

Février 2013

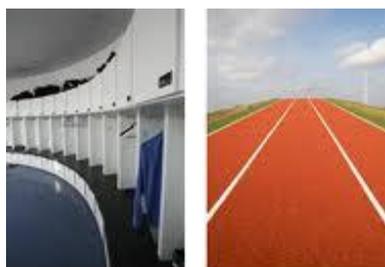
CESA



A LA UNE CE MOIS-CI...

Le CESA à Lille

Depuis le mois de Septembre 2012, le CESA propose une préformation au domaine de Luchin (Centre d'entraînement du LOSC - Club de football professionnel de Lille). Une session BPJEPS AGFF a débuté le 14 janvier 2013.



Cette formation se déroule chaque lundi et mardi au domaine de Luchin et le reste de la semaine, les stagiaires sont alternance dans les clubs de remise en forme de la Région Nord-Pas-De-Calais



Cette formation est proposée en partenariat avec l'École des Métiers du Sport Professionnel

L'EMSP propose une gamme complète de formations aux métiers du sport ainsi qu'un accompagnement de vie pour les sportifs professionnels.

Plus d'informations : emsfrance.com



L'interview du mois

M. Aurélien LE JEUNE, formateur musculation au CESA et recordman de France au Développé-Couché



En quelques mots, quel est votre parcours ?

J'ai commencé mon parcours de sportif par l'aviron, c'est à cette époque que j'ai débuté la musculation, il y a maintenant 10 ans. Je suis ensuite passé au rugby, que j'ai pratiqué pendant plusieurs années au Rugby Club de Rouen en fédérale 1 (3^{ème} division), au poste de pilier. C'est durant cette période rugby que ma pratique de la musculation s'est intensifiée avec mes débuts en force athlétique. J'ai alors décidé de faire de ma passion mon métier. J'ai donc passé un BPJEPS AGFF, après l'obtention de ce diplôme, j'ai décidé de continuer à me former et à me perfectionner en passant un Diplôme Universitaire « Evaluation et Préparation Physique » à Bordeaux puis un DEJEPS Musculation au CESA. En parallèle de mes formations, j'intervenais comme coach privé dans plusieurs salles de remise en forme, ainsi qu'en tant que préparateur physique pour plusieurs clubs sportifs de Normandie.

Pourquoi êtes-vous devenu formateur ?

Comme tout passionné, j'aime partager mon savoir et mon expérience. Devenir formateur m'a permis de concrétiser cela, que ce soit sur le plan théorique, avec des interventions en physiologie ou en anatomie, mais également en pratique pour la musculation.

Le métier de formateur me permet de transmettre mes connaissances et d'en acquérir de nouvelles car il est important que je continue aussi à apprendre à travers mes lectures notamment.

Mon objectif étant que mes stagiaires deviennent le plus performant possible dans leur futur métier, et qu'ils prennent autant de plaisir que moi à le pratiquer.

Quels sont vos projets pour l'avenir ?

Je souhaite continuer à évoluer dans la formation, tout en gardant mes activités de coach et préparateur physique. Il est important pour moi de garder mes activités terrain qui me passionnent toujours autant et qui permettent aussi d'évoluer dans mon métier de formateur.

Continuer à me perfectionner, surtout en préparation physique, le but étant d'aller vers le sport de haut niveau, me permettant de relever toujours de nouveaux challenges.

Que deviennent nos diplômés ?

Mehdi BENAHMED (diplômé BPJEPS AGFF mentions C et D en 2011) nous raconte son parcours au CESA...

Comment as-tu vécu ta formation BPJEPS ?

Chaque formation est toujours très intense, cela demande un très gros travail sur soi et beaucoup de motivation. La formation du BPJEPS AGFF est une formation très complète qui requiert énormément de travail.



Etant très intéressé par le monde du Fitness et de la remise en forme, j'ai vécu la formation comme un challenge très motivant ! J'y ai découvert des qualités et une réelle passion pour l'animation et le contact avec un public. Cette formation fût très intense mais elle m'a permis d'évoluer autant sur le plan professionnel (Obtention d'un diplôme reconnu par l'Etat), que sur le plan personnel. Pour finir je dirais que je suis sortie différent de cette formation...

Comment s'est déroulée ton alternance ?

Mon alternance ne s'est pas déroulée comme je le souhaitais, mais j'ai su en tirer parti. Heureusement, parallèlement il y avait l'école avec toute une équipe de formateurs disponibles aux conseils précieux. Pour palier à ce problème d'alternance, je me suis mis à chercher plusieurs petits créneaux de cours collectifs en plus de l'alternance. Cela m'a permis de bien évoluer et de mettre en pratique tout ce que nous apprenons à l'école.

Que t'a apporté la formation ?

La formation m'a apporté bien évidemment un BPJEPS AGFF mention C et D. Un diplôme complet et très convoité dans le monde du travail. Le marché de la remise en forme et du bien être est en pleine expansion, il y a beaucoup d'emplois et de projets à créer. En plus de cela, la formation est une vraie expérience à vivre, très enrichissante. On y fait plein de rencontres, des personnes venant de milieux très différents et ayant chacun leurs objectifs.

Et maintenant ?

Même après la formation, je continue à me former en prenant des cours de fitness et aussi des cours de danse. Je suis professeur de fitness, ZUMBA et coach sportif en salle et à domicile. Je développe mes propres cours dans des structures que je loue, et j'organise régulièrement de grands événements ZUMBA.

Le saviez-vous ?

L'INSEP ET L'ECOLE CESA

L'INSEP et le CESA sont partenaires depuis 2008 pour le BPJEPS AGFF, dans le but d'accueillir des sportifs de haut niveau parmi des stagiaires qui ne sont pas issus du haut niveau.



Dominique Boutroy, Adjointe à la responsable du Service de Formation et de l'accès à l'embauche.

En quelques mots quel est votre parcours ?

Elève au 1^{er} lycée sports études (en France) à Font-Romeu (gymnastique) de la 4^{ème} jusqu'à la terminale où j'ai obtenu mon Bac D et le titre de Championne de France scolaire en 1972. Etudes de professeur d'EPS à l'INSEP : diplômée CAPEPS en 1977 et championne de France Universitaire la même année. Professeur agrégée d'EPS, BEES2 de gymnastique, Maîtrise STAPS et DU Sport et Santé. J'ai été professeur d'EPS dans un lycée professionnel et suis entrée à l'INSEP en 1981. A l'INSEP, j'ai eu différentes missions : formatrice en gymnastique et en didactique de l'EPS, responsable pendant 10 ans des Licence STAPS et du CAPEPS, responsable pédagogique du groupe TICE, responsable de la formation BPJEPS APT et, pour la 3^{ème} année, adjointe à la responsable du Service Formation et d'Accès à l'Emploi. Initiatrice de la collaboration avec le CESA depuis 2008 pour répondre aux besoins des SHN en formation BPJEPS AGFF.

Quels sont vos projets futurs ?

Je compte me retirer de la scène INSEP en octobre 2014 pour prendre une retraite anticipée et m'installer avec mon époux dans le Bordelais où j'ai l'intention de faire bénéficier de mes compétences auprès d'associations, continuer le sport, la lecture et...

Les prochaines dates à retenir...

- 10 Mars 2013 Clôture de dépôt des dossiers pour l'entrée en formation BJEPS AGFF
- Semaine du 18 mars 2013 - Initiation au massage Suédois avec Azur Massage
- Semaine du 22 Avril 2013 - tests de sélections à l'entrée en formation BJ AGFF