



REGLEMENT D'ADMISSION POUR L'ENTREE EN FORMATION MENANT AU BREVET PROFESSIONNEL DE LA JEUNESSE, DE L'EDUCATION POPULAIRE ET DU SPORT (BPJEPS) SPECIALITE « EDUCATEUR SPORTIF » MENTION « ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES DE LA FORME »

1 - Modalités et conditions d'inscription

1.1 Condition(s) préalable(s) exigée(s) du candidat

La formation préparant au BPJEPS APSF est ouverte aux candidats remplissant les conditions suivantes :

- Être âgés de 18 ans avant la fin de la formation ;
- Être titulaire de l'une des attestations de formation relative au secourisme suivantes :
 - o *a minima* « prévention et secours civiques de niveau 1 » (PSC 1) ou équivalent ;
 - o « certificat de sauveteur secouriste du travail (SST), en cours de validité.
- Réussir les Tests d'Exigences Préalables (TEP)

1.2 L'inscription à la sélection

L'inscription à la formation suppose nécessairement de remplir le dossier de candidature directement sur le site internet de l'APRADIS pendant une période déterminée.

Les dates extrêmes de cette période d'inscription sont portées à la connaissance des candidats sur le site internet de l'APRADIS.

Seules seront prises en considération les demandes correctement saisies. Le dossier de candidature, complété sur la plateforme d'inscription, doit obligatoirement comprendre les informations suivantes :

- Civilité ;
- Nom du candidat ;
- prénom du candidat ;
- Adresse postale personnelle ;



- Numéro de téléphone du candidat ;
- Adresse e-mail du candidat ;
- Date de naissance ;
- Lieu de naissance ;
- Nom de l'épreuve choisie.

Le candidat recevra, par mail, un lien vers le dossier à compléter. Il lui sera demandé de transmettre :

- Le dossier dûment complété ;
- Une copie de l'une des attestations suivantes :
 - o *a minima* « prévention et secours civiques de niveau 1 » (PSC 1) ou équivalent ;
 - o « certificat de sauveteur secouriste du travail (SST), en cours de validité.
- Une copie d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive datant de moins d'un an.

Les candidatures ne seront validées qu'après réception par l'APRADIS du règlement correspondant au coût des TEP, avant la date de clôture. Cette disposition ne concerne pas les candidats ayant déjà validé les TEP.

Un règlement par voie télématique sécurisée est accessible au candidat au moment de son inscription. Le candidat peut également régler par chèque, à l'ordre de l'APRADIS. Le montant des TEP sera précisé chaque année sur le site internet. Au dos du chèque devront figurer la mention "**bpjeps apsf**" et les **nom et prénom** du candidat.

Le candidat dispose d'un délai de rétractation de 14 jours à compter de la date du paiement et avant l'envoi, par l'APRADIS, de la convocation aux TEP. Passé ce délai, les frais versés restent acquis à l'APRADIS. En aucun cas, un candidat ne pourra percevoir le remboursement des frais des TEP versés.

Un candidat ne peut pas se présenter directement en son nom deux fois à un même concours dans la même année.

1.3 Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Pour nous faire part d'éventuels besoins spécifiques, nous écrire à l'adresse suivante : referentshandicaps@apradis.eu



2 - Déroulement du processus sélectif

Le processus sélectif est destiné à :

- vérifier les compétences du candidat à suivre le cursus de formation ;
- vérifier que le candidat a l'aptitude et l'appétence pour la formation et la profession ;
- repérer d'éventuelles incompatibilités du candidat avec l'exercice professionnel ainsi que son potentiel d'évolution personnelle et professionnelle ;
- s'assurer de l'aptitude du candidat à s'inscrire dans le projet pédagogique de l'établissement de formation.

Les dates des TEP sont arrêtées chaque année par la direction de l'APRADIS et publiées sur le site internet du centre de formation.

L'insuffisance du nombre de candidats pourra conduire la direction de l'APRADIS à différer les épreuves. Tout changement sera signalé sur le site internet du centre de formation.

2.1 - TEP

Seuls seront convoqués aux TEP les candidats dont le dossier d'inscription aura été validé par l'APRADIS.

Les candidats ayant déjà obtenus leurs TEP, ou les titulaires d'un diplôme cité au paragraphe 7, sont dispensés des TEP organisés par l'APRADIS.

Le test d'exigences préalable est réalisé dans l'ordre chronologique suivant :

- Épreuve n° 1 : le test navette «Luc Léger» est un test progressif qui consiste à courir entre deux lignes, séparées de vingt mètres, selon le rythme indiqué par les signaux de la bande sonore. Il vise à calculer la vitesse maximale aérobie ainsi qu'à estimer la consommation maximale d'oxygène (VO2Max) d'une personne.

Si le candidat est une femme, le test navette «Luc Léger» est validé lorsque le palier 6 est réalisé.

Le palier 6 est réalisé par l'annonce sonore suivante: «palier 7» ou «fin du palier 6». Le candidat atteint 11,5 km/h.

Si le candidat est un homme, le test navette «Luc Léger» est validé lorsque le palier 8 est réalisé.

Le palier 8 est réalisé par l'annonce sonore suivante: «palier 9» ou «fin du palier 8». Le candidat atteint 12,5 km/h.

- Épreuve n° 2 : le candidat réalise une épreuve de démonstration technique composée des deux exercices figurant dans le tableau suivant. L'organisme en charge de l'organisation du test d'exigence préalable informe le candidat de l'ordre de réalisation. Il dispose de cinq minutes d'échauffement spécifique avant chaque mouvement. Les six répétitions de chacun des deux mouvements sont successives. Aucun temps d'arrêt n'est autorisé. Le poids du corps est déterminé



en fonction de la pesée réalisée le jour du test. 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.

Les exercices et critères de réussite figurent en annexe II.

Épreuve n° 3 : Le candidat réalise une épreuve de démonstration technique d'un cours collectif en musique de quarante minutes comprenant :

- cinq minutes d'échauffement incluant des exercices de coordination entre bas et haut de corps ;
- quinze minutes de renforcement musculaire en musique portant sur les capacités d'endurance musculaire et de placement corporel, à partir des exercices suivants : squat, pompe, fente droite et gauche ;
- quinze minutes de circuit training portant sur les capacités d'endurance cardio-respiratoires et techniques, à partir des exercices suivants : jumping jacks, burpees, run/montées de genoux, planche dynamique, jump ;
- cinq minutes de retour au calme.

Merci de vous référer à l'annexe II.

2.2 – Entretien de positionnement

Les candidats autorisés à se présenter à l'entretien de positionnement recevront leur convocation par mail. Seuls seront convoqués les candidats ayant obtenus les EPEF, ou les titulaires d'un diplôme dispensant des EPEF, et dont le dossier d'inscription par internet aura été validé par l'APRADIS.

Il leur sera rappelé qu'ils devront préparer un dossier de 2 à 3 pages minimum, comportant :

- Curriculum Vitae
- Explication du vécu dans la pratique, la compétition, l'encadrement ou l'animation des activités de la forme
- Projet professionnel à l'issue de l'obtention du diplôme

Les candidats feront figurer dans les annexes du dossier (non comptabilisées dans le nombre de pages) tous les documents attestant de la véracité des informations relatées.

3 – Entrée en formation

Les candidats admis recevront un document :



- leur précisant les modalités de confirmation de leur entrée en formation, le délai dans lequel cette démarche devra être impérativement effectuée, au risque de perdre le bénéfice de leur entrée en formation.
- leur précisant les démarches à accomplir pour constituer le dossier d'admission ou pour la recherche de financements, ainsi que le délai dans lequel cette démarche devra être impérativement effectuée, au risque de perdre le bénéfice de leur admission.

En sus des éléments du dossier d'inscription, le dossier d'admission est composé de :

- 1 photo d'identité à scanner et charger dans votre dossier
- Un extrait de casier judiciaire N° 3 datant de MOINS DE 3 MOIS
- Une copie de tous les diplômes
- Un curriculum vitae (CV)

Pour votre information, selon le mode de financement envisagé, des pièces complémentaires seront à fournir.

4 - Participation financière des candidats

Il pourra être demandé une participation financière, selon les cas, au candidat ou à l'employeur présentant le candidat. Les montants de ces frais (sélection, inscription, scolarité) sont fixés chaque année par la direction de l'APRADIS.

Pour l'année en cours, ces montants sont précisés sur le site internet de l'APRADIS.

5 – Dispenses et équivalences

Annexe VI de l'arrêté du 29 juillet 2025 portant la création de la mention «activités physiques et sportives de la forme» du brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport spécialité «éducateur sportif»

La personne titulaire de l'une des certifications mentionnées dans le tableau figurant ci-après est dispensée des EPEF, des EPMSP et/ou des modalités d'épreuves certificatives, et/ou obtient les allègements et/ou les BC correspondants du brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport spécialité «éducateur sportif» mention «activités physiques et sportives de la forme», suivantes :

	EPEF visées à l'article 5	EPMSF visées à l'article 6	BC 3
Sportif de haut niveau en haltérophilie inscrit ou ayant été inscrit sur la liste ministérielle mentionnée à l'article L. 221-2 du code du sport.	TEP (*) uniquement		Prérequis accès à l'épreuve 1
Sportif de haut niveau en force athlétique inscrit ou ayant été inscrit sur la liste ministérielle mentionnée à l'article L. 221-2 du code du sport.	TEP (*) uniquement		Prérequis accès à l'épreuve 1
TEP (*) du BPJEPS (*) spécialité «éducateur sportif» mention «activités de la forme» option «cours collectifs» - RNCP37106	TEP (*) Epreuve 1 et 3 uniquement		
TEP (*) du BPJEPS (*) spécialité «éducateur sportif» mention «activités de la forme» option «haltérophilie musculation» - RNCP37106	TEP (*) Epreuve 1 et 2 uniquement		
UC (*) 1 et 2 du BPJEPS (*) spécialité «éducateur sportif» mention «activités de la forme» - RNCP37106	X		
UC (*) 3 ou 4A du BPJEPS (*) spécialité «éducateur sportif» mention «activités de la forme» option «cours collectifs» - RNCP37106	X	X	Allègement (**)
UC (*) 3 ou 4B du BPJEPS (*) spécialité «éducateur sportif» mention «activités de la forme» option «haltérophilie musculation» - RNCP37106	X	X	Allègement (**)
UC (*) 3 et 4A du BPJEPS (*) spécialité «éducateur sportif» mention «activités de la forme» option «cours collectifs» - RNCP37106	X	X	a de l'épreuve 1 production d'un cycle de séances visant l'une des finalités du domaine d'activités A Prérequis d'accès à l'épreuve 2 Epreuve 2 Allègement (**)
UC (*) 3 et 4B du BPJEPS (*) spécialité «éducateur sportif» mention «activités de la forme» option «haltérophilie musculation» - RNCP37106	X	X	Prérequis d'accès à l'épreuve 1 b de l'épreuve 1 production d'un cycle de séances visant l'une des finalités du domaine d'activités B Allègement (**)
UC (*) 3 et 4A et 4B du BPJEPS (*) spécialité «éducateur sportif» mention «activités de la forme» - RNCP37106	X	X	X
CQP animateur de loisir sportif option «activités gymniques d'entretien et d'expression» - RNCP38820	Epreuve 3 des TEP (*)		
CQP instructeur fitness option «cours collectifs» - RNCP36458	Epreuve 3 des TEP (*)	X sous réserve de justifier de deux années d'expérience d'encadrement	

		sportif en activités physiques et sportives de la forme au cours des cinq dernières années	
CQP instructeur fitness option «musculatation et personal training» – RNCP36458	Epreuve 2 des TEP (*)	X sous réserve de justifier de deux années d'expérience d'encadrement sportif en activités physiques et sportives de la forme au cours des cinq dernières années	
Brevet fédéral 1 initiateur délivré par la FFHM(*)	TEP (*) Epreuve 1 et 2 uniquement	X sous réserve de justifier de deux années d'expérience d'encadrement sportif en activités physiques et sportives de la forme au cours des cinq dernières années	Test a du prérequis d'accès à l'épreuve certificative 1
Brevet fédéral 2 moniteur ou «coach haltéro» ou «coach musculatation fonctionnelle» délivré par la FFHM*	TEP (*) Epreuve 1 et 2 uniquement	X sous réserve de justifier de deux années d'expérience d'encadrement sportif en activités physiques et sportives de la forme au cours des cinq dernières années	Test a du prérequis d'accès à l'épreuve certificative 1
Brevet fédéral 3 entraîneur délivré par la FFHM(*)	TEP (*) Epreuve 1 et 2 uniquement	X sous réserve de justifier de deux années d'expérience d'encadrement sportif en activités physiques et sportives de la forme au cours des cinq dernières années	Test a du prérequis d'accès à l'épreuve certificative 1
Brevet fédéral 1 initiateur délivré par la FFForce(*)	TEP (*) Epreuve 1 et 2 uniquement	X sous réserve de justifier de deux années d'expérience d'encadrement sportif en activités	Test b du prérequis d'accès à l'épreuve certificative 1

		physiques et sportives de la forme au cours des cinq dernières années	
Brevet fédéral 2 moniteur délivré par la FFForce(*)	TEP (*) Epreuve 1 et 2 uniquement	X sous réserve de justifier de deux années d'expérience d'encadrement sportif en activités physiques et sportives de la forme au cours des cinq dernières années	Test <i>b</i> du prérequis d'accès à l'épreuve certificative 1
Brevet fédéral 3 entraîneur délivré par la FFForce (*)	TEP (*) Epreuve 1 et 2 uniquement	X sous réserve de justifier de deux années d'expérience d'encadrement sportif en activités physiques et sportives de la forme au cours des cinq dernières années	Test <i>b</i> du prérequis d'accès à l'épreuve certificative 1
Brevet fédéral animateur «BFA» activités de la forme délivré par l'UFOLEP (*)	TEP (*) Epreuve 3 uniquement		
Brevet fédéral animateur délivré par la FSCF (*) TEP (*) Epreuve	TEP (*) Epreuve 3 uniquement		

(*) UC : unité capitalisable.

TEP : test d'exigences préalables.

BPJEPS : brevet professionnel de la jeunesse de l'éducation populaire et du sport.

FFHM : Fédération française d'haltérophilie, musculation.

FFForce : Fédération française de force.

UFOLEP : Union française des œuvres laïques d'éducation physique.

FSCF : Fédération sportive et culturelle de France.

(**) Les allègements de formation précisés dans le tableau sont établis lors du positionnement et ne présagent pas des allègements qui pourraient être obtenus au titre du parcours personnel du candidat.
Nota. – Les dispenses et modalités d'épreuves certificatives ainsi que les allègements et/ou correspondances avec les blocs de compétences 1 et 2 communs à l'ensemble des mentions du BPJEPS sont précisés dans un arrêté spécifique.

ANNEXE II

« MODALITÉS ET CRITÈRES D'ÉVALUATION DU TEST D'EXIGENCES PRÉALABLES À L'ENTRÉE EN FORMATION DU BREVET PROFESSIONNEL DE LA JEUNESSE, DE L'ÉDUCATION POPULAIRE ET DU SPORT SPÉCIALITÉ « ÉDUCATEUR SPORTIF » MENTION « ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES DE LA FORME »

Le test d'exigences préalable est réalisé dans l'ordre chronologique suivant :

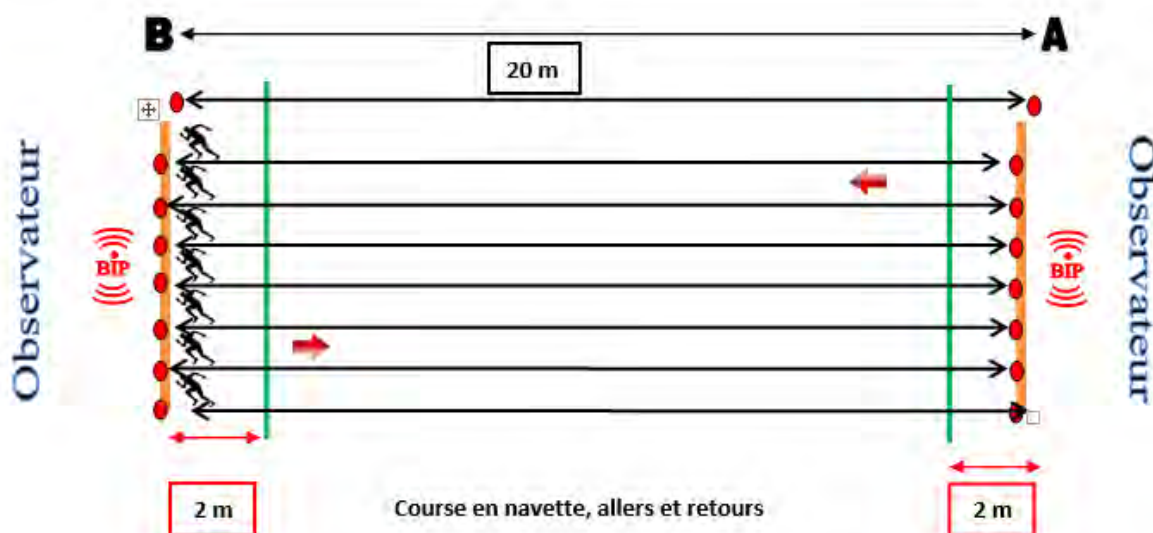
- Epreuve 1 : test navette « Luc Léger »

Le test navette « Luc Léger » est un test progressif qui consiste à courir entre deux lignes, séparées de vingt mètres, selon le rythme indiqué par les signaux de la bande sonore. Il vise à calculer la vitesse maximale aérobie ainsi qu'à estimer la consommation maximale d'oxygène (VO2Max) d'une personne.

Si le candidat est une femme, le test navette « Luc Léger » est validé lorsque le palier 6 est réalisé. Le palier 6 est réalisé par l'annonce sonore suivante : « palier 7 » ou « fin du palier 6 ». Le candidat atteint 11,5 km/h.

Si le candidat est un homme, le test navette « Luc Léger » est validé lorsque le palier 8 est réalisé. Le palier 8 est réalisé par l'annonce sonore suivante : « palier 9 » ou « fin du palier 8 ». Le candidat atteint 12,5 km/h.

Règlement du test



Le candidat se place derrière une ligne « A » matérialisée au sol et délimitée par des plots. Au signal de la bande sonore, le candidat se dirige vers la ligne « B » également matérialisée au sol et délimitée par des plots. Une ligne de tolérance, deux mètres avant l'extrémité de la ligne A et de la ligne B, est matérialisée au sol de chaque côté des vingt mètres. Deux évaluateurs se positionnent de part et d'autre des lignes A et B. Le nombre de candidats est limité à dix par binôme d'évaluateurs.

Le candidat amorce son retour vers la ligne opposée en bloquant un de ses pieds immédiatement derrière l'extrémité de la ligne A ou B. Les virages en courbe sont interdits.



Si un candidat arrive sur une des deux lignes avant le signal sonore suivant, il attend que le signal sonore retentisse pour repartir vers l'autre ligne.

Lorsqu'un candidat a un retard dans la zone de tolérance des deux mètres, à l'émission du signal sonore, un avertissement lui est signifié par l'évaluateur de la ligne qui en informe également l'évaluateur de la ligne opposée.

Dans le cas où le retard n'est pas comblé sur l'aller suivant, un deuxième avertissement est signifié au candidat. Un troisième retard consécutif est éliminatoire.

Tout retard en-deçà de la zone de tolérance des deux mètres, à l'émission du signal sonore, est éliminatoire.

Le matériel :

- un gymnase ou une salle de sport, ou à défaut un terrain extérieur, avec une surface plane antidérapante nécessaire à la réalisation du test dans des conditions de sécurité ;
- un décamètre ou un odomètre avec une roue ;
- du ruban adhésif ou autres (pour matérialiser les lignes au sol) ;
- des plots ;
- un lecteur d'enregistrement, suffisamment audible pour tous les participants ;
- L'enregistrement du test « Luc Léger » avec palier d'une minute ;
- des chasubles avec numéro (autant que de candidats).

- Epreuve 2 : démonstration technique « mouvement technique de musculation »

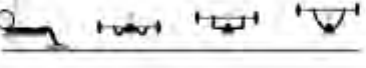
Le candidat réalise une épreuve de démonstration technique composée des deux exercices figurant dans le tableau suivant.

L'organisme en charge de l'organisation du test d'exigence préalable informe le candidat de l'ordre de réalisation. Il dispose de cinq minutes d'échauffement spécifique avant chaque mouvement. Les six répétitions de chacun des deux mouvements sont successives. Aucun temps d'arrêt n'est autorisé.

Le poids du corps est déterminé en fonction de la pesée réalisée le jour du test.

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.

Exercice	FEMME		HOMME	
	répétition	pourcentage	répétition	pourcentage
SQUAT	6 répétitions	90 % poids du corps	6 répétitions	110 % poids du corps
DEVELOPPE COUCHE	6 répétitions	60 % poids du corps	6 répétitions	90 % poids du corps

Exercice	Schéma	Critères de réussite
SQUAT		- Exécuter le nombre requis de mouvements - Alignement tête-dos-fessiers - Dos droit et naturellement courbé sans hyperlordose excessive - Hanches à hauteur des genoux - tête droite et regard à l'horizontal - Pieds à plat
DEVELOPPÉ COUCHE		- Exécuter le nombre requis de mouvements - Barre en contact de la poitrine sans rebond - Alignement tête-dos-cuisses - Fléchissement des genoux pour préserver un dos droit en contact avec le banc - Axe du couloir de la barre entre la partie supérieure de la poitrine et la ligne inférieure des épaules - Les bras sans hyper extension doivent être tendus et marquer un temps d'arrêt fixe au sommet sous peine d'annulation du mouvement - dans la phase basse, les coudes sont au minimum dans l'axe des épaules

- Epreuve 3 : démonstration technique « cours collectif en musique »

Le candidat réalise une épreuve de démonstration technique d'un cours collectif en musique de quarante minutes comprenant :

- cinq minutes d'échauffement incluant des exercices de coordination entre bas et haut de corps ;
- quinze minutes de renforcement musculaire en musique portant sur les capacités d'endurance musculaire et de placement corporel, à partir des exercices suivants : squat, pompe, fente droite et gauche ;
- quinze minutes de circuit training portant sur les capacités d'endurance cardio-respiratoires et techniques, à partir des exercices suivants : jumping jacks, burpees, run/montées de genoux, planche dynamique, jump ; –
- cinq minutes de retour au calme.

Le cours peut être délivré à partir d'une vidéo pré-enregistrée.

Échauffement						
Échauffement de 5 minutes, avec un contenu librement déterminé par l'organisateur. Cette séquence n'est pas soumise à évaluation.						
Partie Renforcement Musculaire - accompagnée d'une musique dont le tempo est compris entre 130 et 140 BPM						
N° et nom de l'exercice	Croquis	Objectif et séquences	Placement de base et mouvement	Précisions rythmiques	Durée (travail/repos) Temps Cumul temps en min	Critères de réussite
1) Squats		Séquence de squats à répéter 3 séries	Effectuer une flexion des hanches, des genoux et des chevilles jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol, puis revenir à la position de départ.	Respect du rythme suivant : Bloc 1 : 4x (4 temps à la descente - 4 temps à la montée) Bloc 2 : 8x (3 temps à la descente - 1 temps à la montée) Bloc 3 : 16x (1 temps à la descente - 1 temps à la montée) Bloc 4 : 4x (7 pulses en bas - 1 temps à la montée) Bloc 5 : 8x (pause isométrique 2 temps en bas - 2 temps à la montée)	· 5 blocs de travail / 1 bloc de récupération par séquence · 1 min 30 x 3 séquences soit 4 min 30 · 4 min 30	Placement / Technique / Exécution : Maintenir un dos plat (éviter tout arrondi), garder les mains loin des cuisses, et respecter les consignes techniques spécifiques à l'exercice. Endurance musculaire : Effectuer toutes les répétitions avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort sur l'ensemble des 5 blocs. Relation Musique / Mouvement : Respecter le rythme imposé par la musique et synchroniser les mouvements avec celui-ci.
2) Pompes		Séquence de pompes à répéter 3 séries	Fléchir les coudes jusqu'à ce que la poitrine frôle le sol. L'exercice se réalise sur la pointe des pieds pour les hommes et sur les genoux pour les femmes.	Respect du rythme suivant : Bloc 1 : 8x (2 temps à la descente - 2 temps à la montée) Bloc 2 : 16x (1 temps à la descente - 1 temps à la montée) Bloc 3 : 8x (pause isométrique 3 temps en bas - 1 temps à la montée)	· 3 blocs de travail / 1 bloc de récupération par séquence · 1 minute x 3 séquences soit 3 min · 7 min 30	Placement / Technique / Exécution : Maintenir un dos plat (éviter qu'il soit creusé) et respecter les consignes de posture et de mouvement pour une exécution correcte. Endurance musculaire : Effectuer toutes les répétitions avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort sur l'ensemble des 3 blocs. Relation Musique / Mouvement : Respecter le rythme imposé par la musique et synchroniser les mouvements avec celui-ci.
3) Fentes à droite		Séquence de fentes à droite à répéter 3 séries	Fléchir les hanches et les genoux, jambe droite devant, jusqu'à former un angle de 90° avec les deux genoux, puis revenir à la position de départ.	Respect du rythme suivant : Bloc 1 : 8x (2 temps à la descente - 2 temps à la montée) Bloc 2 : 8x (pause isométrique 3 temps en bas - 1 temps à la montée) Bloc 3 : 16x (1 temps à la descente - 1 temps à la montée) Bloc 4 : 8x (3 pulses en bas - 1 temps à la montée)	· 4 blocs de travail / 1 bloc de récupération par séquence · 1 min 15 x 3 séquences soit 3 min 45 · 11 min 15	Placement / Technique / Exécution : Maintenir un dos plat (éviter qu'il soit creusé), fléchir les genoux à 90° et garder les mains éloignées des cuisses tout au long de l'exercice. Endurance musculaire : Effectuer toutes les répétitions avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort sur l'ensemble des 4 blocs. Relation Musique / Mouvement : Respecter le rythme imposé par la musique et synchroniser les mouvements avec celui-ci.
4) Fentes à gauche		Séquence de fentes à gauche à répéter 3 séries	Fléchir les hanches et les genoux, jambe gauche devant, jusqu'à former un angle de 90° avec les deux genoux, puis revenir à la position de départ.	Respect du rythme suivant : Bloc 1 : 8x (2 temps à la descente - 2 temps à la montée) Bloc 2 : 8x (pause isométrique 3 temps en bas - 1 temps à la montée) Bloc 3 : 16x (1 temps à la descente - 1 temps à la montée) Bloc 4 : 8x (3 pulses en bas - 1 temps à la montée)	· 4 blocs de travail / 1 bloc de récupération par séquence · 1 min 15 x 3 séquences soit 3 min 45 · 15 min	Placement / Technique / Exécution : Maintenir un dos plat (éviter qu'il soit creusé), fléchir les genoux à 90° et garder les mains éloignées des cuisses tout au long de l'exercice. Endurance musculaire : Effectuer toutes les répétitions avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort sur l'ensemble des 4 blocs. Relation Musique / Mouvement : Respecter le rythme imposé par la musique et synchroniser les mouvements avec celui-ci.
Partie HIIT Cardio - accompagnée d'une musique dont le tempo est compris entre 145 et 160 BPM						
N° et nom de l'exercice	Croquis	Objectif et séquences	Placement de base et mouvement	Précisions rythmiques	Durée (travail/repos) Temps Cumul temps en min	Critères de réussite
1) Jumping Jacks Niveaux 1, 2, 3		Séquence de Jumping Jacks : Réaliser 3 séries d'une minute, avec une montée progressive en intensité entre chaque série.	Jumping Jacks Niveau 1 : Pieds écartés à la largeur des hanches, mains sur les hanches. Écartez les jambes, pieds à plat orientés vers l'extérieur, genoux fléchis dans l'axe des orteils, puis revenez à la position de départ avec les pieds à la largeur des hanches, sur la pointe des pieds.	Au rythme de la musique et de l'intervenant.	· 1 minute par niveau avec 45 secondes de travail et 15 secondes de récupération par niveau (3 niveaux) · 1 min x 3 niveaux · 3 min	Placement / Technique / Exécution : Respecter le placement de base et les consignes de mouvement (voir colonne "placement de base et mouvement"). Endurance cardio-respiratoire et musculaire : Réaliser toutes les séquences avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort durant les 45 secondes de travail. Relation Musique / Mouvement : Synchroniser les mouvements avec le rythme imposé par la musique.

		45 secondes de travail puis 15 secondes de récupération	Niveau 2 : Pieds écartés à la largeur des hanches. Écartez les jambes, pieds à plat orientés vers l'extérieur, genoux fléchis dans l'axe des orteils, revenez à la position de départ avec les pieds à la largeur des hanches sur la pointe des pieds et coordonnez la montée des bras lors de l'ouverture des jambes, en les maintenant perpendiculaires au buste, à hauteur d'épaules. Niveau 3 : Pieds écartés à la largeur des hanches. Écartez les jambes, pieds à plat orientés vers l'extérieur, genoux fléchis dans l'axe des orteils, revenez à la position de départ avec les pieds à la largeur des hanches sur la pointe des pieds et coordonnez la poussée des bras lors de l'ouverture des jambes, avec les bras tendus vers le haut et légèrement vers l'avant.			
2) Burpees Niveaux 1, 2, 3		Séquence de Burpees : Réaliser 3 séries d'une minute, avec une montée progressive en intensité entre chaque série. 45 secondes de travail puis 15 secondes de récupération	Burpees Niveau 1 : Position debout, pieds écartés à la largeur des hanches. Descendez en position de squat, placez les mains au sol, puis dégagez simultanément les pieds en arrière à la largeur des hanches, en position de planche. Revenez ensuite en squat, puis remontez pour revenir à la position initiale. Niveau 2 : Position debout, pieds écartés à la largeur des hanches. Descendez en position de squat, placez les mains au sol, puis dégagez simultanément les pieds en arrière à la largeur des hanches, en position de planche, et touchez le sol avec la poitrine. Revenez ensuite en position de squat, effectuez un saut et frappez dans vos mains au-dessus de la tête. Niveau 3 : Position debout, pieds écartés à la largeur des hanches. Descendez en position de squat, placez les mains au sol, puis dégagez simultanément les pieds en arrière à la largeur des hanches, en position de planche, et touchez le sol avec la poitrine. Revenez ensuite en position de squat, effectuez un saut et frappez dans vos mains au-dessus de la tête.	Au rythme de la musique et de l'intervenant.	* 1 minute par niveau avec 45 secondes de travail et 15 secondes de récupération par niveau (3 niveaux) : 1 min x 3 niveaux : 6 min	<u>Placement / Technique / Exécution :</u> Respecter le placement de base et les consignes de mouvement (voir colonne "placement de base et mouvement"). <u>Endurance cardio-respiratoire et musculaire :</u> Réaliser toutes les séquences avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort durant les 45 secondes de travail. <u>Relation Musique / Mouvement :</u> Synchroniser les mouvements avec le rythme imposé par la musique.
3) Run / Montées de genoux Niveaux 1, 2, 3		Séquence de Run / Montées de genoux : Réaliser 3 séries d'une minute, avec une	Run Niveau 1 : Pieds écartés au-delà de la largeur des hanches, genoux légèrement fléchis. Réalisez 3 contacts avec le sol sur la pointe des pieds : droite, gauche, droite en	Au rythme de la musique et de l'intervenant.	* 1 minute par niveau avec 45 secondes de travail et 15 secondes de récupération par niveau (3 niveaux) : 1 min x 3 niveaux : 9 min	<u>Placement / Technique / Exécution :</u> Respecter le placement de base et les consignes de mouvement (voir colonne "placement de base et mouvement"). <u>Endurance cardio-respiratoire et musculaire :</u> Réaliser toutes les séquences avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort durant les 45 secondes de travail.

		montée progressive en intensité entre chaque série. 45 secondes de travail puis 15 secondes de récupération	vous déplaçant vers la droite, puis un petit temps d'arrêt. Ensuite, faites gauche, droite, gauche en vous déplaçant vers la gauche. Niveau 2 : Pieds écartés au-delà de la largeur des hanches, genoux légèrement fléchis. Effectuez 3 montées de genoux sur place, à 90° au niveau des hanches, avec un temps d'arrêt après chaque série : genou droit, genou gauche, genou droit, puis mini temps d'arrêt : genou gauche, genou droit, genou gauche, puis mini temps d'arrêt. Les bras sont coordonnés avec les genoux de la manière suivante : genou droit au contact du bras gauche fléchi à 90°, main à la hauteur du visage, et genou gauche au contact du bras droit fléchi à 90°, main à la hauteur du visage. Niveau 3 : Pieds écartés au-delà de la largeur des hanches, genoux légèrement fléchis. Réalisez des montées de genoux à 90° devant les hanches, sans temps d'arrêt, tout en coordonnant les bras et les genoux de la même manière que le niveau 2.		Relation Musique / Mouvement : Synchroniser les mouvements avec le rythme imposé par la musique.
4) Planche dynamique Niveaux 1, 2, 3		Séquence de Planche dynamique : Réaliser 3 séries d'une minute, avec une montée progressive en intensité entre chaque série. 45 secondes de travail puis 15 secondes de récupération	Planche dynamique : Niveau 1 - Type Plank Jack : En position de gainage (planche), pieds écartés à la largeur des hanches, mains placées sous les épaules. Assurez-vous que les épaules, les hanches et les genoux sont alignés. Écartez les jambes simultanément en amenant les pieds au-delà de la largeur des hanches, puis revenez à la position initiale en synchronisant les deux jambes. Le bassin doit rester stable tout au long de l'exécution du mouvement. Niveau 2 - Type Mountain Climber : En position de gainage (planche), pieds écartés à la largeur des hanches, mains placées sous les épaules. Assurez-vous que les épaules, les hanches et les genoux sont alignés. Amenez le genou droit sous la hanche droite, puis le genou gauche sous la hanche gauche à 90°, sans poser les genoux au sol. Le bassin doit rester stable tout au long de l'exécution du mouvement. Niveau 3 - Type Bear Jump : En position de gainage (planche), pieds écartés à la largeur des	Au rythme de la musique et de l'intervenant.	: 1 minute par niveau avec 45 secondes de travail et 15 secondes de récupération par niveau (3 niveaux) : 1 min x 3 niveaux : 12 min Placement / Technique / Exécution : Respecter le placement de base et les consignes de mouvement (voir colonne "placement de base et mouvement"). Endurance cardio-respiratoire et musculaire : Réaliser toutes les séquences avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort durant les 45 secondes de travail. Relation Musique / Mouvement : Synchroniser les mouvements avec le rythme imposé par la musique.

			hanches, mains placées sous les épaules. Assurez-vous que les épaules, les hanches et les genoux sont alignés. Amenez simultanément les deux genoux à 90° sous les hanches, sans toucher le sol, puis ramenez-les en position initiale avec les jambes tendues et les pieds écartés à la largeur des hanches.			
5) Jump Niveaux 1, 2, 3		Séquence de Jump : Réaliser 3 séries d'une minute, avec une montée progressive en intensité entre chaque série. 45 secondes de travail puis 15 secondes de récupération	Jump : Niveau 1 - Type Air Squat Jump : En position debout, pieds écartés à la largeur des hanches. Descendez les fesses vers le bas et l'arrière, juste au-dessus de la ligne des genoux. Amenez les bras légèrement vers l'avant et fléchis (phase 1). Sauter avec les jambes tendues, à environ 20 cm du sol, en tirant les bras vers l'arrière. Se réceptionner en amortissant le poids du corps pour revenir à la phase 1. Niveau 2 - Type Air Jack Jump : En position debout, pieds serrés, bras le long du corps. Effectuez une mini flexion des genoux (phase 1). Sauter à environ 30 cm du sol, écarter les jambes en l'air et lever simultanément les bras vers l'extérieur et vers le haut pour former un "X". Se réceptionner en position initiale (phase 1) sur les pointes de pieds. Niveau 3 - Type Tuck Jump : En position debout, pieds écartés à la largeur des hanches. Effectuez une mini flexion des genoux, en plaçant les fesses légèrement vers l'arrière. Sauter à environ 40 cm du sol en ramenant les deux genoux à hauteur de hanche, à 90°. Les genoux viennent toucher les mains placées à hauteur de hanche, les paumes de main tournées vers le bas. Atterrir sur les orteils et enchaîner les répétitions.	Au rythme de la musique et de l'intervenant.	1 minute par niveau avec 45 secondes de travail et 15 secondes de récupération par niveau (3 niveaux) 1 min x 3 niveaux 15 min	<u>Placement / Technique / Exécution :</u> Respecter le placement de base et les consignes de mouvement (voir colonne "placement de base et mouvement"). <u>Endurance cardio-respiratoire et musculaire :</u> Réaliser toutes les séquences avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort durant les 45 secondes de travail. <u>Relation Musique / Mouvement :</u> Synchroniser les mouvements avec le rythme imposé par la musique.
Retour au calme						
Retour au calme de 5 minutes, avec un contenu librement déterminé par l'organisateur. Cette séquence n'est pas soumise à évaluation.						

L'APRADIS agissant en qualité de responsable de traitement, traite les données collectées pour la gestion des candidatures à l'entrée en formation et pour la gestion des admissions. Le traitement repose sur l'exécution contractuelle.

Les données collectées ne seront communiquées qu'aux seuls destinataires concernés par le traitement, et légalement habilités.

Elles ne seront conservées que pendant toute la durée nécessaire à la réalisation de la finalité du traitement, éventuellement augmentée des éventuelles obligations légales.

Conformément au Règlement Général sur la Protection des Données à caractère personnel entré en vigueur le 25 mai 2018 et à la loi 6 janvier 1978 modifiée, vous pouvez accéder aux données vous concernant, et demander leur rectification ou leur effacement sous certaines conditions. Vous pouvez également obtenir la limitation du traitement de ces données ou vous opposer à ce traitement pour un motif légitime.

Vous pouvez exercer ces droits directement auprès du Responsable de traitement, ou de son Délégué à la protection des données à l'adresse : dpd@apradis.eu

Si après nous avoir contactés, vous estimez que vos droits ne sont pas respectés, vous pouvez adresser une réclamation auprès de la CNIL.