

Diplôme d'Etat de la Jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport  
(DE JEPS)

Spécialité « Perfectionnement sportif »

Mention « BMX »

Session 2021 – 2023

## FORMATION OUVERTE A L'APPRENTISSAGE

**Cursus BMX**

**Connoté FREESTYLE**



**PARK**



**FLAT**



**RACE**

**INSTITUT NATIONAL de FORMATION Fédération Française de Cyclisme**

1, rue Laurent Fignon - CS 40100 - 78069 SAINT QUENTIN EN YVELINES CEDEX

Tél : 01.81.88.09.72 – E-mail : [inf@ffc.fr](mailto:inf@ffc.fr) – Web : <http://www.ffc.fr>

Siret : 784.448.763.00036 – APE : 8551Z – Reconnu d'utilité publique (décret du 24 décembre 1919)

**Diplôme d'Etat de la Jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport  
(DE JEPS)  
Spécialité « Perfectionnement sportif »  
Mention « BMX »  
Session 2021 – 2023**

**Textes de référence :**

- Arrêté du 18 décembre 2008 portant création de la mention « BMX » du diplôme d'Etat de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport, spécialité « perfectionnement sportif »

**Le métier :** Entraîneur technicien – Coordonnateur de projets

L'entraîneur coordonnateur exerce en autonomie son activité d'encadrement, en utilisant les supports techniques des spécialités BMX dans la limite des cadres réglementaires.

- Il est responsable au plan pédagogique, technique et logistique.
- Il encadre des publics spécifiques dans tout type de pratique.
- Il assure la sécurité des tiers et des publics dont il a la charge.
- Il conduit et participe à la conception du projet et à la direction de la structure.
- Il coordonne une équipe bénévole et professionnelle.

**Compétences :**

- ✓ Il conçoit des programmes de perfectionnement sportif.
- ✓ Il coordonne la mise en œuvre d'un projet de perfectionnement.
- ✓ Il conduit une démarche de perfectionnement.
- ✓ Il conduit des actions de formation.

**Secteur d'activité ou type d'emplois accessibles par le détenteur de ce diplôme :**

L'entraîneur travaille notamment dans le cadre d'associations sportives affiliées à la fédération française de cyclisme ou d'entreprises du secteur sportif professionnel.  
Il peut être amené à intervenir avec tous les publics compétiteurs.

**Conditions d'accès à la formation :**

- ✓ Être âgé de 18 ans à l'entrée en formation
- ✓ Présenter un certificat médical de non-contre-indication à la pratique et à l'enseignement de la spécialité (BMX) datant de moins de trois mois à l'entrée en formation.
- ✓ Une attestation de formation aux premiers secours : PSC1 ou AFPS
- ✓ Une attestation de recensement et/ou un certificat individuel de participation à l'appel de préparation à la défense (PAPD) pour les candidats de nationalité française âgés de moins de 25 ans.
- ✓ Une attestation de réussite aux exigences préalables à l'entrée en formation (précisées à l'article 3 de l'arrêté du 18 décembre 2008, et délivrées par le Directeur Régional
- ✓ Satisfaire aux épreuves de sélection.

## **Exigences préalables à l'entrée en formation : TEP**

**Le code du sport R 212-10-17 dit :**

**Des exigences préalables à l'entrée en formation permettant de vérifier le niveau des personnes désirant suivre la formation et définies par l'arrêté de spécialité, de mention, d'option ou de certificats complémentaires peuvent être requises pour accéder aux formations prévues aux articles D. 212-24, D. 212-27, D. 212-40, D. 212-43, D. 212-56 et D. 212-59. Des tests d'exigences préalables peuvent être prévus pour vérifier ce niveau.**

### **Article 3 : Modifié par Arrêté du 18 juin 2019 - art. 1**

Les exigences préalables à l'entrée en formation, prévues à l'article R. 212-10-17 du code du sport, sont les suivantes :

- être capable de réaliser une démonstration technique ;
- être capable de conduire une séance pédagogique d'initiation pour tout public.

Il est procédé à la vérification de ces exigences préalables au moyen de deux tests organisés dans l'ordre chronologique suivant :

1. Un test technique ;
2. Un test pédagogique.

1. Le test technique comprend une épreuve de démonstration et une épreuve chronométrée.

L'épreuve de démonstration est validée si le candidat réalise quatre gestes techniques sur cinq avec trois tentatives consécutives maximum par exercice.

L'ordre de passage des gestes techniques est indifférent.

L'épreuve de démonstration d'une durée de trente minutes maximum comprend les cinq gestes techniques suivants :

- Cabré enroulé d'une double de 2 mètres minimum à 3 mètres maximum de longueur entre les sommets ;
- Saut en décalé à gauche. Réception décalée d'un mètre minimum par rapport à la trajectoire initiale sur une double bosse de 2 mètres minimum à 3 mètres maximum de longueur entre les sommets ;
- Saut en décalé à droite. Réception décalée d'un mètre minimum par rapport à la trajectoire initiale sur une double bosse de 2 mètres minimum à 3 mètres maximum de longueur entre les sommets ;
- Poussée d'obstacles avec saut enchaîné : sauter une double après un enchaînement d'obstacles sans pédaler ;
- Manual sur le plat : lever la roue avant sans la laisser retomber sur 10 mètres minimum pour les hommes et 5 mètres minimum pour les femmes.

L'épreuve chronométrée est individuelle et se déroule sur un tour de piste, départ en grille officielle.

Le temps réalisé doit être inférieur à 120 % du temps de l'ouvreur pour les hommes et à 140 % pour les femmes. L'ouvreur, de niveau national, est proposé par le directeur technique national du cyclisme.

Les candidats bénéficient de deux essais.

2. Le test pédagogique comprend l'encadrement d'une séance d'initiation en BMX d'une durée de trente minutes maximum suivi d'un entretien d'une durée de quinze minutes maximums.

La direction régionale de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale, en charge d'établir le calendrier des tests d'exigences préalables à l'entrée en formation, s'appuie sur la direction technique nationale de la Fédération française de cyclisme ayant reçu délégation pour la discipline BMX, pour leur mise en œuvre. La réussite à ces tests d'exigences préalables est attestée par le directeur régional de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale.

**INSTITUT NATIONAL de FORMATION Fédération Française de Cyclisme**

1, rue Laurent Fignon - CS 40100 - 78069 SAINT QUENTIN EN YVELINES CEDEX

Tél : 01.81.88.09.72 – E-mail : [inf@ffc.fr](mailto:inf@ffc.fr) – Web : <http://www.ffc.fr>

Siret : 784.448.763.00036 – APE : 8551Z – Reconnu d'utilité publique (décret du 24 décembre 1919)

## Dispenses de la vérification des tests technique et pédagogiques requises pour accéder à la formation,

- L'article 4 de l'arrêté du 18 décembre 2008 susvisé relatif aux dispenses de la vérification des tests technique et pédagogiques requises pour accéder à la formation, est remplacé par les dispositions suivantes :
- 
- « Est dispensé de la vérification des tests technique et pédagogiques définies à l'article 3, le candidat titulaire de l'un des diplômes ou brevet fédéral suivants :
- « - brevet d'Etat d'éducateur sportif du premier degré option « activités du cyclisme » ;
- « - brevet d'Etat d'éducateur sportif du premier degré option « cyclisme », spécialité « bicross » ;
- « - le titulaire du brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport spécialité « activités du cyclisme » mention « BMX » ;
- « - unité capitalisable complémentaire « BMX » du brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport ;
- « - brevet fédéral du troisième degré option « BMX » délivré par la Fédération française de cyclisme ;
- « - diplôme fédéral d'entraîneur club expert associé à une spécialité de l'activité BMX délivré par la Fédération française de cyclisme ;
- « - diplôme d'entraîneur fédéral spécialité BMX délivré par la Fédération française de cyclisme ;
- « Est dispensé de la vérification du test technique défini à l'article 3 :
- « - le sportif de haut niveau de cyclisme spécialité « BMX » inscrit ou ayant été inscrit sur la liste ministérielle mentionnée à l'article L. 221-2 du code du sport.
- « - le pilote classé élite sur l'année en cours, attesté par le directeur technique national du cyclisme ;
- « Est dispensé de la vérification du test pédagogique défini à l'article 3, le candidat titulaire de l'un des diplômes suivants :
- «-brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport spécialité « éducateur sportif » mention « activités du cyclisme » ; ».

## Epreuves de sélection formation INF : BMX connotation Freestyle :

Exigence préalable à l'inscription : Être licencié de la FFC

Nature des épreuves :

- Epreuve orale d'une durée de trente minutes (présentation et entretien)
- Epreuve écrite d'une durée d'une heure
- Epreuve démonstration technique BMX Freestyle

Modalités :

A travers l'**épreuve orale** et sur la base de son dossier d'inscription, le candidat devra exposer son parcours personnel et professionnel, et expliciter son projet professionnel.

Sera évaluée la capacité du candidat à :

- exposer son projet et son implication professionnelle
- démontrer sa motivation
- s'exprimer de manière claire et cohérente,

A travers l'**épreuve écrite**, sera évaluée la capacité du candidat à :

- comprendre et analyser le sujet
- organiser son propos et apporter des éléments de réflexion personnelle
- rédiger de manière cohérente (syntaxe, orthographe, grammaire)

**INSTITUT NATIONAL de FORMATION Fédération Française de Cyclisme**

1, rue Laurent Fignon - CS 40100 - 78069 SAINT QUENTIN EN YVELINES CEDEX

Tél : 01.81.88.09.72 – E-mail : [inf@ffc.fr](mailto:inf@ffc.fr) – Web : <http://www.ffc.fr>

Siret : 784.448.763.00036 – APE : 8551Z – Reconnu d'utilité publique (décret du 24 décembre 1919)

A travers l'épreuve de démonstration technique Bmx Freestyle, sera évaluée la capacité du candidat à :

- (Flat) – effectuer un Stoppy (en nose pick, avec frein ou avec pied) en repartant sans poser le pied à terre
- (Flat) – effectuer un 180 sur roue avant ou en décollant les deux roues sans poser le pied à terre
- (Flat) – effectuer un Bar spin sur pédales ou pegs, roue avant au sol ou décollée
- (Park) – effectuer un aérial sur module quarter (avoir les deux roues décollées au moins au niveau du coping)
- (Park) – effectuer une Descente d'une plateforme quarter en roulant
- (Park) – effectuer un saut fun box en fly out minimum les deux roues devant décoller du sol et passer au-dessus d'une barre à 20cm de hauteur sans la faire tomber
- (Park) - effectuer un run libre de 45" dans un park multiglisse en utilisant au moins 75% des éléments

« L'épreuve de démonstration est validée si le candidat réalise 2 gestes techniques sur 3 en Flat et 3 gestes techniques en Park avec 3 tentatives consécutives maximum par exercice. L'ordre de passage des gestes techniques est indifférent. »

### Organisation de la formation

- ✓ Le DE JEPS est organisé en 4 unités capitalisables (U.C.) :  
**UC 1** : Etre capable de concevoir un projet d'action  
**UC 2** : Etre capable de coordonner un projet d'action  
*Les UC 1 et 2 sont transversales à tous les DE JEPS « Perfectionnement sportif »*  
**UC 3** : Etre capable de conduire une démarche de perfectionnement dans la spécialité choisie  
**UC 4** : Etre capable de d'encadrer la spécialité choisie en toute sécurité
- ✓ Formation organisée sur le principe de l'**alternance** : heures de formation en centre de formation / heures de formation en structures d'accueil (mise en situation pédagogique)
- ✓ **Parcours individualisé** de formation à partir d'un **positionnement** (analyse des acquis et des compétences pouvant donner lieu à des allègements de formation mais ne dispensant pas des épreuves de certification).

### Durée de la formation

895 heures =  
 495 h en centre  
 (300 h en présentiel et 195 h en formation à distance)  
 + 400 h en alternance

En centre de formation, les 480 heures sont réparties et organisées sous forme de modules :

- 300 h organisées en 12 modules de 25 heures (5 jours de présence et 4 jours de cours), au CREPS de Montpellier en priorité du lundi 14h au vendredi 12h
- 195 h organisées en 7 modules identifiés sur une période de 5 jours, en formation à distance (FOAD)

### Calendrier

Clôture des inscriptions : 17/09/2021  
 Tests d'entrée : 13 et 14/10/2021  
 Positionnement : 15/10/2021  
 Formation : 06/12/2021 au 28/04/2023

**INSTITUT NATIONAL de FORMATION Fédération Française de Cyclisme**

1, rue Laurent Fignon - CS 40100 - 78069 SAINT QUENTIN EN YVELINES CEDEX

Tél : 01.81.88.09.72 – E-mail : [inf@ffc.fr](mailto:inf@ffc.fr) – Web : <http://www.ffc.fr>

Siret : 784.448.763.00036 – APE : 8551Z – Reconnu d'utilité publique (décret du 24 décembre 1919)

## CALENDRIER PREVISIONNEL

### 2021 :

06-10/12 Présentiel

### 2022 :

10-14/01 : Formation à distance

23/28/01 Présentiel

14-18/03 Présentiel

21-25/03 Formation à distance

04/08/04 Présentiel

09-13/05 Présentiel

16-20/05 Formation à distance

30-03/06 Présentiel

20-24/06 Formation à distance

19-23/09 Présentiel

17-21/10 Présentiel

14-18/11 Formation à distance

05-09/12 Présentiel

### 2023 :

16-20/01 Présentiel

30-04/02 Formation à distance

07-11/02 Présentiel

11-16/03 Formation à distance

18-23/03 Présentiel



### Coût de la formation


Frais d'inscription : **100 €** - Frais TEP : **70 €**

Frais pédagogiques si prise en charge : **7500 €**

Frais pédagogiques si autofinancement : **6000 €**

Informations sur l'aide au financement : contacter l'INF

 [inf@ffc.fr](mailto:inf@ffc.fr)

 01 81 88 09 72

Directeur de l'Institut National de Formation : Yves PARET [y.paret@ffc.fr](mailto:y.paret@ffc.fr)

### Responsables Pédagogique :

INF Serge FROISSART [s.froissart@ffc.fr](mailto:s.froissart@ffc.fr)

Creps de Montpellier Florence LANDEMAINE [florence.landemaine@creps-montpellier.sports.gouv.fr](mailto:florence.landemaine@creps-montpellier.sports.gouv.fr)

Ajointe Administrative Anne-Marie CLOAREC [a.cloarec@ffc.fr](mailto:a.cloarec@ffc.fr) Tel : +33 (0)1 818 809 51

**INSTITUT NATIONAL de FORMATION Fédération Française de Cyclisme**

1, rue Laurent Fignon - CS 40100 - 78069 SAINT QUENTIN EN YVELINES CEDEX

Tél : 01.81.88.09.72 – E-mail : [inf@ffc.fr](mailto:inf@ffc.fr) – Web : <http://www.ffc.fr>

Siret : 784.448.763.00036 – APE : 8551Z – Reconnu d'utilité publique (décret du 24 décembre 1919)