



# FORME

organisme de formation & CFA  
sport animation secourisme



## Certificat de Capacité

HEART RATE - pbm

# 85

CARDIO WORKOUT: KETTLEBELL

● MOVE 60%  
330/550 CAL

## PREPARATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

● HEART RATE 50%  
85/170 BPM

### DOSSIER D'INFORMATIONS 2025

## LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Permettre aux stagiaires de répondre au niveau d'exigence sportif qui ne cesse d'augmenter, et de développer les compétences des éducateurs sportifs en termes de préparation physique. Une acquisition d'outils et méthodologies pour analyser les activités sportives, et déterminer les facteurs déterminants du potentiel humain.
- Permettre aux stagiaires de développer des compétences pour :
  - Être capable d'élaborer des programmes en préparation physique d'encadrer ses programmes, de suivre et d'évaluer ses interventions.
  - Être capable de transmettre ses résultats, ainsi que de gérer le matériel et son entretien.
  - Être capable de trouver des solutions pour éviter les blessures et prendre en charge les réathlétisations.

## DURÉE DE FORMATION

La formation s'étendra sur 7 mois, en 20 jours, soit **144 H** en organisme de formation, et **60 H minimum** en stage spécifique, mise en situation professionnelle dans sa structure sportive.,

La formation débutera le **11 mars 2025** et se terminera le **19 septembre 2025**

## ACCÈS A LA FORMATION

- Nombre de places : 15 stagiaires maximum.
- Être âgé de 18 ans au moins à la date des épreuves de sélection.

### Prérequis :

- Posséder une carte professionnelle d'éducateur sportif.
- Être titulaire d'un BPJEPS, d'un DEJEPS, Licence STAPS ou DU entraînement..
- OU être en cours de formation d'un BPJEPS ou d'un DEJEPS.

Le candidat devra joindre les attestations et justificatifs dans son dossier d'inscription.

## SÉLECTION

### Les tests de sélection :

- Un QCM portant sur le champ de l'entraînement sportif.
- Des questions ouvertes.
- Un entretien de motivation avec le candidat.

## CONTENU DE LA FORMATION

- Savoir analyser avec précision l'activité physique, optimiser les qualités physiques (63H)
- Pouvoir concevoir une programmation en préparation physique, planification volume d'entraînement, optimisation de la récupération, réathlétisation (42h)
- Mettre en place une animation spécifique, place du préparateur physique, pertinence et interventions synergiques (10,5H)
- Savoir utiliser des outils et une méthodologie d'évaluation, (28,5H)

## MÉTHODES MOBILISÉE

Les méthodes pédagogiques dites « **actives** » sont privilégiées afin de mettre chaque apprenant au cœur de son apprentissage.

Mais d'autres méthodes sont employées telles que des travaux individuels ou de groupe, des recherches d'informations, des débats, des exposés interactifs, des démonstrations, des cours pratiques, des études de cas, des cours magistraux, ou encore des mises en situation.

Cours théoriques, travaux pratiques, jeux de rôles, vidéo, supervision webinaire, accompagnement personnalisés, Homework, pédagogie interactive, remise livret du préparateur physique.

Un groupe Whatsapp est créé et géré par le responsable pédagogique. Formation en présentielle sur une majorité des contenus.

Un drive est mis à disposition du groupe. Une plateforme (site intranet **formecontact**) faisant le lien avec les tuteurs sur l'acquisition des compétences.

## MODALITÉ D'ÉVALUATION

L'évaluation porte sur :

- Un dossier de recherche, d'analyses et d'entraînement en préparation physique.
- Une partie de questionnaire avec un jury concernant la préparation physique et sportive
- Contrôle continu; mise en situation professionnelle
- Une analyse vidéo et un retour d'expérience.

## COÛT DE LA FORMATION

### Frais de dossier :

- Comprenant les les tests de sélection, le positionnement :  
**45,00 EUROS**

### Frais pédagogique :

- **Possibilité de prise en charge du coût de la formation via l'apprentissage** : se rapprocher de l'organisme de formation.
- Financement personnel : **13€/heure** soit **1872€00** l'année
- **Possibilité de prise en charge du coût de la formation** (se rapprocher de l'organisme)
- **Possibilité de l'utilisation de votre compte de formation**

## DÉLAID'ACCÈS

Dossier de pre-inscription par mail dès que possible.

Contactez le responsable pédagogique pour positionner votre situation professionnelle et le financement par l'OPCO.

## ACCESSIBILITÉ

La formation est accessible aux **personnes en situation de handicap**. Les **tests d'entrée en formation**, le **curseur de formation** et les **épreuves d'évaluation certificative** peuvent être **aménagés** par décision du directeur régional de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale des Hauts de France.

*\*Voir fiche procédure « demande d'aménagements des personnes en situation de handicap »*

## CONTACT

### Secrétariat

-

**Téléphone** : 09 51 73 75 55

**Mail** : [secretariat.forme@gmail.com](mailto:secretariat.forme@gmail.com)

### Responsable pédagogique – Laurent Brosseau

**Téléphone** : 06 59 71 29 34

**Mail** : [forme.laurent.brosseau@gmail.com](mailto:forme.laurent.brosseau@gmail.com)

### Association FORME –

**Adresse postale** : 54 Avenue de Flandre, 60190 Estrées-Saint-Denis

**Site internet** : <https://associationforme-bpjeps-oise.fr>

## Lieu de formation

Une session comprend 8 à 15 stagiaires

Ouverture session sur compiègne, nouveaux locaux de formation pratique et théorique à Jaux.

Possibilité ouverture seconde session à Beauvais

## Réseau partenaire

