

**GUIDE DE LECTURE**

**VAE BEES1**

**METIER DE LA FORME**

## CONSIGNES DE LECTURE

Ce tableau comporte de gauche à droite 4 colonnes:

- Colonne activités:** il s'agit des activités professionnelles de référence que l'animateur concerné réalise, et pour lesquelles il développe des compétences certifiées par la réussite à l'épreuve concernée. Pour la clarté de l'élaboration, les activités s'énoncent à l'aide d'un verbe d'action et de compléments. Exemple : « initier au trampoline tous publics ».
- Colonne tâches:** les tâches sont des sous- éléments concrets de l'activité professionnelle. Exemple: Pour l'activité « initier au trampoline tous publics », une des tâches : « s'informer sur les publics et leurs caractéristiques ».
- Colonne compétences:** les compétences citées ici sont celles qui sont actées par l'épreuve concernée. En conséquence, la validation de l'épreuve implique que le candidat doit être capable de les réaliser de manière permanente au niveau décrit.
- Colonne observations / commentaires:** elle indique pour mémoire des références pouvant être utiles au jury ou des précisions quant aux compétences attendues du professionnel.

## ÉPREUVE GÉNÉRALE

| ACTIVITES  | TACHES  | COMPÉTENCES « MÉTIER » VALIDÉES<br>PAR L'ÉPREUVE   | COMMENTAIRES<br>/ OBSERVATIONS   |
|--|---|--|--|
| <p style="text-align: center;">ANIMER<br/>LES PRATIQUES.</p> | <p>Préparer une séance collective dans le respect de la sécurité du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Activation cardio - vasculaire en musique.</li> <li>• Renforcement musculaire en musique.</li> <li>• Étirement musculaire en musique.</li> <li>• Cardio - training sur plateau.</li> </ul> <p>Préparer un programme individuel sur plateau. ( Renforcement musculaire et/ou cardio - training )</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prendre en compte les attentes et les niveaux des pratiquants.</li> <li>- Déterminer les objectifs de pratique : à court, moyen et long terme en s'appuyant sur les connaissances relatives à la biologie, la méthodologie de l'entraînement et à la techniques.</li> <li>- Argumenter en s'appuyant sur les connaissances relatives à la biologie, la méthodologie de l'entraînement et à la techniques.</li> <li>- Élaborer des exercices adaptées aux objectifs et au niveau des pratiquants.</li> <li>- Créer des chorégraphies.</li> <li>- Choisir des méthodes adaptées aux objectifs et au niveau des pratiquants.</li> <li>- Justifier ses choix par des connaissances en biologie ( anatomie, bio-mécanique, physiologie ) et des connaissances techniques.</li> </ul> | <p style="text-align: center;"><i>Le candidat doit faire la preuve dans son dossier de compétences tant dans les activités de renforcement musculaire et de cardio – training sur plateau que dans celles des cours collectifs en musique.</i></p> |

| ACTIVITES  | TACHES   | COMPÉTENCES « MÉTIER » VALIDÉES<br>PAR L'ÉPREUVE  | COMMENTAIRES<br>/ OBSERVATIONS  |
|--|--|---|---|
| <p>ACCUEILLIR<br/>LE PUBLIC ET / OU LE<br/>PRATIQUANT.</p> | <p>Analyser le profil des pratiquants au sein de sa structure.</p> <p>Orienter le public et /ou le pratiquant.</p> <p>Conseiller le public et /ou le pratiquant.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Donner rapidement des informations adaptées.</li> <li>- Se présenter auprès du public accueilli.</li> <li>- Communiquer directement et indirectement.</li> <li>- Analyser les demandes du pratiquant ; être à l'écoute, se rendre disponible ...</li> <li>- Diagnostiquer le niveau de départ du pratiquant ( Condition physique niveau technique ) ; estimer les besoins ...</li> <li>- Orienter le pratiquant vers de manière pertinente</li> <li>- Négocier avec son interlocuteur</li> <li>- Convaincre son interlocuteur</li> </ul> | <p><i>Les connaissances mobilisées doivent être en cohérence avec les activités décrites dans les dossiers de VAP / VAE et non énoncées de manière théorique ou pour elles-mêmes.</i></p> |

| ACTIVITES   | TACHES  | COMPETENCES « METIER » VALIDEES<br>PAR L'EPREUVE  | COMMENTAIRES<br>/ OBSERVATIONS |
|---|---|---|--------------------------------|
| <p style="text-align: center;">PARTICIPER AU<br/>DÉVELOPPEMENT A LA<br/>PROMOTION DE LA<br/>STRUCTURE ET / OU<br/>DE SON PROPRE<br/>EMPLOI.</p> | <p>Se situer dans l'environnement socioprofessionnel et réglementaire</p> <p>Garantir le respect de la réglementation.</p> <p>Choisir des partenaires en fonction des activités, des objectifs de la structure ou de son propre emploi.</p> <p>Organiser les plannings de cours, : types d'activités, lieux de pratique, éducateurs ...</p> <p>Organiser des évènements : portes ouvertes, stages, compétitions, démonstrations ...</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mener ses actions en maîtrisant les éléments fondamentaux en matière socioéconomique, administrative et juridique.</li> <br/> <li>- Repérer les acteurs potentiels utiles à la conduite de l'action.</li> <br/> <li>- Planifier les actions et les moyens à mettre en oeuvre.</li> <br/> <li>- Promouvoir des activités dans la structure.</li> <br/> <li>- Organiser des manifestations.</li> </ul> |                                |



## ÉPREUVE PÉDAGOGIQUE

| <b>Activités</b> | <b>Tâches</b> | <b>Compétences « métier » validées<br/>par l'épreuve</b> | <b>Commentaires<br/>/ observations :</b> |
|------------------|---------------|--|--|
|------------------|---------------|--|--|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <p style="text-align: center;">ANIMER<br/>LES PRATIQUES.</p> | <p>Préparer une séance collective dans le respect de la sécurité du pratiquant</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Activation cardio - vasculaire en musique.</li> <li>• Renforcement musculaire en musique.</li> <li>• Étirement musculaire en musique.</li> <li>• Cardio - training sur plateau.</li> </ul> <p>Préparer un programme individuel sur plateau. ( Renforcement musculaire et/ou cardio - training ).</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prendre en compte les attentes et les niveaux des pratiquants.</li> <li>- Prendre en compte les contraintes de matériel, ( particularité des machines et veille technologique ) d'espace et de groupe.</li> <li>- Déterminer les objectifs de pratique : à court, moyen et long terme en s'appuyant sur les connaissances relatives à la biologie, la méthodologie de l'entraînement et à la techniques.</li> <li>- Argumenter ses choix en s'appuyant sur les connaissances relatives à la biologie, la méthodologie de l'entraînement et à la techniques.</li> <li>- Élaborer des exercices adaptées aux objectifs et au niveau des pratiquants.</li> <li>- Créer des chorégraphies.</li> <li>- Choisir des méthodes adaptées aux objectifs et au niveau des pratiquants.</li> <li>- Justifier ses choix par des connaissances en biologie ((anatomie, bio-mécanique, physiologie ) et des connaissances techniques.</li> <li>- Élaborer par écrit des séances, des plans d'entraînement en s'appuyant sur des connaissances en méthodologie de l'entraînement et en hygiène ...</li> </ul> | <p><i>Le candidat doit faire la preuve dans son dossier de compétences tant dans les activités de renforcement musculaire et de cardio – training sur plateau que dans celles des cours collectifs en musique.</i></p> <p><i>Les connaissances mobilisées doivent être en cohérence avec les activités décrites dans les dossiers de VAP / VAE et non énoncées de manière livresque ou pour elles mêmes.</i></p> |
|--|--|--|--|

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
|  | <p>Mettre en place une séance collective :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Activation cardio-vasculaire en musique.</li> <li>• Renforcement musculaire en musique.</li> <li>• Étirement musculaire en musique.</li> <li>• Cardio - training sur plateau.</li> </ul> <p>Mettre en place un programme individuel sur plateau. ( Renforcement musculaire et/ou cardio – training ).</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ordonner, les exercices les uns par rapport aux autres pour une logique de construction.</li> <li>- Choisir les outils supports ((Musiques, matériels ... ) en fonction du type d'activité et des caractéristiques des publics.</li> <li>- Prévoir les stratégies d'évaluation.</li> <li>- Formuler des consignes adaptées au démarrage de l'exercice, à sa conduite et à sa régulation ; être capable de les anticiper.</li> <li>- Conduire les exercices dans le respect de la musique. ( Cours collectifs en musique )</li> <li>- Motiver le pratiquant.</li> <li>- Encourager le pratiquant.</li> <li>- Sécuriser le pratiquant.</li> <li>- Enseigner différentes techniques en situation pédagogique individuelle ou collective.</li> </ul> | <p><i>Les descriptions de séquences pédagogiques ne se réduiront pas à une seule préparation de séance. La mise en évidence de cas concrets de type résolution de problème est indispensable.</i></p> |
|--|---|---|---|

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
|  | <p>Évaluer le pratiquant dans une séance collective en :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Activation cardio - vasculaire en musique.</li> <li>• Renforcement musculaire en musique.</li> <li>• Étirement musculaire en musique.</li> <li>• Cardio - training sur plateau.</li> </ul> <p>Évaluer le pratiquant dans la réalisation d'un programme individuel sur plateau ( Renforcement musculaire et / ou cardio - training )</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Définir des critères d'évaluation.</li> <li>- Évaluer l'adéquation objectifs / situations / niveau des pratiquants.</li> <li>- Observer les pratiquants.</li> </ul>  |  |
|  | <p>Corriger le pratiquant dans une séance collective ;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Activation cardio - vasculaire en musique.</li> <li>• Renforcement musculaire en musique</li> <li>• Étirement musculaire en musique.</li> <li>• Cardio - training sur plateau.</li> </ul> <p>Corriger le pratiquant dans la réalisation d'un programme individuel sur plateau. ( Renforcement musculaire et / ou cardio – training ).</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Corriger individuellement ou collectivement.</li> <li>- Adapter les consignes et la démonstration.</li> <li>- S'adapter aux réponses des pratiquants.</li> <li>- Faire un bilan de l'exercice, de la séance, du programme.</li> <li>- S'auto – évaluer.</li> </ul> |  |

## ÉPREUVE TECHNIQUE

| ACTIVITES  | TACHES   | COMPETENCES « METIER » VALIDEES<br>PAR L'ÉPREUVE  | COMMENTAIRES<br>/ OBSERVATIONS  |
|--|--|---|---|
| <p style="text-align: center;">ANIMER<br/>LES PRATIQUES.</p> | <p>Préparer une séance collective dans le respect de la sécurité du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Activation cardio - vasculaire en musique.</li> <li>• Renforcement musculaire en musique.</li> <li>• Étirement musculaire en musique.</li> <li>• Cardio - training sur plateau.</li> </ul> <p>Préparer un programme individuel sur plateau. ( Renforcement musculaire et/ou cardio - training ).</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prendre en compte les contraintes de matériel, ( particularité des machines et veille technologique ) d'espace et de groupe.</li> <li>- Élaborer des exercices adaptées aux objectifs et au niveau des pratiquants.</li> <li>- Créer des chorégraphies adaptées aux objectifs et au niveau des pratiquants .</li> <li>- Choisir des méthodes adaptées aux objectifs et au niveau des pratiquants.</li> <li>- Justifier ses choix par des connaissances relatives à la biologie, (anatomie, bio-mécanique, physiologie) et des connaissances techniques.</li> <li>- Elaborer par écrit des séances, des plans d'entraînement en s'appuyant sur des connaissances en méthodologie de l'entraînement et en hygiène...</li> <li>- Choisir les outils supports ( musiques, matériels ... ) en fonction du type d'activité et des caractéristiques des publics.</li> </ul> | <p><i>Le candidat doit faire preuve dans son dossier de compétences tant dans les activités de renforcement musculaire et de cardio – training sur plateau que celles des cours collectifs en musique dans les trois épreuves.</i></p> <p><i>La pratique personnelle attestée ( y compris compétitive ) sera appréciée.</i></p> |

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
|  | <p>Mettre en place une séance collective :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Activation cardio-vasculaire en musique.</li> <li>• Renforcement musculaire en musique.</li> <li>• Étirement musculaire en musique.</li> <li>• Cardio - training sur plateau.</li> </ul> <p>Mettre en place un programme individuel sur plateau. ( Renforcement musculaire et/ou cardio – training ).</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Donner une image lisible et juste lors de la démonstration des techniques liées aux activités de la forme. ( Qualités personnelles et maîtrise des techniques tant en séances collectives qu’individuelles.</li> <li>- Conduire les exercices dans le respect de la musique. ( Cours collectifs en musique ).</li> <li>- Utiliser différents matériels en veillant à la sécurité des pratiquants.</li> </ul> |  |
|  | <p>Évaluer le pratiquant dans une séance collective :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Activation cardio - vasculaire en musique.</li> <li>• Renforcement musculaire en musique.</li> <li>• Étirement musculaire en musique.</li> <li>• Cardio - training sur plateau.</li> </ul> <p>Évaluer le pratiquant dans la réalisation d’un programme individuel sur plateau ( Renforcement musculaire et / ou cardio - training ).</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Définir des critères d’évaluation.</li> <li>- Évaluer l’adéquation objectifs / situations / niveau des pratiquants.</li> <li>- Observer les pratiquants.</li> </ul>  |  |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  | <p>Corriger le pratiquant dans une séance collective :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Activation cardio – vasculaire en musique.</li> <li>• Renforcement musculaire en musique.</li> <li>• Étirement musculaire en musique.</li> <li>• Cardio - training sur plateau.</li> </ul> <p>Corriger le pratiquant dans la réalisation d'un programme individuel sur plateau. ( Renforcement musculaire et / ou cardio – training ).</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Corriger individuellement ou collectivement.</li> <li>- Adapter les consignes et la démonstration.</li> <li>- S'adapter aux réponses des pratiquants.</li> <li>- Faire un bilan de l'exercice, de la séance, du programme.</li> <li>- S'auto – évaluer.</li> </ul> |  |
|--|--|---|--|

| ACTIVITES                                      | TACHES   | COMPETENCES « METIER » VALIDEES<br>PAR L'EPREUVE   | COMMENTAIRES<br>/ OBSERVATIONS |
|--|--|--|--------------------------------|
| ACCUEILLIR LE PUBLIC<br>ET / OU LE PRATIQUANT. | Orienter le public et /ou le pratiquant.<br><br>Conseiller le public et /ou le pratiquant. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Analyser le profil des pratiquants au sein de sa structure.</li> <li>- Analyser les demandes du pratiquant ( être à l'écoute, se rendre disponible ...).</li> <li>- Diagnostiquer le niveau de départ du pratiquant ( Condition physique, niveau technique, morphologie, physiologie ... ).</li> <li>- Estimer les besoins du public accueilli.</li> <li>- Proposer des activités répondant aux besoins et à la sécurité des pratiquants potentiels.</li> </ul> |                                |

| ACTIVITES   | TACHES  | COMPETENCES « METIER » VALIDEES<br>PAR L'EPREUVE  | COMMENTAIRES<br>/ OBSERVATIONS |
|---|---|---|--------------------------------|
| <p style="text-align: center;">PARTICIPER AU<br/>DÉVELOPPEMENT A LA<br/>PROMOTION DE LA<br/>STRUCTURE ET / OU<br/>DE SON PROPRE<br/>EMPLOI.</p> | <p>Garantir le respect de la réglementation.</p> <p>Proposer une démarche de développement</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se situer dans l'environnement socioprofessionnel et réglementaire.</li> <li>- Mettre en oeuvre la réglementation.</li> <li>- Diagnostiquer l'environnement.</li> <li>- Prendre en compte son environnement.</li> <li>- Choisir des partenaires en fonction des activités, des objectifs de la structure ou de son propre emploi.</li> <li>- Coordonner les actions et les moyens à mettre en oeuvre.</li> </ul> |                                |
|   | <p>Organiser les plannings de cours, : types d'activités, lieux de pratique, éducateurs ...</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Organiser des évènements : portes ouvertes, stages, compétitions, démonstrations ...</li> </ul>  |                                |
|   | <p>Assurer la maintenance du matériel.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Veiller à l'état de bon fonctionnement du matériel.</li> </ul>   |                                |