

# Lycée du Diois – Formation Sport Nature

## Objectif « Bi-Qualification »

Version 04-2020

**Au cours de vos 3 années de formation, vous poursuivez un double objectif :**

- La préparation et l'**obtention du Baccalauréat.**
- Une **préformation** solide aux **Diplômes d'État d'encadrement sportif** (BPJEPS\* et/ou DEJEPS\*)  
\*Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport / \*Diplôme d'État de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport. **Vous êtes inscrits, en quelque sorte, à la conduite accompagnée vers les Diplômes d'État d'Accompagnateur en Moyenne Montagne, de ski nordique, d'escalade ou de kayak...!**

**Un Diplôme d'État d'encadrement sportif, ... qu'est-ce que c'est ?**

- Un BPJEPS, ou DEJEPS est un Diplôme délivré par le Ministère des Sports. **Il permet à son titulaire d'encadrer contre rémunération** la spécialité sportive pour laquelle il a été formé (on évoque le terme de « prérogatives » pour désigner le champ de pratique professionnelle autorisé pour telle ou telle spécialité). Autrement dit, **il s'agit du diplôme permettant de devenir un "professionnel" de l'encadrement sportif!**
- **Les Diplômes d'État d'encadrement sportif sont tous composés d'une partie commune**, ou « transversale », appelée **FGC\*** (\*Formation Générale Commune), ... **et d'une partie spécifique** propre à chaque spécialité (ex : Escalade, ou Canoë-Kayak, ou Accompagnement en Moyenne Montagne, ou Ski Nordique...).
- **Pour entrer en formation (visée post-Bac)** auprès d'un centre comme le CREPS\* Rhône-Alpes de Vallon-Pont-d'Arc (*partenaire du Lycée du Diois*), **il faut satisfaire aux exigences d'un TEP\*** (\*Test d'Entrée Préalable) pour la spécialité choisie. **Pour réussir un TEP, il faut disposer de solides compétences et connaissances dans la spécialité sportive choisie, ... c'est ce à quoi nous vous formons !**

# 3 années de formation

## Objectifs, connaissances et compétences visé(e)s...

### Formation Générale Commune (FGC) :

A la fin de votre cursus, vous devez tous maîtriser les connaissances relatives à la FGC\* (\*Formation Générale Commune des Diplômes d'État). Cet ensemble de connaissances fondamentales (autrefois appelé « tronc commun » des Diplômes d'État) couvre 5 champs d'apprentissages, 5 thèmes spécifiques :

- **Thème 1** : Cadre juridique des métiers d'enseignement, d'encadrement et d'entraînement des sports de montagne.
- **Thème 2** : Approche de l'activité économique et touristique des sports de montagne.
- **Thème 3** : Connaissance du milieu naturel montagnard.
- **Thème 4** : Accueil des différents publics, dont le public scolaire, en milieu montagnard.
- **Thème 5** : Physiologie de l'effort adaptée aux sports de montagne.

**Ces connaissances s'acquièrent de la seconde à la terminale, en mobilisant et sollicitant de nombreuses formes d'apprentissages :**

- Cours théoriques spécifiques, séances d'éducation à l'environnement avec des cadres spécialistes, travaux de recherches, échanges avec les cadres et enseignants, cours des disciplines générales (*contenus croisés, en SVT notamment, économie, EPS...*), apprentissage « sur le terrain », et surtout, surtout, ... curiosité personnelle pour ces thèmes et champs d'apprentissages... !
- **A cet effet, les contenus sont à votre entière disposition** (Ressources pédagogiques via **Pronote** notamment > **DEECO** > **FGC**).

**Les sessions d'examen de la FGC sont organisées par le Ministère des Sports** (et structures déconcentrées en Régions). **La FGC est évaluée au moyen d'une épreuve écrite de 3 heures**, transversale à l'ensemble des thématiques évoquées ci-dessus.

## Objectifs visés pour chaque activité :

### Randonnée-Orientation :

- **Disposer de toutes les connaissances et compétences pour prétendre réussir le TEP du Diplôme d'État d'Accompagnateur en Moyenne Montagne. Cet objectif doit être visé par TOUS les élèves de la formation (activité transversale).**
- **Savoir préparer et réaliser** une randonnée d'envergure. **Connaître l'ensemble des sources et ressources à croiser, à mobiliser** (météorologie, distances-durées-dénivelés, caractéristiques du groupe, données sécuritaires...). **Réaliser le projet ; le cas échéant l'adapter au regard des situations rencontrées**, tout en mobilisant l'ensemble des compétences acquises (cartographie-orientation, utilisation des instruments, concertation, solidarité).
- Disposer, en terminale, de toutes les connaissances et compétences pour **s'inscrire dans une pratique autonome**, afin, notamment, d'établir la « liste des randonnées obligatoires » pour présenter le TEP de la spécialité (voir pages 5).
- L'enseignement dispensé au Lycée couvre les 2 « champs de pratique » : la randonnée pédestre dite « estivale » et la randonnée en terrain de montagne enneigé.
- **Une curiosité « affirmée » pour l'environnement naturel montagnard est essentielle** (en plus des contenus de la FGC).

### Ski de fond :

- **Présenter le TEP (appelé généralement "test technique") du Diplôme d'État de Ski Nordique de Fond (seul TEP pouvant être présenté par des élèves mineurs).** Cette « spécialité », enseignée principalement en hiver, est accessible à tous les élèves souhaitant se perfectionner dans cette discipline (*spécialité compatible avec le choix de l'escalade ou du kayak du fait de la saisonnalité « complémentaire »*). **Attention cependant : pour prétendre réussir le "test technique" de la spécialité, une pratique préalable affirmée est essentielle** (club, section sportive, éventuellement pratique familiale assidue...).
- **La formation vise à élever le degré d'expertise (technique) et le niveau de performance**, que ce soit en patinage (*skating*) ou en classique.
- L'enseignement dispensé au lycée permet d'affirmer ou d'enrichir sa « culture ski » de nombreuses connaissances connexes (entretien matériel, histoire, physiologie de l'effort, entraînement...).
- **4 formes de pratiques sont enseignées pour atteindre l'objectif « TEP »** : patinage, classique, ski roue, randonnée nordique. Pour l'examen du TEP, une performance de haut niveau doit être réalisée en patinage ; démonstration en technique classique.

## Canoë-Kayak :

- **Maîtriser les compétences techniques et sécuritaires permettant de naviguer en autonomie, avec aisance, des parcours de classe III (4).** Conduire son embarcation de manière précise pour partir (reprise de courant), traverser (bacs,) s'arrêter (stop) et/ou éviter un obstacle. Savoir esquimauter, au moins en eau plate. Gérer sa sécurité individuelle et celle des autres.
- **Savoir préparer et réaliser une navigation sur un parcours donné, en croisant au préalable des informations de sources multiples et variées** (lecture topo-guide, prévisions météorologiques, consultation des niveaux d'eau en temps réel, prise en compte des compétences de chacun des membres du groupe...) ! **Être capable de conduire un petit groupe, en eaux-vives de classe II / III, en prenant des décisions pertinentes et adaptées.** Le cas échéant, savoir s'adapter, voire renoncer.
- **Disposer de connaissances variées** (vocabulaire, technique, réglementation, faune, flore...) **et enrichir sa « culture kayak »** en vivant l'expérience de disciplines connexes, dites « disciplines associées » : slalom, descente, vitesse, embarcations gonflables...
- Une pratique assidue doit permettre, **en classe de terminale, de disposer de compétences équivalentes au niveau « pagaie bleue » de la FFCK** (à minima pagaie verte). Les séances hebdomadaires et stages dispensés de la seconde à la terminale, ainsi qu'une éventuelle pratique personnelle, permettent d'atteindre cet objectif (**niveau TEP du BPJEPS de la spécialité**).

## Escalade :

- **Maîtriser les compétences techniques et sécuritaire pour grimper en falaise (voie d'une longueur).** Communiquer de manière claire et concise avec son partenaire (code commun). **Ne jamais rompre la chaîne d'assurance du départ au retour** (relation assureur-grimpeur). **Savoir chuter** (grimpeur), et **assurer avec vigilance**, précision (assurance dynamique...).
- **Maîtriser les procédures techniques et sécuritaires pour grimper en grandes voies (2 longueurs ou plus).** Utiliser avec clarté le matériel technique pour monter et descendre (relais + rappel auto-assuré). Choisir un équipement adapté au projet (corde, vêtements, vivres) et connaître des techniques de réchappes pour aider (un second par exemple) ou renoncer.
- **Enrichir sa culture « escalade » en variant les supports** (SAE, SNE), **en diversifiant sa pratique** (bloc, falaise, grandes voies), en s'associant de différentes manières (cordée de 2, cordée en flèche, grimpe en cordée réversible...). Être capable de pratiquer en autonomie pour travailler un projet personnel (émulation, entraînement, préparation physique...).
- **Mobiliser ses ressources physiques, techniques, émotionnelles, en vue de réaliser une performance. Réussir des voies de cotation 6c/7a, à vue, est l'objectif visé en classe de terminale** (objectif de performance conforme à l'exigence du TEP de la spécialité).

## OBJECTIF AMM : *Tout ce qu'il faut savoir pour se préparer...*

Pré-requis, TEP, formation, contenus, prérogatives... : tout est là pour se renseigner, se projeter, pour se préparer !

→ Cliquez sans attendre sur ce lien pour tout savoir : [AMM – présentation du Diplôme sur le site du CREPS de Prémamanon](#)

Présentation du site : à vous de jouer...

The screenshot shows the website for the Centre National de Ski Nordique et de Moyenne Montagne (CNSNM). The navigation menu includes: LE CNSNM, FORMATIONS, CENTRE NATIONAL D'ENTRAINEMENT, PER, and STAGES SPORTIFS. The 'FORMATIONS' menu is expanded to show 'Ski nordique' and 'AMM'. Under 'AMM', there is a list of items: Recyclage, DE AMM, Préparation probatoire, Examen probatoire, FGCMEESM, UF1, Observations estivales, UF2, Stage en situation, UF3, Observations hivernales, UF4, UF5, and Examen final. Blue callout boxes provide details for 'DE AMM', 'Préparation probatoire', and 'Examen final'. The callout for 'DE AMM' points to the page title 'Présentation de la formation AMM – Diplôme, probatoire, contenus de formation, prérogatives...'. The callout for 'Préparation probatoire' points to the text 'Ce qu'il faut savoir et faire pour suivre la formation : Documents intéressants, connaissances à maîtriser pour prétendre réussir le TEP, notamment QCM avec corrigés...'. The callout for 'Examen final' points to the text 'La formation AMM et l'examen final - Présentation : UF 1 : Fondamentaux techniques et pédagogiques UF 2 : Milieu montagnard et progression pédagogique UF 3 : Moyenne montagne enneigée UF 4 : Perfectionnement, entraînement, adaptation à l'effort... UF 5 : Environnement professionnel et encadrement des publics'.

Centre National de Ski Nordique et de Moyenne Montagne

un établissement  
ÉCOLE NATIONALE  
des Sports  
de Montagne

MINISTÈRE  
DES SPORTS

LE CNSNM FORMATIONS CENTRE NATIONAL D'ENTRAINEMENT PER STAGES SPORTIFS

Ski nordique  
AMM

- Recyclage
- DE AMM
  - Préparation probatoire
  - Examen probatoire
  - FGCMEESM
  - UF1
  - Observations estivales
  - UF2
  - Stage en situation
  - UF3
  - Observations hivernales
  - UF4
  - UF5
  - Examen final
- FGCMEESM

CNSNM • FORMATIONS • AMM • DE AMM

**DE AMM** Présentation de la formation AMM – Diplôme, probatoire, contenus de formation, prérogatives...

**Ce qu'il faut savoir et faire pour suivre la formation :**  
Documents intéressants, connaissances à maîtriser pour prétendre réussir le TEP, notamment QCM avec corrigés...

**Tout savoir sur le TEP (examen probatoire) :**  
Détail de l'épreuve, liste de course avec randonnées obligatoires, traces GPS de celles-ci...

**La formation AMM et l'examen final - Présentation :**  
UF 1 : Fondamentaux techniques et pédagogiques    UF 2 : Milieu montagnard et progression pédagogique  
UF 3 : Moyenne montagne enneigée                    UF 4 : Perfectionnement, entraînement, adaptation à l'effort...  
UF 5 : Environnement professionnel et encadrement des publics

## Escalade, canoë-kayak, ski nordique... : d'autres liens pour s'informer...

### Escalade

Lien vers le site du CREPS Rhône-Alpes de Vallon-Pont-d'Arc (*partenaire du Lycée*)

Cliquez sur le lien ci-dessous, ou sur l'image pour visiter le site...

[DEJEPS escalade en milieux naturels](#)

#### DE JEPS ESCALADE EN MILIEUX NATURELS



### Canoë-Kayak

Lien vers le site du CREPS Rhône-Alpes de Vallon-Pont-d'Arc (*partenaire du Lycée*)

Cliquez sur le lien ci-dessous, ou sur l'image pour visiter le site...

[BPJEPS canoë-kayak en eaux-vives](#)

#### BP JEPS CANOË-KAYAK ET DISCIPLINES ASSOCIÉES - EAU VIVE



### Ski nordique

Lien vers le site du CREPS de Prémanon

Cliquez sur le lien ci-dessous ou sur l'image pour visiter le site...

[DEJEPS ski nordique](#)



Centre National de Ski Nordique et de Moyenne Montagne

LE CNSMM FORMATIONS CENTRE NATIONAL D'ENTRAINEMENT PER

Ski nordique

- DE de ski nordique
  - Test technique
  - Cycle préparatoire
  - Test de capacité
  - FGCMEESM
  - 1er cycle
  - 2nd cycle
- DE entrainement
- Calendrier & tarifs

CNSMM • FORMATIONS • Ski nordique • DE de ski nordique

#### DE de ski nordique

***Nous vous souhaitons à toutes et à tous, ... une excellente préformation !***