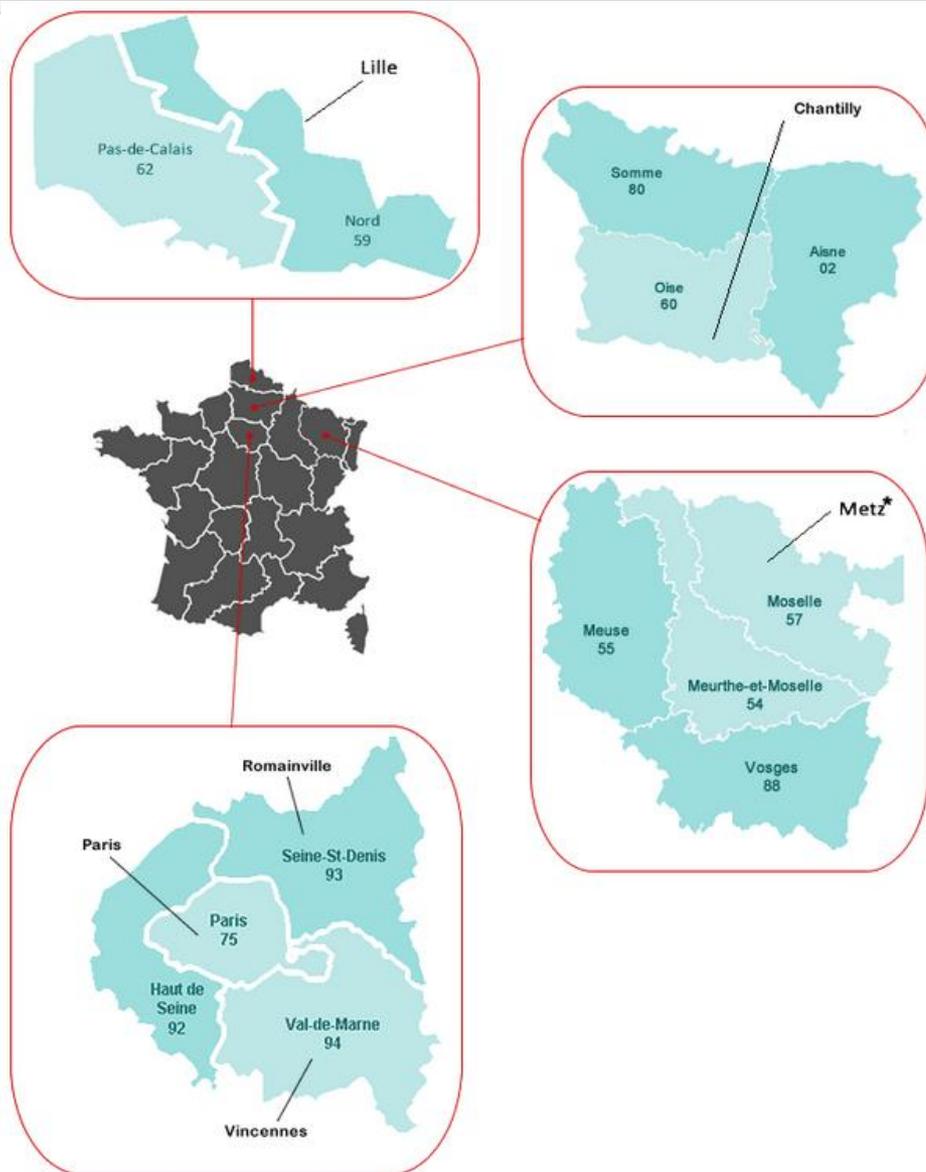


CESA

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

L'école CESA

● Préformation
et CQP
8 mois

● BP Forme et Force
10 mois

● DEJEPS
Musculation
9 mois



parcours de formation idéal

Préformation et CQP ALS AGEE

- Animateur de Loisir Sportif en Fitness



BP JEPS Forme et Force

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

CESA – les métiers

BPJEPS Forme et Force

- ✓ 10 mois : sept 15 – juin 16
- ✓ Mentions : C, D ou CD
- Formation professionnelle
- Alternance Obligatoire
- Evaluations construites



Organisation pédagogique

1

Préformation / CQP
Octobre 2014 - juin 2015

Animateur de
Loisir Sportif
Fitness

Sélection juin 2015



2

S O N D J F M A M J J

BPJEPS AGFF : sept 2015- juin 2016

Animateur Sportif

planning des formations

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 et CQP Animateur de Loisir Sportif en Fitness

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

- CQP ALS AGEE - UFOLEP
 - ✓ ALS RM / Stretch / STEP / LIA
 - ✓ Evaluations
 - ✓ TEP + UC2 et UC5 du BP en équivalence



Organisation pédagogique

lundi/jeudi

ECOLE

ECOLE

mardi/mercredi/vendredi

CLUB

CLUB

CLUB

Prefo et CQP : 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

- ✓ Metz : 03 87 36 50 60
- ✓ Metz campagne : 03 87 20 02 20
- ✓ Sarreguemine : 03 87 95 72 74
- ✓ Thionville : 03 82 82 85 15
- ✓ Freiming : 03 87 00 24 90



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.metz@lecesa.com

Julien Le Coq – 06 10 39 10 71



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