



**BPJEPS AF**

**DOSSIER  
D'INFORMATIONS**



## LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

Les objectifs de la formation sont de **former** et **accompagner** le stagiaire dans la mise en œuvre de son projet professionnel.

Ils sont également de permettre aux stagiaires de **développer** des compétences pour :

- **Concevoir un projet pédagogique** et de **promotion** de sa structure.
- Participer au **fonctionnement de la structure**.
- **Prendre en charge une personne ou un groupe**.
- **Animer en toute sécurité** dans le domaine des activités de la forme.
- **Assurer la sécurité d'un lieu de pratique et celle des pratiquants dont il a la charge**.
- **Favoriser l'accès à un emploi dès la sortie de formation**.

## DURÉE DE FORMATION

**Nombre d'heures totales pour 2 OPTIONS :**

- 1302 (dont 742 en organisme de formation)

**Nombre d'heures totales pour 1OPTION :**

- 1102 (dont 602 en organisme de formation)

## ORGANISATION DE LA FORMATION

Un stage sera réalisé sous le tutorat de professionnels du domaine de l'encadrement sportif **d'un niveau au moins équivalent au BPJEPS ou qualification à minima de niveau IV et d'une expérience professionnelle ou bénévole d'encadrement d'une durée minimale de 2 ans**.

**ATTENTION** : La structure d'alternance doit respecter les attentes de la formation dans les différents domaines d'action (possibilité d'avoir une ou deux structures).

## LES OPTIONS DISPONIBLES

Cette formation vous laisse le choix d'apprendre sur le domaine qui vous semble être le plus intéressant à votre projet professionnel.

Il vous est possible de choisir une unique option, ou de prendre les deux. En fonction de ce choix, le nombre d'heures de formation et son coût sont variables.

**Les options disponibles :**

**Cours Collectifs** : Le stagiaire est amené à gérer un groupe, animer des activités de cours collectifs, des activités cardio-vasculaires, des activités de renforcement et d'étirement musculaires.

**Haltérophilie-Musculation** : Encadrer et conduire des actions d'animation en haltérophilie et musculation jusqu'au premier niveau de compétition, des activités de la musculation, de cardio-training, des activités de récupération.

## CONTENU DE LA FORMATION

**Unités capitalisables à valider au cours de la formation :**

- **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 le champ des Activités de la forme (AF)
- **UC 4** : Mobiliser les techniques des AF pour mettre en œuvre une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage dans l'option choisie (cours collectifs ou haltérophilie/ musculation).

## MÉTHODES MOBILISÉES

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.

## MODALITÉS D'ÉVALUATIONS

- **Les UC1 et UC2** - « un projet d'animation » - sont évaluées par une commission d'évaluation de la DRJSCS.
- **L'UC3** - « conduire une séance intégrée dans un cycle d'apprentissage dans le domaine des Activités de la Forme » qui est évaluée par une commission d'évaluation de 2 personnes composée du tuteur et d'un professionnel.
- **L'UC4** - « conduire une séance d'apprentissage en mobilisant les techniques du domaine des Activités de la Forme » qui est évaluée par une commission composée de 2 membres de l'organisme de formation, ainsi qu'une démonstration technique dans l'option choisie.

## ACCÈS A LA FORMATION

Le nombre de places dans la formation est de **22 stagiaires maximum**.

Il est nécessaire d'être âgé de 17 ans au moins à la date des épreuves de sélection.

**Prérequis - Fournir :**

- **Le PSC 1ou équivalent et son éventuelle attestation de formation continue**.
- Le **certificat médical de non-contre-indication** à la pratique et à l'encadrement des activités physiques et sportives dont l'haltérophilie.



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




## SÉLECTIONS

### Les Tests d'Exigences Préalables (TEP) :






- Il est obligatoire de les valider afin d'être éligible à la formation.
- L'objectif est de **s'assurer des compétences** du candidat, et ainsi garantir à ce dernier son admissibilité à une place au sein de la formation.
- Le (la) candidat(e) est soumis(e) aux tests techniques suivant liés à sa pratique personnelle :
  - **OPTION COURS COLLECTIFS :**  
 Test navette **Luc Léger, palier 7 (réalisé)** pour les **femmes** et **palier 9 (réalisé)** pour les **hommes**.  
 Un **suivi de cours collectifs** comprenant de multiples exercices :

N° du bloc	Bloc final (avec changements de pieds)	Compte	Changement de pieds	Approche ou orientation	Coordination	Durée par bloc	Cumul durée (en minutes)
Échauffement	Échauffement à la convenance de l'intervenant : activation cardio vasculaire, préparation générale et spécifique, préparation ostéo articulaire, musculo tendineuse, évaluation du niveau du groupe de motivation.	Mouvement de la CV dans tous les plans, enchaînement de LIA + ex de la base squat, fentes, antépulsion des bras, rotation...	Changement de pieds	Approche ou orientation	Coordination	Durée par bloc	10 minutes
1 <sup>er</sup> bloc	1basic + 1mambo cha cha 1chassé sur le step + 1mambo 3 genoux L step (en bout) 1basic à cheval + 1basic retour face	8 temps 8 temps 8 temps 8 temps	Sur le mambo Cha cha sur le chassé Sur les 3 genoux L step	Face Face En bout En début en bout puis retour en face	Bras simples sur les 3 genoux L Step	9 minutes	-
2 <sup>ème</sup> bloc	1basic + 1traversée + 3 genoux ciseaux 1traversée + 2 dégagés sur le step + 1V step	16temps 16temps	Lors des 3 genoux ciseaux	Début face/fin dos Début dos et revient face avec le basic Traversée avant les dégagés	Bras simples sur les 2 dégagés et sur le V step	9 minutes	-
Retour au calme	-	-	-	-	-	2 minutes	-

N° et nom de l'exercice	Croquis	Objectifs et séquences	Placement de base et mouvements	Précision rythmique	Durée (w/repos)	Durée	Cumul durée (en minutes)	Critères de réussite
(1) Squat		Séquence de squat à répéter 3 fois.	Flexion des hanches genoux, chevilles puis retour en position de départ.	Rythmique à la convenance de l'intervenant.	5 blocs de travail / 1bloc de récupération par séquence.	1min 30 x 3 séquences soit 4 minutes 30.	4 minutes 30	- Respecte le rythme. - Respecte l'exécution du mouvement - Respecte la posture.
(2) Pompes		Séquence de pompes à répéter 3 séries.	Flexion des coudes, alignement coudes-épaules. En planche pour les hommes et à genoux pour les femmes.	Rythmique à la convenance de l'intervenant.	3 blocs de travail / 1bloc de récupération par séquence.	1min x 3 séquence soit 3 minutes.	7 minutes 30	- Respecte le rythme. - Respecte l'exécution du mouvement - Respecte la posture.

N° et nom de l'exercice	Croquis	Objectifs et séquences	Placement de base et mouvements	Précision rythmique	Durée (w/repos)	Durée	Cumul durée (en minutes)	Critères de réussite
(3) Fentes à droite.		Séquence de fentes à répéter 3 séries.	Flexion des hanches, genoux, puis retour en position de départ.	Rythmique à la convenance de l'intervenant.	5 blocs de travail / 1 bloc de récupération par séquence.	1 min 30 x 3 séquences soit 4 minutes 30.	12 minutes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respecte le rythme.</li> <li>- Respecte l'exécution du mouvement</li> <li>- Respecte la posture.</li> </ul>
(4) Gainages.		Séquence de fentes à répéter 3 séries.	Planche frontale.	Isométrie.	3 blocs de travail / 1 bloc de récupération par séquence.	1min x 3 séquences soit 3 minutes.	15 minutes	
(5) Fentes à gauche.		Séquence de fentes à répéter 3 séries.	Flexion des hanches, genoux, puis retour en position de départ.	Rythmique à la convenance de l'intervenant.	5 blocs de travail / 1 bloc de récupération par séquence.	1min 30 x 3 séquences soit 4 minutes 30.	19 minutes 30	

## RETOUR AU CALME

(1) Flexion du buste.		Évaluation de la souplesse chaîne postérieure et maintien de la posture.	Position assise, jambes tendues en avant, flexion du buste.	-	-	2 minutes	2 minutes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respect de la posture.</li> </ul>
(2) Flexion du buste.		Évaluation de la souplesse adducteur et chaîne postérieure.	Position assise, jambes tendues en ouverture, flexion du buste.	-	-	2 minutes	4 minutes	
(3) Chien tête en bas.		Évaluation posturale et souplesse.	Angle tronc/ jambes à 90°, jambes et bras tendus, tête alignée aux mains au sol.	-	-	2 minutes	6 minutes	
(4) Planche debout position unipodale (pied droit au sol)		Évaluation posturale et souplesse.	Planche debout, position unipodale, alignement bras tête, tronc jambe.	-	-	2 minutes	8 minutes	
(5) Planche debout position unipodale (pied gauche au sol)		Évaluation posturale et souplesse.	Planche debout, position unipodale, alignement bras tête, tronc jambe.	-	-	2 minutes	10 minutes	

○ OPTION HALTÉROPHILIE/MUSCULATION:

Test navette **Luc Léger, palier 7 (réalisé)** pour les **femmes** et **palier 9 (réalisé)** pour les **hommes**.

Une épreuve de démonstration technique :

Exercice	Schéma	Femme		Homme		Critères de réussite
		Répétitions	Pourcentage	Répétitions	Pourcentage	
Squat		5 rép	75% du poids du corps	6 rép	110% du poids du corps	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécuter le nombre requis de mouvement</li> <li>Alignement tête-dos-fessiers</li> <li>Dos droit et naturellement cambré sans hyperlordose excessive</li> <li>Hanches à hauteur des genoux</li> <li>Tête droite et regard à l'horizontale</li> <li>Pieds à plat</li> </ul>
Traction en pronation ou en supination au choix du candidat		1 rép	-	6 rép	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécuter le nombre requis de mouvement</li> <li>Si prise en pronation amener la barre au contact de la nuque ou sous le menton à chaque mouvement</li> <li>Si prise en supination amener la barre en dessous du menton à chaque mouvement</li> </ul>
Développé couché		4 rép	40% du poids du corps	6 rép	80% du poids du corps	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécuter le nombre requis de mouvement</li> <li>Barre en contact de la poitrine sans rebond</li> <li>Alignement tête-dos-cuisses</li> <li>Fléchissement des genoux pour préserver un dos droit en contact avec le banc</li> <li>Axe du couloir de la barre entre la partie supérieur de la poitrine et la ligne inférieure des épaules</li> <li>Les bras sans hypertension doivent être tendus et marquer un temps d'arrêt franc au sommet sous peine d'annulation du mouvement</li> </ul>

## Les tests de sélection :

- Ils comprennent des épreuves écrites (**QCM & QROC**).
- Un **entretien oral** de motivation.
- Une éventuelle rédaction.

### ○ OPTION COURS COLLECTIFS

#### • **Épreuve technique type fitness**

Cette épreuve permet de **vérifier les capacités techniques et physiques des candidats**. Elle se déroule sur la base de la participation à un **cours de niveau intermédiaire en musique de 45 min** avec différents thèmes de travail.

On retrouvera les parties suivantes : Échauffement, LIA, renforcement musculaire et étirements.

#### • **Épreuve technique de création personnelle sur un support musical**

Le candidat présente un **enchaînement personnel** qui peut s'inspirer des activités d'aérobic sportive, des chorégraphies de fitness, de la danse.

**Déroulement** : Le candidat disposera de 1,30 à 2 minutes pour sa présentation d'un enchaînement sur musique. Une sono avec lecteur CD, port USB et jack est mise à disposition.

**Critères d'évaluation** : L'enchaînement sans accessoire doit proposer 2 éléments de souplesse, 2 éléments de force, 2 éléments d'équilibre, 1 saut, et 2 différents.

**Sont évalués** : enchaînement complet, réalisation technique, rythme musical, déplacement, expression.

### ○ OPTION HALTÉROPHILIE/MUSCULATION

- **Épreuve technique** : « L'arraché » ; « L'épaulé-jeté »

Exercice	Schéma	Femme		Homme		Critères de réussite
		Répétitions	Pourcentage	Répétitions	Pourcentage	
L'arraché		2 rép	35% du poids du corps	2 rép	50% du poids du corps	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le candidat saisit la barre en pronation, avec une prise plus large que les épaules.</li> <li>• En conservant les courbures naturelles du dos, le candidat amène la barre au-dessus de la tête, bras tendus, en un seul mouvement.</li> <li>• La position est stabilisée : debout, bras et jambes tendus.</li> <li>• La barre revient au sol au début de chaque répétition.</li> <li>• Les répétitions doivent s'enchaîner sans pause.</li> </ul>
L'épaulé-jeté		2 rép	45% du poids du corps	2 rép	60% du poids du corps	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le candidat saisit la barre en pronation.</li> <li>• En conservant les courbures naturelles du dos, il amène la barre aux épaules.</li> <li>• Puis, le candidat amène la barre au-dessus de la tête, puis stabilise la position debout, bras et jambes tendus.</li> <li>• La barre revient au sol au début de chaque répétition.</li> <li>• Les répétitions doivent s'enchaîner sans pause.</li> </ul>

**Les tests de positionnement**

- **Les objectifs :**  
Proposer un parcours individualisé de formation incluant des **propositions d'allègements** ou de **renforcement de séquences de formation**.  
Si le candidat devait être allégé de séquences de formation, il devra toutefois se présenter aux épreuves certificatives.
- **Les modalités :**  
Après son inscription, le candidat recevra un dossier de positionnement dans lequel il sera invité à situer ses connaissances voire compétences à partir de son parcours professionnel et de ses expériences. L'ensemble des informations demandées dans le dossier servira de base pour les entretiens

**VALIDATION DES UC EN POSITIONNEMENT****Epreuve 1 – Connaissance du public (UC4) :**

- **QCM** portant sur les connaissances en **sciences humaines** et sur la connaissance **du public**.

**Epreuve 2 – Conception et coordination de projet (UC 1et 2) :**

- Un **exposé + entretien** (30 minutes maximum) :  
Le candidat devra être en mesure de présenter au jury ses différentes expériences en **conception** et **coordination de projet**, et mettre en avant les compétences acquises. Le candidat pourra utiliser un support de présentation informatique.

**Epreuve 3 – Perfectionnement sportif (UC 3) :** exposé + entretien (30 minutes maximum) :

- Le candidat devra exposer au jury ses connaissances et compétences acquises en enseignement et en entraînement ou encore formations acquises lors de ses différentes expériences. Le positionnement se terminera par un entretien individuel avec l'équipe pédagogique pour faire le point sur les différentes épreuves et contractualiser le « parcours individuel de formation » du candidat.

**La signature du document de synthèse du positionnement contractualisera le parcours de formation entre le stagiaire et l'organisme de formation.**

**ACCESSIBILITÉ**

La formation est accessible aux **personnes en situation de handicap**. Les **tests d'entrée en formation**, le **cursus de formation** et les **épreuves d'évaluations certificatives** 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 »

**DÉLAID'ACCÈS**

Un mois au moins avant la date des TEP, le candidat doit nous retourner son dossier renseigné.

**COÛT DE LA FORMATION****Frais de dossier :**

- Comprenant les tests des exigences préalables à l'entrée en formation, les tests de sélection, le positionnement **avec le suivi de formation : 80,00 EUROS**

**Frais pédagogiques :**

- Financement personnel :
  - **1 OPTION : 8€50/heure** soit **5 17€00** l'année
  - **2 OPTION : 8€50/heure** soit **6 307€00** l'année
- **Possibilité de prise en charge du coût de la formation** (se rapprocher de l'organisme)

**CONTACT**

**Secrétariat –**

**Téléphone :** 09 51 73 75 55

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

**Responsable pédagogique –  
Stéphanie HASLIN**

**Téléphone :** 06 36 50 54 08

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

**Association FORME –**

**Adresse postale :** 54 Avenue de Flandre, 60190 Estrées-Saint-Denis  
**Site internet :** <https://associationforme-bpjeps-oise.fr>