Cofinancé par l'Union européenne

PROGRAMME DE FORMATION

Du 14 septembre 2026 au 30 Juillet 2027

Formation préparant au :

BP JEPS Activités de la Forme

Brevet Professionnel de la Jeunesse de l'Éducation Populaire et du Sport
Spécialité : « Éducateur Sportif »
Mention : « Activités de la Forme»
Options : « Haltérophilie-musculation » et « Cours collectifs »

Habilitation DRAJES n° 23013HABBP40018

FORMATIC
La formation qui vous anime
Siège
14 rue Nicolas Copernic 13200 ARLES
Tél : 04 90 93 75 26 - E-mail : contact@formatic-arles.fr
Antenne
105 rue Pierre Bayle 84140 MONTFAVET
Tél : 04 65 00 02 32 - E-mail : contact@formatic-avignon.fr
Association loi 1901 - SIRET 380 678 839 00073
APE 8559A - N° d'activité 9313129241 3

LE BPJEPS ACTIVITÉS DE LA FORME : UN DIPLÔME D'ÉTAT DE NIVEAU IV

Cette formation est validée par un diplôme de niveau IV, délivré par le Ministère de la Jeunesse et des Sports, le **BPJEPS**, mention **Activités de la Forme**, spécialité **Éducateur sportif.**

Le métier d'éducateur sportif *(extrait du référentiel professionnel)*

L'intervention de l'animateur Activités de la Forme s'inscrit dans une logique globale d'éducation et d'animation dont il est acteur. Ainsi :

- L'éducateur(trice) sportif(ve) exerce en autonomie son activité professionnelle, en utilisant un ou des supports techniques dans les champs des activités de la Forme, dans la limite des cadres règlementaires.
- Il/ elle est responsable de son action au plan pédagogique, technique et organisationnel.
- Il/ elle assure la sécurité des tiers et des publics dont il/elle a la charge.
- Il/ elle a la responsabilité du projet d'animation qui s'inscrit dans le projet de la structure.
- Les modes d'intervention qu'il/elle développe s'inscrivent dans une logique de travail collectif et partenarial, prenant en compte notamment les démarches de développement durable, d'éducation à la citoyenneté et de prévention des maltraitances.
- Il/ elle encadre tout type de public, dans tous lieux d'accueil ou de pratique au sein desquels il met en place un projet.
- Il/ elle encadre des activités de découverte, d'animation et d'éducation.

Champ et nature des interventions

Au sein d'une (ou de plusieurs) structure(s) et dans le cadre de son (leur) projet global d'animation, le(la) titulaire du brevet professionnel, mention "Activités de la Forme" réalise des prestations visant :

- Pour l'option « cours collectifs » :

Activités des cours collectifs, avec ou sans musique ;

Activités cardiovasculaires à partir de techniques telles que LIA, STEP, etc. ;

Activités de renforcement et d'étirements musculaires.

- Pour l'option « haltérophilie, musculation » :

Activités de l'haltérophilie ;

Activités de la musculation (machines, barres, haltères…) ;

Activités de cardio-training (ergomètres…) ;

Activités de récupération (étirements, relaxation).

DESCRIPTION DE LA FORMATION

Objectifs

Cette formation a pour finalité de préparer au BP JEPS AF

À l'issue de la formation et de sa période en alternance le stagiaire doit être en capacité de :

UC 1	Encadrer tout public dans tout lieu et toute structure	**UC 2**	Mettre en œuvre un projet d'animation s'inscrivant dans le projet de la structure
UC 3	Concevoir une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage dans la mention « Activités de la Forme»	**UC 4a et b**	Mobiliser les techniques de la mention « Activités de la Forme» pour mettre en œuvre une séance ou un cycle d'apprentissage dans l'option « Haltérophilie, musculation » et « cours collectifs »

Durée

La formation se déroule du **14/09/26 au 30/07/27**. Elle repose sur le principe de l'alternance formation en Centre/ stage pratique en Entreprise.

Pour les 2 options : 1505 heures (35 heures/semaine) réparties entre
Formation en Centre : **903 h**
L'alternance Centre/ Entreprise : **602 h**

Contenu

Les contenus de formation recoupent 3 axes :

- Une formation théorique nécessaire à l'acquisition des connaissances de base pour occuper un emploi de niveau IV ;
- Une formation technique : pratique des activités des options visées, utilisation de différents supports d'animation ;
- Une formation pratique, sur le terrain, en alternance.

PROGRAMME DE FORMATION

Formation en Centre :

MODULE PRÉALABLE À LA MISE EN SITUATION PÉDAGOGIQUE	
Objectifs	*Acquérir les connaissances et compétences préalables relatives à la mise en situation pédagogique (intervention pédagogique en entreprise avec des pratiquants).*
Contenu	♦ Les milieux d'intervention de l'éducateur AF et les aspects réglementaires (prérogatives et limites d'exercice), ♦ Les obligations légales et réglementaires en matière de protection des pratiquants et des tiers (sécurité des équipements, des pratiquants, assurance et responsabilité), ♦ Connaissance pratique des activités de la Forme ♦ Législation et règlementation des APS, ♦ Notions d'apprentissage, de démarche pédagogique, de connaissance des publics, ♦ Les différentes activités de la forme, les conditions de pratique et de règlementation, ♦ Les techniques d'animation, ♦ Pratique et animation des activités de la forme ♦ Les consignes de sécurité et l'aménagement des zones d'évolution, ♦ Les procédures d'urgence. ♦ Les notions de base en physiologie, anatomie et biomécanique, ♦ Acquisition des connaissances et compétences en matière de protection des pratiquants, ♦ Pratique des activités de la(les) mention(s). A la fin de ce module a lieu la certification des exigences préalables à la mise en situation pédagogique.

MODULE 1: CONNAISSANCE DE SON ENVIRONNEMENT PROFESSIONNEL ET GESTION DE PROJET	
Objectifs	*Développement des connaissances et compétences en matière de communication,* *Connaissance de son environnement professionnel et de ses acteurs et développement des compétences en matière d'implication dans la vie d'une structure,* *Développement et acquisition des connaissances et compétences nécessaires à la préparation, la réalisation, le suivi et l'évaluation de projets d'animation.*
Contenu	♦ Connaissances élémentaires de communication (réalisation de documents d'information et d'outils de promotion, accueil des publics), ♦ Utilisation des outils informatiques, ♦ Maîtrise de l'expression écrite et orale, ♦ L'environnement socio-économique des Activités de la Forme, ♦ Connaissance de la législation sociale (contrat de travail, convention collective...) ♦ Connaissance de la réglementation, des formes statutaires et du fonctionnement des différentes entreprises, ♦ Connaissances des partenaires institutionnels, ♦ La gestion du matériel, ♦ Connaissance des comportements à risque et prévention, ♦ Les relations humaines au sein d'une structure (rôle et fonction de chacun), ♦ Les relations de l'éducateur avec son environnement, ♦ Méthodologie de projet (du diagnostic à l'évaluation), ♦ Élaboration d'un budget prévisionnel, ♦ Connaissance des principes de base du développement durable,

MODULE 2: SOCLE COMMUN DE CONNAISSANCES SCIENTIFIQUES ET TECHNIQUES	
Objectifs	*Acquisition des connaissances scientifiques et techniques nécessaires à l'encadrement des activités de la forme*
Contenu	♦ Les caractéristiques des différents publics, ♦ Physiologie humaine et de l'effort, ♦ Biologie des différentes qualités physiologiques (force, vitesse, puissance, endurance, souplesse, coordination, équilibre …), ♦ Anatomie humaine et biomécanique appliquée aux différentes techniques de la mention, ♦ Les concepts de santé, d'hygiène, de prophylaxie, de prévention, ♦ Bioénergétique et diététique, ♦ Diabète et obésité, ♦ Traumatologie du sport, ♦ Le rôle et le comportement de l'éducateur face aux différents publics, ♦ Dynamique de groupe,

MODULE 3 DE L'OPTION HALTÉROPHILIE-MUSCULATION : CONNAISSANCE, MAITRISE ET ENCADREMENT DES ACTIVITÉS HALTÉROPHILIE - MUSCULATION	
Objectifs	*Développement et acquisition des connaissances et compétences techniques dans les activités de l'haltérophilie et de la musculation* *Acquisition des connaissances scientifiques et techniques nécessaires à la pratique des activités de l'haltérophilie et de la musculation* *Développement et acquisition des compétences pédagogiques en matière d'animation et d'encadrement direct auprès des différents publics dans les activités de l'haltérophilie et de la musculation*
Contenu	**Contenu** ♦ Les activités de l'haltérophilie et de la musculation, les conditions de pratique et de réglementation, ♦ Les différentes techniques des activités de l'haltérophilie et de la musculation : technologie du matériel et nouvelles technologies, ♦ Notion de mécanique, étude des différentes machines de musculation, entretien, ♦ Les machines de cardio-training, ♦ Les logiciels d'entraînement, ♦ Pratique des activités de l'haltérophilie et de la musculation, ♦ Les méthodes pédagogiques appliquées aux activités de l'haltérophilie et de la musculation : les techniques, méthodes et procédés d'enseignement, ♦ L'évaluation des pratiquants (niveau, attentes, besoins, capacités, motivations, disponibilité), ♦ Réalisation de bilan d'état de forme, ♦ Les consignes de sécurité, ♦ Prise en charge de pratiquants sur plateau musculation (machine, barres, haltères), ♦ Prise en charge de pratiquants sur appareils de cardio-training (ergomètres), ♦ Prise en charge des pratiquants sur des activités de récupération (étirements, relaxation), ♦ Prise en charges de pratiquants en haltérophilie, ♦ Réalisation de programmes individualisés.

MODULE 3 DE L'OPTION HALTÉROPHILIE-MUSCULATION : CONNAISSANCE, MAITRISE ET ENCADREMENT DES ACTIVITÉS HALTÉROPHILIE - MUSCULATION	
Objectifs	*Développement et acquisition des connaissances et compétences techniques dans les activités de cours collectifs* *Acquisition des connaissances scientifiques et techniques nécessaires à la pratique des activités de cours collectifs* *Développement et acquisition des compétences pédagogiques en matière d'animation et d'encadrement direct auprès des différents publics dans les activités de cours*
Contenu	♦ Les activités de la forme en cours collectifs, les conditions de pratique et de réglementation, ♦ Les différentes techniques des activités « forme en cours collectifs » avec ou sans support musical, ♦ Les méthodes pédagogiques appliquées aux activités de la forme (renforcement musculaire avec ou sans matériel, étirement, techniques liées aux cours collectifs à dominante cardio vasculaire), ♦ Relation musique/mouvement ♦ L'évaluation des pratiquants ♦ Les consignes de sécurité, ♦ Réalisation et conduite de séances de renforcement musculaire, ♦ Réalisation et conduite de séances à dominante cardiovasculaire chorégraphiées, ♦ Réalisation et conduite de séances d'étirement.

DANS CHAQUE MODULE SONT PRÉVUS DES TEMPS D'ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUALISÉ	
Objectifs	**Missions du formateur référent** : ▪ Accompagner le stagiaire dans les différentes étapes de la mise en œuvre de sa formation pratique ▪ Apporter un soutien pédagogique et/ ou technique ou méthodologique en fonction des besoins du stagiaire ▪ Proposer des personnes ou des structures ressources en fonction du projet du stagiaire ▪ Aider le stagiaire dans les phases d'évaluation ▪ Guider le stagiaire dans l'élaboration et la rédaction de ses écrits

Formation en Entreprise

Les structures d'alternance :

Professionnels des structures proposant des activités de la forme ;

Structures intervenant dans le domaine de l'haltérophilie, de la musculation, des cours collectifs et du sport santé ;

Objectifs de l'alternance Centre/ Entreprise	Partie intégrante de la formation, les objectifs de l'alternance sont l'acquisition et l'application de connaissances, savoir-faire, savoir être. Elle doit permettre une expérimentation dans les conditions réelles du métier d'éducateur dans le domaine visé. L'évaluation formative et certificative de certains modules se déroulent pendant la période en Entreprise.

VALIDATION DU DIPLÔME

La validation du diplôme est de la compétence de la DR Jeunesse & Sports. Le stagiaire obtient le BP JEPS lorsqu'il a satisfait aux épreuves de validation.

UC	Type d'épreuves
UC 1 & 2	PROCÉDURES et MODALITÉS de DÉROULEMENT de la CERTIFICATION Le(la) candidat (e) transmet un document personnel explicitant la conception, la mise en œuvre et la réalisation d'un projet d'animation réalisé dans la structure d'alternance pédagogique. Ce document constitue le support d'un entretien d'une durée de 40 minutes dont une présentation orale par le(la) candidat(e) d'une durée de 20 minutes au maximum.
UC 3	**Pour l'option « haltérophilie-musculation »** Le(la) candidat(e) est évalué(e) en situation professionnelle sur la conduite d'une séance d'animation issue d'un cycle d'animation en « haltérophilie-musculation » Pour procéder à cette évaluation : ➢ Le(la) candidat(e) transmet à l'OF 4 dates de certification 1 mois et demi avant la première date de certification proposée par le(la) candidat(e) et 15 jours avant l'épreuve ses deux cycles d'animation en haltérophilie, musculation de six séances minimum chacun s'adressant à une personne ou à un groupe. Chaque cycle portera sur un objectif différent choisi parmi : - le développement des qualités physiques (force, puissance, vitesse, explosivité), - la prise de masse musculaire, - la perte de poids, - le renforcement musculaire, - le sport bien être, - la réathlétisation ou réhabilitation fonctionnelle ; La situation d'évaluation se décompose comme suit : - **Production d'un document :** Le(la) candidat(e) transmet deux dossiers de deux cycles d'animation en haltérophilie, musculation de six séances au minimum chacun s'adressant à une personne ou à un groupe, dont au moins trois réalisées dans la structure. Ce dossier comprend les éléments suivants : activités du candidat dans la structure, contexte et objectifs du cycle, déroulement général et calendrier du cycle, présentation datée, claire et détaillée des fiches de séances, bilan du cycle partiellement ou totalement réalisé. Le dossier est transmis aux évaluateurs en amont de l'évaluation 15 jours avant l'épreuve. - **Mise en situation professionnelle :** Le(la) candidat(e) présente la séance issue du cycle d'apprentissage en cours et conduit la séance d'apprentissage issue de ce cycle dans sa **structure d'alternance**. La séance a une durée d'au moins de 40 minutes et au maximum 60 minutes. La séance d'apprentissage est suivie d'un entretien d'une durée de 30 minutes maximum décomposé comme suit : 15 minutes avec les deux évaluateurs au cours duquel le(la) candidat(e) analyse et évalue cette séance en mobilisant les connaissances acquises et justifie les choix pédagogiques et

éducatifs et 15 minutes au maximum portant sur la conception, la progression, la pertinence et l'évaluation du cycle d'apprentissage mis en œuvre.

➲ **Durée**

- Préparation de l'espace et du matériel : 15 minutes
- Animation : 40 à 60 minutes
- Entretien de 30 minutes maximum décomposé comme suit : 15 minutes avec les deux évaluateurs au cours duquel le(la) candidat(e) analyse et évalue cette séance en mobilisant les connaissances acquises et justifie les choix pédagogiques et éducatifs et 15 minutes au maximum portant sur la conception, la progression, la pertinence et l'évaluation du cycle d'apprentissage mis en œuvre.

Pour l'option « cours collectifs »

Le(la) candidat(e) est évalué(e) en situation professionnelle sur la conduite d'une séance d'animation avec un public d'au moins 6 personnes

Le(la) candidat(e) transmet à l'OF 3 dates de certification portant sur trois séances d'animation en cours collectif (une date en renforcement musculaire, une date en cours « cardio chorégraphiés », une date en cours d'étirements).
Ces dates de certification proposée par le(la) candidat(e) 1 mois et demi avant la première date de certification s'étalent sur une période de 4 semaines.

La situation d'évaluation se décompose comme suit :

- **Production d'un document :**

Le(la) candidat(e) transmet 15 jours avant l'épreuve, son dossier comprenant les 3 séances d'animation (une en renforcement musculaire, une en cours « cardio chorégraphiés », une d'étirements). Ce dossier est transmis aux évaluateurs en amont de l'évaluation.
Ce dossier comprend les éléments suivants : activités du candidat dans la structure, contexte et objectifs du cycle, déroulement général des séances, présentation datée, claire et détaillée des fiches de séances,

- **Mise en situation professionnelle :**

Le(la) candidat(e) présente et conduit sa séance d'apprentissage dans sa **structure d'alternance**. La séance a une durée d'au moins 30 minutes et au maximum 60 minutes. La séance d'apprentissage est suivie d'un entretien d'une durée de 30 minutes maximum décomposé comme suit : 15 minutes avec les deux évaluateurs au cours duquel le(la) candidat(e) analyse et évalue cette séance en mobilisant les connaissances acquises et justifie les choix pédagogiques et éducatifs et 15 minutes au maximum portant sur la conception, la progression, la pertinence et l'évaluation du cycle d'apprentissage mis en œuvre.

➲ **Durée**

- Préparation de l'espace et du matériel : 15 minutes
- Animation : 30 à 60 minutes
- Entretien de 30 minutes maximum décomposé comme suit : 15 minutes avec les deux évaluateurs au cours duquel le(la) candidat(e) analyse et évalue cette séance en mobilisant les connaissances acquises et justifie les choix pédagogiques et éducatifs et 15 minutes au maximum portant sur la conception, la progression, la pertinence et l'évaluation du cycle d'apprentissage mis en œuvre

UC4a	➲ **Objectifs de l'épreuve :** Il s'agit d'évaluer le (la) candidate dans sa capacité à mobiliser les techniques de la mention des activités de la Forme pour mettre en œuvre une séance ou un cycle d'apprentissage jusqu'au premier niveau de compétition fédérale dans l'option « cours collectifs». ➲ **Modalités :** L'épreuve se déroule au **sein de l'organisme de formation**. La certification se déroule en 2 temps : ➢ **Premier temps : Démonstration technique** Le(la) candidat(e) est évalué(e) sur une épreuve de démonstration technique composée de 3 temps de 20 minutes (20 minutes de « cardio chorégraphié », 20 minutes de « renforcement musculaire », 20 minutes d'étirements). Il s'agit pour le(la) candidat(e) de suivre un cours de niveau de pratique intermédiaire à un niveau de pratique confirmé. **<u>Durée de l'épreuve de démonstration technique</u> : 60 minutes** ➢ **Deuxième temps : Conduite de séance** Le(la) candidat(e) est évalué(e)sur la conduite d'une séance de cours collectifs Le(la) candidat(e) prépare pendant 40 minutes, une séance composée de deux séquences consécutives de 20 minutes chacune, comprenant 2 activités différentes de celle évaluée lors de l'UC 3 pour un public d'au moins 6 personnes (l'OF constituera le public). Le(la) candidat(e) conduit les deux séquences d'apprentissage consécutives. **Durée de l'épreuve de conduite de séance :** ➢ **Temps de préparation :** 40 minutes ➢ **Conduite de séance d'animation :** 40 minutes ➢ **Entretien oral <u>:</u>** 15 à 20 minutes maximum
UC 4 B	➲ **Objectifs de l'épreuve :** Il s'agit d'évaluer le (la) candidate dans sa capacité à mobiliser les techniques de la mention des activités de la Forme pour mettre en œuvre une séance ou un cycle d'apprentissage jusqu'au premier niveau de compétition fédérale dans l'option « haltérophilie, musculation ». ➲ **Modalités :** L'épreuve se déroule au **sein de l'organisme de formation**. La certification se déroule en 2 temps : ➢ **Premier temps : Démonstration technique** Le(la) candidat(e) tire au sort trois mouvements : un parmi l'arraché ou l'épaulé-jeté et deux parmi : squat clavicule, soulevé de terre, tirage poitrine buste penché, développé devant debout.

	La charge est déterminée en fonction du poids de corps selon le barème défini par les textes. ➢ **Deuxième temps : Conduite de séance d'entraînement (si démonstration technique validée)** Le (la) candidat (e) prépare pendant 40 minutes puis conduit une séance d'entraînement en haltérophilie, musculation pendant 40 minutes pour un public d'une à deux personnes, composée de deux séquences : **« -une séquence de 20 minutes portant sur la préparation à un premier niveau de compétition fédérale en musculation ou en haltérophilie ;** **«-une séquence de 20 minutes, portant sur un objectif différent de celui évalué lors de l'UC3 parmi les 6 proposés dans le support activité "haltérophilie musculation ".** **.** La séance est suivie d'un entretien de 15 minutes à 20 minutes au maximum portant **sur l'analyse technique de la séance, les choix pédagogiques de l'animateur et la prise en compte des conditions de sécurité.**