

# FICHE FORMATION

## STAGE DE PERFORMANCE TEP Entrée en BPJEPS

**CRAF2S** CFA - ORGANISME DE FORMATION  
*Hub pédagogique*

42 heures sur 3 mois

Présentiel et distanciel

Formation courte

### Description de la formation

Envie de réussir le passage de vos TEP ? Participez à un stage intensif, associant expertise physique, mentale et alimentation. Un seul objectif : réussir vos TEP. Vous serez immergés dans la peau d'un sportif de haut niveau, encadrés par une équipe de coachs professionnels. Vous obtiendrez les compétences nécessaires pour exceller au TEP et vous ouvrir les portes des formations BPJEPS.

### Objectifs de la formation

Réussir les épreuves préalables à l'entrée en formation BPJEPS AF ou APT :

- Se préparer aux TEP, épreuves préalables à l'entrée en BPJEPS
- Développer ses connaissances liées au secteur du sport : gestion du stress, gestion de la fatigue et gestion de la motivation
- Initier aux compétences dans le domaine de l'alimentation du sportif
- Appréhender les dimensions physiques et mentales, liées à la pratique sportive
- Perfectionner ses capacités physiques et son niveau de récupération
- Analyse traumatologique et prévention des blessures
- Cours théoriques sur les principes mécaniques, morphologiques et musculaires

### Lieu

CRAF2S  
Impasse du Vexin  
COLOMBELLES 14460  
et sites des partenaires de  
formation associés

### Durée de la formation

3 mois  
28 heures de stage intensif  
14 heures de suivis  
7 heures PSC1 (option)  
7 heures passage TEP (option)

### Modalités

Stage en présentiel  
Logement et repas compris

### Rythme du stage

1 journée de positionnement  
3,5 jours de stage de haut niveau  
3 matinées d'accompagnement  
personnalisé  
1 journée PSC1  
1 passage de TEP

### Date de formation

Consulter le site internet

**MIND &  
E.MOTIONS**  
by CRAF2S

## L'ADN pédagogique du CRAF2S

Un accompagnement individualisé  
Une équipe de formateurs professionnels expérimentés dans leur domaine  
Une pédagogie innovante & impliquante  
Des parcours sur-mesure  
Un réseau d'entreprises partenaires  
Un environnement dédié à la formation

# STAGE DE PERFORMANCE TEP

## Entrée en BPJEPS

### Pré-requis

- Avoir un niveau à l'écrit correspondant à minima au degré 4 de l'ANLCI
- Posséder un niveau 5 ou avoir été scolarisé jusqu'en 1ère / terminale
- Candidat souhaitant se diriger à l'issue de cette action vers des BPJEPS du champ du Sport
- Satisfaire aux modalités d'entrée en formation
- Aucune contre-indication à la pratique sportive et à l'encadrement

### Public

Étudiants  
Salariés  
Indépendants

### Modalités d'entrée en formation

Entretien de positionnement  
Tests physiques

### Poursuite d'études

Se préparer à une entrée en formation diplômante

- En apprentissage : BPJEPS Activés physiques pour tous – BPJEPS Activités de la forme
- En autofinancement : BPJEPS Activés physiques pour tous – BPJEPS Activités de la forme

### Financement

Autofinancement

### Tarifs

	STAGE INTENSIF
TARIF	699€

Options supplémentaires disponibles :

	1 PASSAGE PSC1	1 PASSAGE TEP APT ou AF Simple option	1 PASSAGE TEP AF Double option
TARIFS	70€	30€	50€

## Programme de formation

### MODULE 1 : PRÉPARATION PHYSIQUE

- Entraînement spécifique au passage des TEP
- Technique de musculation et travail de force
- Gestes et posture liés à l'activité d'éducateur sportif
- Travail d'endurance

### MODULE 2 : PRÉPARATION MENTALE

- Gestion de la fatigue pendant l'effort
- Booster sa motivation
- Optimiser sa récupération : les bénéfices du sommeil

**MIND &  
E.MOTIONS**  
by CRAF2S

### CRAF2S

CFA - Organisme de formation  
Impasse du Vexin  
14460 Colombelles  
Siret 520 374 505 000 45  
N°UAI 0142365 V  
Organisme déclaré sous le n°25140235814  
auprès du Préfet de Région Normandie

## MODULE 3 : LES BASES DE L'ALIMENTATION DU SPORTIF

- Alimentation et sport : l'importance de savoir lier les deux
- Ateliers culinaires

## Modalités d'évaluation

### Évaluation initiale

Positionnement - tests physiques

### Validation finale

Situation d'évaluation formative  
Passage des TEP pour les entrées en formation BP JEPS  
Passage du PSC1

### Évaluation qualitative de la formation

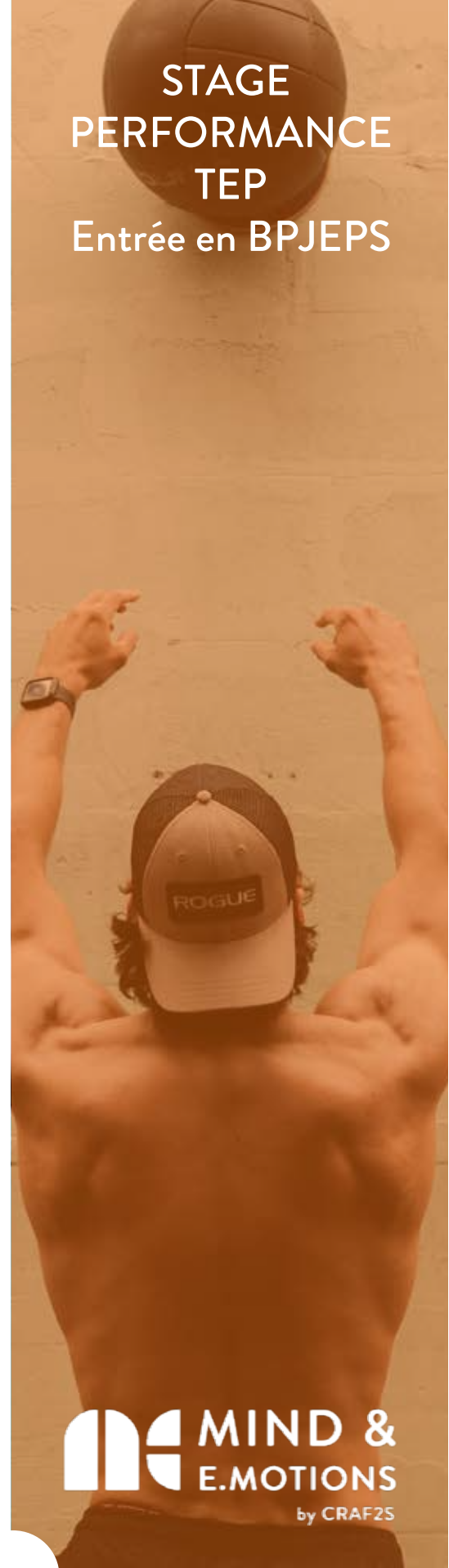
Bilan de formation : Évaluation qualitative de la formation - mesure la satisfaction globale des stagiaires sur l'organisation et les conditions d'accueil, les qualités pédagogiques des formateurs ainsi que les méthodes, moyens et supports utilisés.

## Informations complémentaires

### Accessibilité de la formation

Référent handicap : Adelaïde CLUZEAU - [adelaidecluzeau@craf2s.fr](mailto:adelaidecluzeau@craf2s.fr)  
Accessibilité des Locaux - Accessibilité de la Formation

# STAGE PERFORMANCE TEP Entrée en BPJEPS



**MIND &  
E.MOTIONS**  
by CRAF2S



02.31.15.69.19 - [contact@craf2s.fr](mailto:contact@craf2s.fr)

## CRAF2S

CFA - Organisme de formation  
Impasse du Vexin  
14460 Colombelles  
Siret 520 374 505 000 45  
N°UAI 0142365 V  
Organisme déclaré sous le n°25140235814  
auprès du Préfet de Région Normandie