

BPJEPS AF mention haltérophilie et musculation

Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport, spécialité : « éducateur sportif », mention : « activité de la forme », option : « haltérophilie et musculation ».



Niveau 4 - IV (niv. Bac)



Alternance



Présentiel & FOAD



Fiche RNCP n°28573



Code ROME n°G1204



Intervenants experts

❖ **Le métier :**

Le titulaire du brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport, BPJEPS, exerce le métier d'animateur dans une association, un club sportif ou une entreprise. Il peut également préparer les concours de la fonction publique territoriale (éducateur territorial des activités physiques et sportives, animateur territorial) ou de la fonction publique hospitalière (animateur).

Il permet la délivrance d'une carte professionnelle d'éducateur sportif pour exercer une activité réglementée.

❖ **Objectifs pédagogiques :**

Le futur diplômé BPJEPS AF sera en capacité de répondre aux besoins de la clientèle, de l'encadrer et l'assister en sécurité dans les activités du domaine haltérophilie et musculation. Il maîtrisera l'utilisation et la programmation de nouveaux outils afin d'adapter et de programmer en fonction du besoin des clients.

Il utilise des processus d'évaluation permettant de mettre à jour les progrès de son client et évaluer l'atteinte des objectifs.

Il maîtrise la construction de programme dans le domaine haltérophilie et musculation.

Il s'appuie sur des connaissances fondamentales en anatomie, biomécanique, physiologie de l'effort et méthodologie de l'entraînement.

Il maîtrise son environnement de travail afin de répondre aux problématiques économiques, fiscales et commerciales de son activité professionnelle et de son devenir.

❖ **Public concerné :**

Notre BPJEPS Activité de la Forme est destiné aux personnes souhaitant se former pour devenir éducateur sportif dans les métiers de la forme.

Ils peuvent être :

- Issus du système scolaire secondaire à partir de 17ans ½
- Issus d'une Prépa Sport,
- Etudiants STAPS souhaitant compléter leur parcours universitaire
- En reconversion professionnelle

Pour les candidats dont la situation le nécessite, notre référent handicap est disponible pour envisager l'aménagement de la formation et/ou de la certification à travers un projet personnalisé de formation (PPF).

❖ **Pré Requis :**

Il s'agit des exigences préalables à l'entrée en formation :

- Présenter un certificat médical de non-contre-indication à la pratique des activités physiques pour tous datant de moins d'1 an
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civique de niveau 1) ou équivalent
- Satisfaire aux tests d'exigences préalables (TEP)
- Valider les tests HP FORMATION : entretien oral de positionnement et QCM (culture générale sportive)

❖ **Déroulement de la formation :**

- Durée : 600 heures de formation (450 en présentiel et 150 en FOAD)
Et 900 heures en entreprises
- Effectif : À partir de 8 apprenants jusqu'à 15 maximum
- Lieux : Stade « **Pierre-Rajon** » et annexes sur Bourgoin-Jallieu

❖ **Programme de formation :**

UNITE CAPITALISABLE 1	UNITE CAPITALISABLE 2	UNITE CAPITALISABLE 3	UNITE CAPITALISABLE 4
ENCADRER TOUT PUBLIC DANS TOUT LIEU ET TOUTE STRUCTURE	METTRE EN ŒUVRE UN PROJET D'ANIMATION S'INSCRIVANT DANS LE PROJET DE LA STRUCTURE	CONCEVOIR UNE SEANCE, UN CYCLE D'ANIMATION OU D'APPRENTISSAGE DANS LE CHAMP DES ACTIVITES DE LA FORME	MOBILISER LES TECHNIQUES DE LA MENTION DES ACTIVITES DE LA FORME POUR METTRE EN ŒUVRE UNE SEANCE OU UN CYCLE D'APPRENTISSAGE JUSQU'AU 1er NIVEAU DE COMPETITION FÉDÉRALE DANS L'OPTION « HALTÉROPHILIE, MUSCULATION »
Communiquer dans les situations de la vie professionnelle	Concevoir un projet d'animation	Concevoir la séance, le cycle d'animation ou d'apprentissage	Conduire une séance ou un cycle en utilisant les techniques de l'option
Prendre en compte les caractéristiques des publics dans leurs environnements dans une démarche d'éducation à la citoyenneté	Conduire un projet d'animation	Conduire la séance, le cycle d'animation ou d'apprentissage	Maîtriser et faire appliquer les règlements de l'option
Contribuer au fonctionnement d'une structure	Evaluer un projet d'animation	Evaluer la séance, le cycle d'animation ou d'apprentissage	Garantir des conditions de pratique en sécurité



Des contenus spécifiques élaborés par notre équipe pédagogique : anatomie, physiologie, nutrition, culturisme, traumatologie, réathlétisation, informatique, communication, montage vidéo...

❖ Modalités de certification

Le BPJEPS est délivré grâce à l'obtention des 4 Unités Capitalisables (UC) par la Direction Régionale de la Jeunesse et des Sports et de la Cohésion Sociale (DRJSCS).

La certification est soumise à un examen final, avec un entretien avec un jury.

<https://www.sports.gouv.fr/activite-de-la-forme-543>

❖ Parcours pédagogique :

- La méthodologie du projet : conception, mise en œuvre et évaluation
- L'encadrement tout public : communication, prise en compte et encadrement du public dans toutes structures
- Conception d'un cycle et d'une séance d'animation : concevoir, conduire et évaluer
- Mobiliser les techniques de la mention lors de séances : conduire maîtriser et garantir la sécurité des pratiquants.

❖ Méthodes et moyens pédagogiques :

- Equipement sportif :

1 salle de musculation équipée de machine de musculation, barres banc et poids, haltères, kettlebell. Un plateau d'haltérophilie et force athlétique.

Salle de CrossFit équipée avec des racks et modules d'entraînement type CrossFit, de barre de poids, d'haltères et de kettlebells. La salle dispose de matériel de cardio : rameur, vélo, ski erg... Le sol est en dalle amortissantes afin de permettre la pratique de l'haltérophilie en groupe de 15 personnes en même temps.

- Salle de cours théorique :

Nous disposons d'une salle de cours de 20 places équipée de tables et de chaises, d'un tableau blanc et d'un vidéoprojecteur

Une salle de restauration équipée de table de chaise d'une cuisine avec frigo et micro-onde afin de permettre aux alternants de se restaurer.

- Sur le plan pédagogique :

Le matin les cours ont lieu de 8h30 à 12h30 et l'après-midi de 13h30 à 16h30.

Nous alternons au maximum théorie, puis pratique pour une mise en application direct des connaissances vu précédemment.

Nous utilisons aussi l'analyse vidéo et l'étude de cas.

Les apprenants sont évalués régulièrement afin de jauger leur niveau de connaissance et leur permettre de se situer dans la formation.

Des évaluations blanches sont mises en place.

Méthodes participative et active basée sur des échanges entre membre du groupe et intervenant

- ❖ Intervenants : Professionnels expérimentés et en activité : sport, santé...

- ❖ Financements possibles :

- Salariés en alternance : contrat d'apprentissage ou de professionnalisation ; la formation est entièrement financée par l'OPCO de l'employeur
- Demandeurs d'emploi : se rapprocher de votre conseiller Pôle Emploi, La Région
- Projet de transition professionnelle « PTP » après dépôt et étude de votre dossier auprès des services concernés (condition d'ancienneté)
- Reconversion ou promotion par alternance (Pro-A)
- Compte Personnel de Formation



En savoir plus :

- Equivalences, passerelles et/ou possibilités, VAE :
[Licence STAPS](#) (*Education et motricité, Management du sport, Activité Physique Adaptée de Santé*)
[dispenses-equivalences bpjeps apt.pdf](#) ([profession-sport-loisirs.fr](#))

[La validation des acquis de l'expérience | sports.gouv.fr](#)
- [Les dispositifs de financement](#)
- [L'accueil des personnes en situation de handicap](#)
- [Nos indicateurs de résultats](#) : (en cours)