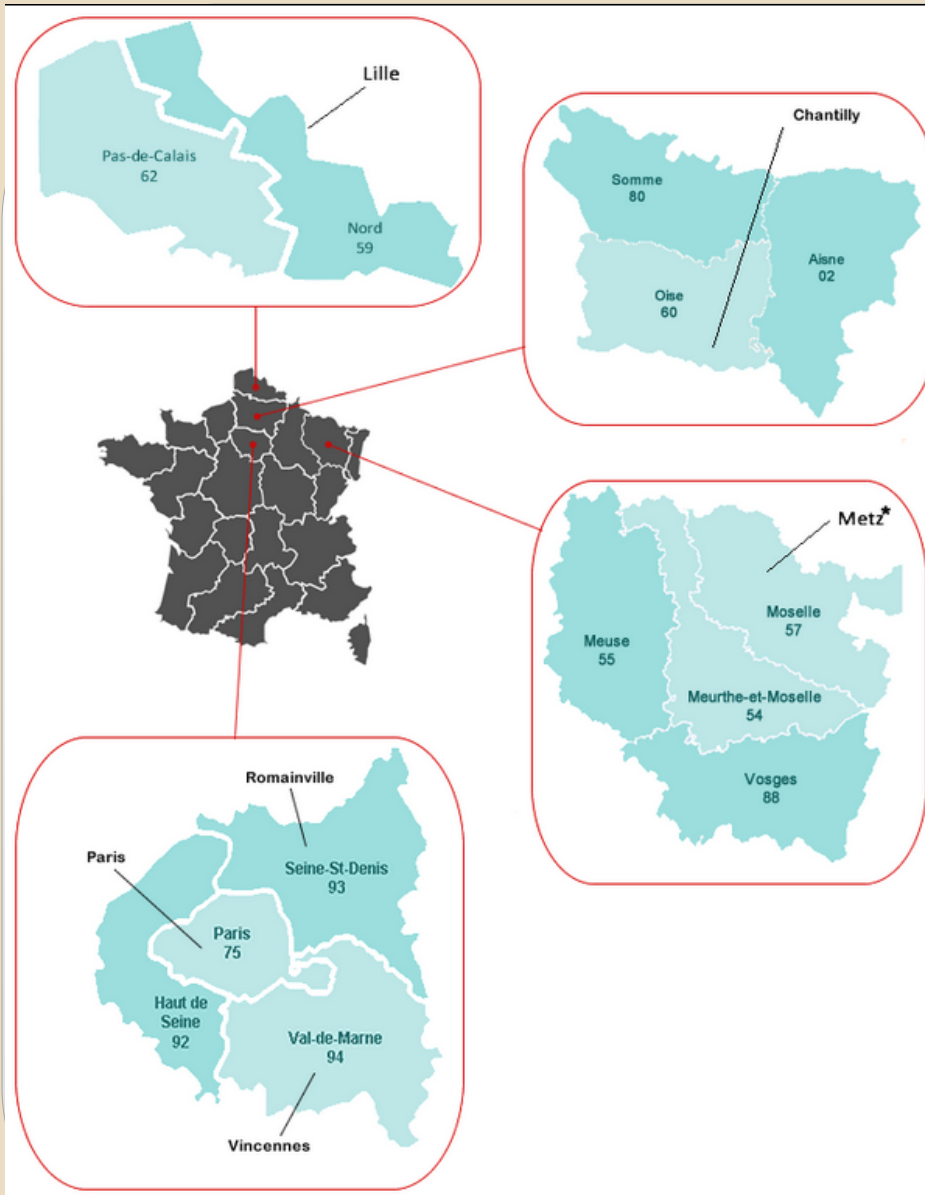


CESA

Formations Fitness et Musculation

lecesa.com





L'école CESA

- Habilitée par le Ministère des Sports et agréée par le Ministère du Travail depuis 2004
- Diplômes d'Animateur Sportif métiers de la Forme et Préparation Physique : CQP, BPJEPS et DEJEPS
- 4 régions, 7 sites de formation habilités
- CESA Strasbourg sous réserve d'habilitation par Jeunesse et Sport

CESA

- PREFORMATION
- JUIN A DECEMBRE 2016
- TESTS D'ENTREE BP DECEMBRE 2016



- BP
- JANVIER A DECEMBRE 2017

(sous réserve d'habilitation Jeunesse et Sport)

Parcours de formation idéal

Préformation

- Préparation aux tests d'entrée BP
- Expérience professionnelle



BP JEPS Forme et Force

- Animateur Sportif Fitness
- Animateur Sportif Musculation
- Préparateur Physique
- Coach Sportif

CESA – les métiers

BPJEPS Forme et Force

- ✓ 10 mois : Janv – Dec 2017
- ✓ Mentions : C, D ou CD
- Formation professionnelle
- Alternance Obligatoire
- Évaluations construites



Organisation pédagogique



Ophélie ABT

- Coordinatrice pédagogique
- Formatrice Fitness



Antoine FORTES / Alexis LOEHR

- Anatomie / Physio
- Musculation
- Préparation Physique

LES FORMATEURS

TEP

Mention C

- suivi de cours collectif

Mention D

- Luc Léger
- Pratique musculation



SELECTIONS

Mention C

- Animation Fitness

Mention D

- Animation Musculation

Mentions CD

- Ecrit
- Entretien oral théorique
- Entretien de motivation
- Vam Eval

Tests d'entrée en BPJEPS

Préformation

- Bilan de compétences
- PSC1
- pré formation Musculation et Fitness
- Préparation aux tests BPJEPS
- Tests anticipés



Organisation pédagogique

Mardi / Jeudi

ECOLE

ECOLE

**Lundi / Mercredi /
vendredi**

CLUB

CLUB

CLUB

Prefo et BP : Organisation hebdo

Salaire : SMIC Mensuel pour 35h / semaine en club

Aide pour le
club commercial
35 % salaire
versés par l'Etat

Aide pour le
club associatif
75 % versés
par l'Etat

+

Prise en charge totale de
la formation par les fonds
de formation

25 % restants
et Cotisations ?

- Fédérations
- Région / dép
- Ville
- Club



emplois d'avenir : emplois et
formation

Contactez votre mission locale

Projet : être embauché par un club en emplois d'avenir, et se former au métier d'Animateur Sportif

- ✓ Strasbourg : 03 88 39 77 48
- ✓ Strasbourg centre ville :
- ✓ Strasbourg Sud : 03 88 79 10 99
- ✓ Bischheim : 03 88 18 00 13
- ✓ Lingolsheim : 03 88 76 19 75
- ✓ Illkirch/Ostwald : 03 88 66 76 62



Préparer son projet d'accès à
l'emploi

Concrétiser son projet

- 1) Envoyer la fiche d'inscription
- 2) Contacter la mission locale
- 3) Démarcher les clubs
- 4) Signer un contrat emploi d'avenir ou contrat de professionnalisation



Préparer son projet d'accès à l'emploi

CESA

contact.strasbourg@lecesa.com

Ophélie Abt – 06 23 54 45 16

Tony Beutin – 06 68 52 79 23



dossier d'inscription complet



EXIGENCES PREALABLES (lundi et mardi)

MENTION C

Une épreuve de suivi de cours collectifs comprenant :

5 mn de RENFORCEMENT MUSCULAIRE

20 mn de STEP

20 mn de LIA

5 mn de STRETCH

MENTION D

a) Un test navette Luc léger (épreuve aérobique) à palier limité :

Palier 7 pour les femmes

Palier 8 pour les hommes

b) Une épreuve de musculation comprenant au choix:

HALTEROPHILIE - FORCE ATHLETIQUE - CULTURISME

CULTURISME (Performance + Démonstration)

PERFORMANCE (au choix parmi 3 exercices)

	Squat	Développé couché	Traction barre fixe
HOMMES	charge : poids corps x 1,1 nb de répétitions : 6	charge : poids corps x 0,8 nb de répétitions : 6	nb de répétitions : 6
FEMMES	charge : poids corps x 0,8 nb de répétitions : 3	charge : poids corps x 0,5 nb de répétitions : 3	nb de répétitions : 3

DEMONSTRATION (tiré au sort parmi les 2 exercices restant)

	Squat	Développé couché	Traction barre fixe
HOMMES	charge : poids corps x 0,7 nb de répétitions : 3	charge : poids corps x 0,5 nb de répétitions : 3	nb de répétitions : 3
FEMMES	charge : poids corps x 0,5 nb de répétitions : 3	charge : poids corps x 0,3 nb de répétitions : 3	nb de répétitions : 1



TESTS DE SELECTION (du mercredi au vendredi après réussite des exigences préalables)

MENTION C

1) Animation de séance

durée : 5 minutes

au choix LIA ou STEP

préparation de séance à remettre au jury en début de séance

apporter sa musique sur CD ou clé USB

MENTION D

2) Prise en charge individualisée

durée : 10 minutes

au choix parmi 4 sujets proposés (ci-contre)

préparation de séance à remettre au jury en début de séance

MENTIONS C et D

3) entretien oral

durée : 5 minutes

1 question ouverte sur un sujet spécifique relatif à la Forme et à la Force

(remise des 4 sujets lors du dépôt du dossier d'inscription aux tests)

4) entretien de motivation

durée : 5 minutes

le stagiaire devra présenter son CV et son projet professionnel

5) écrit

durée : 1 heure

question ouverte portant sur un sujet de relatif au secteur de la remise en forme

6) VAM EVAL (épreuve aérobique)

durée : 20 minutes

Réaliser le plus grand nombre de paliers à des vitesses progressivement accélérées