
- Approche de l'outil informatique ;
- Approche des techniques de vente.

Emploi :

- Technique de recherche d'emploi ;
- Formation continue ;
- Plan de formation ;
- Projet professionnel.

II. ÉPREUVE TECHNIQUE

A) PRESTATION DE CRÉATION PERSONNELLE

a) Perfectionnement de l'affinement rythmique

Le candidat doit être capable :

- De mémoriser une séquence rythmique ;
- De la reproduire (avec la voix, avec les mains, avec des instruments, etc.) ;
- De créer des séquences rythmiques (dans lesquelles interviennent des notions telles que pulsation, tempo, intensité,...).

b) Connaissances du solfège

Apprentissage des valeurs de notes élémentaires dans les différentes mesures.

Les différents paramètres du son (durée, intensité, hauteur, timbre, volume).

c) Relation musique/mouvement

Les différents dynamismes.

Les différentes énergies.

La mélodie.

La phrase musicale.

Les différents styles de musique, etc.

d) Notion d'éveil musical

Adaptation des connaissances acquises par le candidat (rythme, mélodie,...) au niveau d'un cours en utilisant des moyens pédagogiques personnels.

e) Animation d'une séance

Avec l'aide d'un pianiste ou d'une musique enregistrée ou d'un accompagnement vocal ou d'instruments à percussion.

B) PRESTATION DE PRISE EN CHARGE ET D'ASSISTANCE PERSONNALISÉE

Connaissance et maîtrise des méthodes et techniques.

Méthodologie de l'entraînement.

Les différents types de techniques pratiqués dans les salles de remise en forme.

Pratique personnelle (muscultation, création, entraînement aérobic).

Méthodologie de l'entraînement.

Objectifs : Connaître et maîtriser les méthodes et techniques existantes. S'informer et se former aux nouvelles méthodes et techniques. Etre capable à travers la réalisation de performances de mettre en évidence ses qualités physiques.

Etre capable en s'appuyant sur des connaissances théoriques de concevoir un programme de préparation physique, un entraînement, de le situer dans une planification pouvant s'adresser à des publics diversifiés allant des sédentaires aux athlètes de haut niveau.

Programme :

a) Connaissance et maîtrise des méthodes et techniques utilisées dans les salles de remise en forme :

Méthodes et techniques permettant le renforcement musculaire avec ou sans matériel ;

Méthodes et techniques d'étirement ;

Sensibilisation à la gymnastique aquatique ;

Les différentes formes de gymnastique (gym d'entretien, gyms douces) ;

Approche des méthodes et techniques de relaxation ;

Méthodes et techniques liées au développement des capacités aérobies (LIA : low impact aerobic : exercices d'aérobic avec déplacements sans saut - HIA : high impact aerobic : exercices d'aérobic avec déplacements et sauts - HILO : high and low impact aerobic : combinaison des deux types d'exercice - STEP - exercices d'appuis à partir d'une marche - cardio training : méthode d'entraînement du rythme cardiaque ; etc.) ;

Méthodes et techniques liées aux matériels nouveaux (rubberband : saut avec les élastiques - etc.) ;

Culturisme ;

Approche des techniques d'électro-simulation.

b) Méthodologie de l'entraînement :

1. Méthodologie :

Analyse de la tâche ;

Evaluation du pratiquant ;

Définition des objectifs ;

Choix des moyens à mettre en oeuvre (justification, effets recherchés) ;

Repères chronologiques ;

La programmation ;

Les méthodes d'entraînement ;

Méthodologie spécifique au développement des différentes qualités physiques ;

Préparation psychologique ;

Analyse des résultats, stratégie d'entraînement ;

2. Technologie du matériel et nouvelles technologies :

Le petit matériel :

Différents types d'haltères ;

Médecine-ball, lests ;

Différents petits matériels vendus pour le grand public.

Les barres :

Droites (différents types) ;

Différentes formes ;

Multiprises.

Les machines :

Mécaniques traditionnelles (poulies) ;

Pneumatiques ;

Electriques (asservies).

Indispensable : notions de mécanique (leviers, cames, excentriques, poulies, palans, réglages, guidages, etc.) ; étude des différentes machines, entretien.

Les résistances élastiques :

- **Extenseurs ;**
- **Exerciseurs ;**
- **Rubberbands ;**
- **Etc.**

Les machines de cardio-training :

- **Tapis roulant ;**
- **Ergocycles ;**
- **Rameurs ;**
- **Step stair.**

Les logiciels d'entraînement.

Approche des principes de l'électrostimulation.

C) PRESTATION DE PERFORMANCE INDIVIDUELLE

Pratique de la musculation.

Création.

Test Luc Léger.

Annexe II

Modifiée par l'article 4 de l'arrêté du 2 mai 2000

BARÈME DE L'ÉPREUVE DE FORCE

ÉPREUVE DE FORCE ENDURANCE

Mouvement de développé couché : 20 répétitions à 60 % de la force maximale / 1 point par répétition.

Mouvement de squat : 10 répétitions à 80 % de la force maximale / 2 points par répétition.

ÉPREUVE D'ENDURANCE FORCE

Mouvement de développé couché : 60 répétitions à 35 % de la force maximale pour les candidates, et 40 % pour les candidats / 1 point pour 3 répétitions.

Mouvement de squat : 60 répétitions à 40 % de la force maximale ;

40 premières répétitions / 1 point par répétition ;

20 dernières répétitions / 1 point pour 2 répétitions.

Le critère technique est évalué par la non comptabilisation des répétitions mal exécutées par rapport à la technique prise en référence.

Annexe III

TEST DE LUC LEGER - BARÈME

Numéro de palier	Note/homme	Note/femme
6		4
6,5		5
7	4	6
7,5	5	7
8	6	8
8,5	7	9
9	8	10
9,5	9	11
10	10	12
10,5	11	13
11	12	14
11,5	13	15
12	14	16
12,5	15	17
13	16	18
13,5	17	19
14	18	20
14,5	19	
15	20	
15,5		
16		
16,5		
17		
17,5		
18		

Annexe IV

(Créée par l'arrêté du 2 Mai 2000 ; J.O. du 23 Mai 2000)

Pré requis technique et physique

(brevet d'Etat d'éducateur sportif du 1^{er} degré, option métiers de la forme)

Ces tests sont organisés dans le cadre du service public de formation, et validés par le directeur régional de la jeunesse, des sports et des loisirs.

I – TESTS PHYSIQUES :

Seuls les candidats ayant satisfait à chacune des épreuves des tests physiques pourront se présenter au test technique.

1. Epreuve de musculation :

Elle est composée des trois exercices détaillés ci-dessous :

Candidats	Squat	Développé couché	Tra
Hommes	<p>Etre capable d'effectuer une répétition avec une charge correspondant à 1,3 fois le poids de corps.</p> <p>Le mouvement consiste à :</p> <ul style="list-style-type: none"> • fléchir les jambes, cuisses au moins parallèles au sol. • Pousser sur les jambes avec une extension complète sans déplacer les pieds. 	<p>Etre capable d'effectuer une répétition avec une charge correspondant au poids de corps.</p> <p>Le mouvement consiste à :</p> <ul style="list-style-type: none"> • abaisser la barre au contact de la poitrine, • élever la barre avec une extension complète des deux bras • conserver les muscles fessiers en contact avec le banc. 	<p>Etre d'ef répi en p ame au c bari la v</p> <p>Exti con cou et e répi</p>
Femmes	<p>Etre capable d'effectuer une répétition avec une charge correspondant au poids de corps.</p> <p>Mouvement identique à celui des hommes.</p>	<p>Etre capable d'effectuer une charge correspondant à 0,4 fois le poids de corps.</p> <p>Mouvement indentique à celui des hommes.</p>	<p>Etre d'ef répi en s ame au c bari</p> <p>Exti con cou de l</p>

N.B. Il sera prévu pour chaque candidat un temps d'échauffement et de réglage des appareils avant chaque exercice. Le candidat doit satisfaire à chacun des trois exercices et ne dispose à chaque fois que d'une tentative.

1. Epreuve de course navette : test de "Luc LEGER"

(palier d'une minute, version 1998)

La performance exigée au test navette de "Luc LEGER" correspond pour les hommes au palier n°8 et pour les femmes au palier n°7.

II – TEST TECHNIQUE :

Il est établi sur la base d'un suivi de cours collectif en musique composé de trois parties enchaînées successivement d'une durée totale de 45 minutes à une heure.

- a. **15 à 20 mn d'échauffement et de renforcement musculaire**
- b. **15 à 20 mn d'activation cardio-vasculaire de type L.I.A.**
- c. **15 à 20 mn d'étirement musculaire**

Le suivi de cours s'effectue avec un groupe maximum de 20 candidats évalué par un jury de cinq personnes dont une assurera l'animation.

Le jury vérifie les capacités physiques et démonstratives de chaque candidat appréciées en terme de qualité :

- a. **de coordination segmentaire et particulièrement celle associant les bras et les jambes dans le mouvement,**
- b. **de placement corporel dans le respect de l'intégrité physique,**
- c. **d'exécution du mouvement dans le respect de la musique et plus particulièrement de la pulsation.**

L'évaluation s'effectue à partir du tableau suivant :

OBSERVABLES RELATIFS A L'EPREUVE DE SUIVI DE COURS COLLECTIF EN MUSIQUE

-

- Profils	Qualités de coordination	Qualités de placement corporel	Relation mouvement
1	<ul style="list-style-type: none"> • Grande difficulté à 	<ul style="list-style-type: none"> • Incapacité à reproduire l'exercice 	<ul style="list-style-type: none"> • Relation mouvement al

<p>Débutant</p>	<p>Coordonner les mouvements des jambes avec les mouvements des bras.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Absence de dissociation des bras et des jambes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Non-respect des consignes d'exécution verbales ou gestuelles (forme et direction de l'exercice), notamment en ce qui concerne le placement. <p>Par exemple :</p> <ul style="list-style-type: none"> • bassin en antéversion ou en rétroversion, • hyper cyphose dorsale, • hyper lordose lombaire... • genoux en dedans de l'axe hanches-chevilles dans les squats ou jumping jack • Reproduction non conforme de l'exercice démontré (forme, amplitude...) 	<ul style="list-style-type: none"> • Débute l'exécution de manière systématique
------------------------	--	---	--

<p>2</p> <p>Initié</p>	<p>Coordination en "association" (ou de type "compatible"), de mouvements des membres inférieurs et supérieurs.</p> <p>Les bras sont mobilisés</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reproduction conforme de l'exercice démontré (forme, amplitude...) 	<ul style="list-style-type: none"> • Constance et précision du mouvement-pour éviter les erreurs en début de mouvement sont acceptables
--------------------------------------	--	--	--

	<p>dans le sens du mouvement :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Simultanément, en parallèle ou en opposition • Alternativement 	<ul style="list-style-type: none"> • Placement conforme aux indications verbales ou gestuelles de l'animateur • Recherche à améliorer sa réponse en fonction des indications de l'animateur (1 ou 2 erreurs en début d'exercice sont acceptables) 	
<p>3 de confirmé à avancé</p>	<p>Coordination en dissociant les mouvements des membres inférieurs et des membres supérieurs :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dans des sens différents alternativement, dans un même plan, une même vitesse, puis dans des plans différents ... • Dans des sens différents, les 2 bras en même temps, dans un même plan, une même vitesse... 	<ul style="list-style-type: none"> • Excellente production au niveau technique, placement et amplitude du geste • Nuance les réponses 	<ul style="list-style-type: none"> • Excellente r pulsation-mou • Bonne la ligni par le • Traduc accent nuanc musiq

Pour obtenir la validation de ce test technique, le candidat doit se situer dans le profil n°2 (initié) acquis pour les trois capacités.
