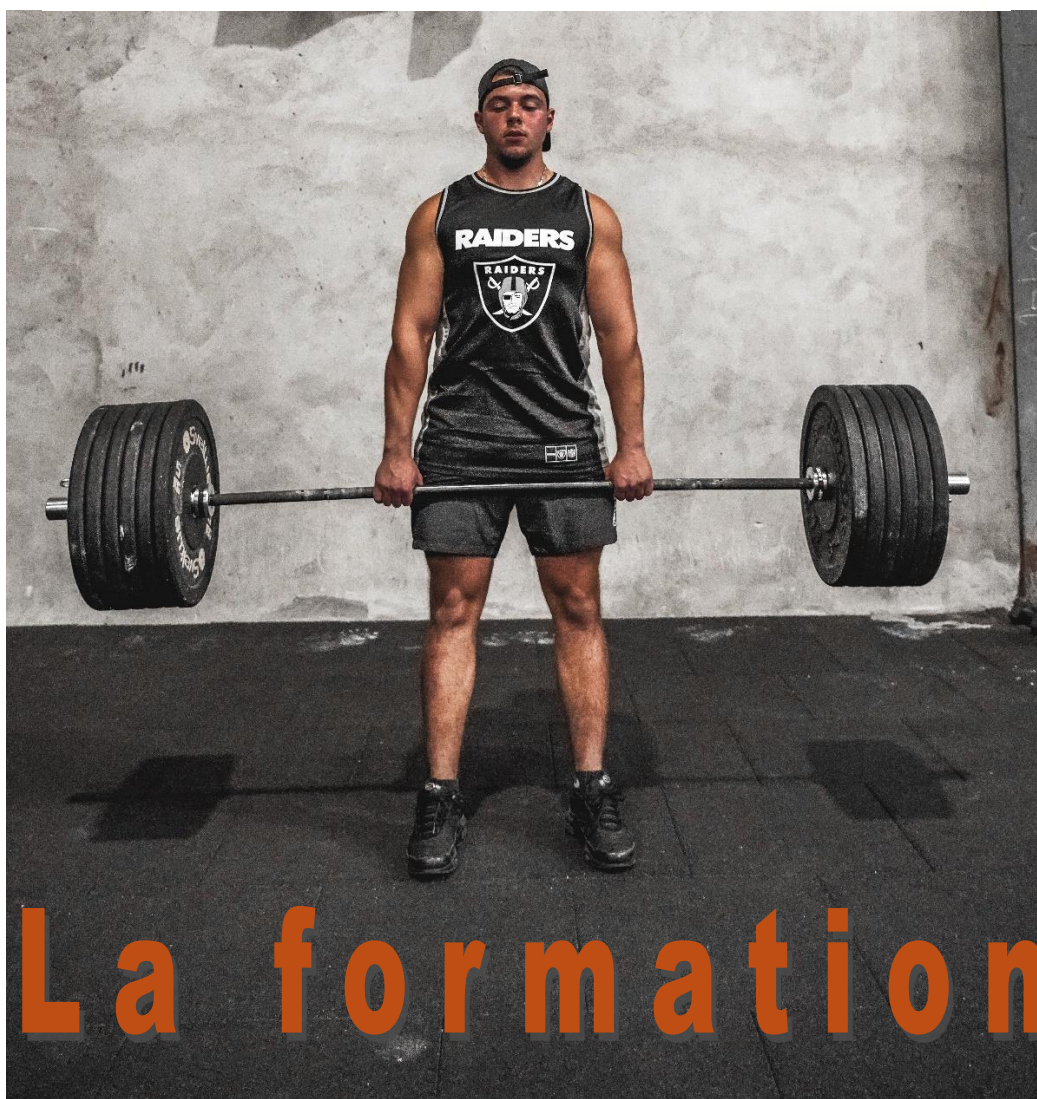


FORMASPORT



BPJEPS AFHM

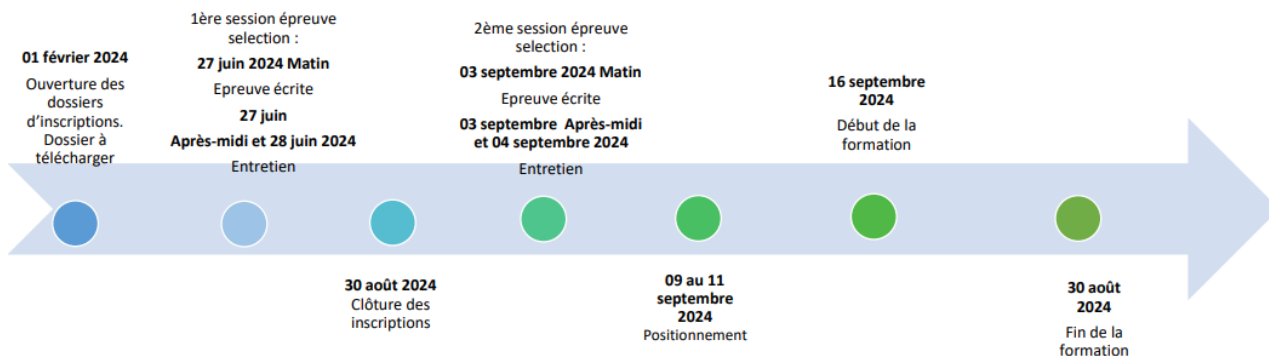
Brevet Professionnel de la Jeunesse de l'Éducation Populaire et du Sport

Spécialité : Éducateur (trice) Sportif (ve)

Mention : Activités de la Formes

Option : **H**altérophilie-**M**usculation

Le calendrier



Organisation de la formation

Rythme de l'alternance : 2.5 jours en formation pour tous les apprenants soit 17h30.

Pour les apprentis qui sont sous un contrat de travail hebdomadaire de 35 heures, il leur reste donc 2.5 jours à effectuer en structure d'accueil soit un total de 17h30.

Pour les non-apprentis une convention de stage est signée avec une structure d'accueil pour un certain nombre d'heures à effectuer en entreprise.

⇒ En structure d'accueil : l'employeur désigne un tuteur qui assurera la formation professionnelle du stagiaire au sein de l'entreprise. Titulaire d'un diplôme de niveau au minimum équivalent à celui préparé par le stagiaire, le tuteur devra faire valoir une expérience professionnelle de 2 années. Il devra être détenteur de la carte professionnelle.

⇒ Au Centre de Formation : la formation spécifique aux Métiers du Sport est dispensée par des formateurs diplômés et dûment habilités par les Services de la Délégation Régionale Académique à la Jeunesse, à l'Engagement et aux Sports (DRAJES).

Un livret pédagogique assurera le lien entre le tuteur et le centre de formation.

Chiffre clés

Durée totale de la formation :	12 mois en alternance
Durée en centre de formation :	612 heures
Durée en entreprise :	1103 heures (12 mois)
Taux de réussite à l'examen :	100%
Coût de la formation :	Parcours complet 8 700 € Parcours incomplet 14,50 €/h

Condition d'accès

Pré requis :

- ⇒ Avoir 18 ans minimum à la date du jury
- ⇒ Être titulaire du PSC1, AFPS, CSTT à jour
- ⇒ Fournir un certificat médical de non-contre-indication à la pratique et à l'enseignement du sport (certificat daté de moins de moins de 3 mois au jour d'entrée en formation)
- ⇒ Remettre le dossier d'inscription complet dans les délais fixés
- ⇒ Satisfaire aux exigences préalables à l'entrée en formation

Exigences préalables à l'entrée en formation

Le candidat doit satisfaire aux Exigences Préalables à l'entrée en formation suivant l' **arrêté du BPJEPS AFHM du 05 septembre 2016**.

Le candidat être capable de réaliser les deux tests suivants :

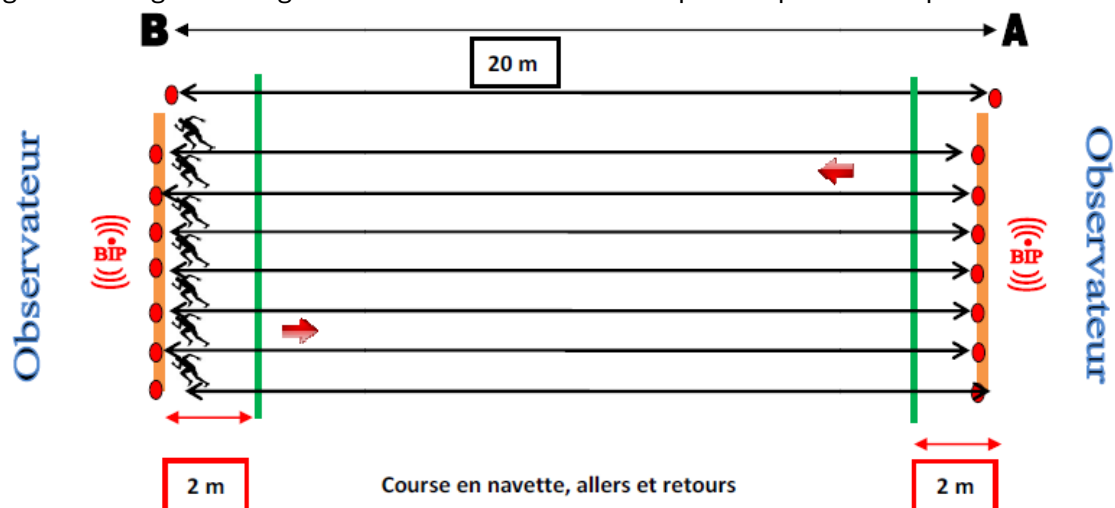
Test n°1 : test navette « Luc Léger »

Ce test a pour objectif de vérifier la capacité physique.

Les femmes doivent réaliser le palier 7 (annonce du palier 8).

Les hommes doivent réaliser le palier 9 (annonce du palier 10).

Le test « Luc Léger » est un test progressif qui consiste à courir d'une ligne à l'autre, séparées de 20mètres, selon le rythme indiqué par des « Bips ». Les candidats se placent derrière une ligne « A » matérialisée au sol et délimitée par des plots. Au signal de la bande sonore, les candidats doivent se diriger vers la ligne « B » également matérialisée au sol et par des plots à chaque extrémité.



Règlement du test et matériel

Si un(e) candidat(e) arrive sur la ligne avant le bip suivant, il/elle doit attendre que le bip retentisse pour repartir vers l'autre ligne.

A chaque extrémité, le(la) candidat bloquer un de ses pieds immédiatement derrière la ligne pour amorcer son retour. Les virages en courbe sont interdits.

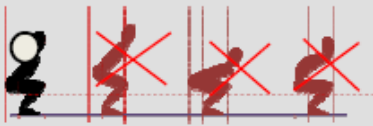

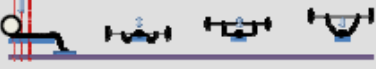
Tout retard en-deçà de la zone des 2 mètres est éliminatoire. Lorsqu'un(e) candidat(e) a un retard dans la zone des deux mètres entre le bip et la ligne, il lui sera signifié un avertissement ainsi qu'à l'observateur d'en face. Ce retard devra être comblé sur un aller. A défaut, un 2ème avertissement lui sera signifié. Si le retard n'est pas comblé sur le trajet suivant, il/ elle sera arrêté(e) par les évaluateurs. De chaque côté, la tolérance des 2 mètres sera matérialisée par une ligne au sol. Un

observateur devra être situé de part et d'autre des lignes « A » et « B ».

L'enregistrement du test «Luc Léger », version 1998, avec palier d'une minute

Epreuve 2 : Démonstration technique

Le candidat réalise une épreuve de démonstration technique composée des exercices figurant dans le tableau suivant :

Exercice	FEMME		HOMME	
	répétition	pourcentage	répétition	pourcentage
SQUAT	5 répétitions	75 % poids du corps	6 répétitions	110 % poids du corps
TRACTION en pronation ou en supination au choix du candidat	1 répétition	menton > barre nuque barre prise de main au choix : pronation ou supination	6 répétitions	menton > barre nuque barre prise de main au choix : pronation ou supination
DEVELOPPE COUCHE	4 répétitions	40 % poids du corps	6 répétitions	80 % poids du corps
Exercice	Schéma		Critères de réussite	
SQUAT			<ul style="list-style-type: none"> - Exécuter le nombre requis de mouvement - Alignement tête-dos-fessiers - Dos droit et naturellement cambré sans hyperlordose excessive - Hanches à hauteur des genoux - tête droite et regard à l'horizontal - Pieds à plat 	
TRACTION en pronation ou en supination au choix du candidat			<ul style="list-style-type: none"> - Exécuter le nombre requis de mouvement - Si prise en pronation amener la barre au contact de la nuque ou sous le menton à chaque mouvement - Si prise en supination amener la barre en dessous du menton à chaque mouvement 	
DEVELOPPÉ COUCHE			<ul style="list-style-type: none"> - Exécuter le nombre requis de mouvement - Barre en contact de la poitrine sans rebond - Alignement tête-dos-cuisses - Fléchissement des genoux pour préserver un dos droit en contact avec le banc - Axe du couloir de la barre entre la partie supérieure de la poitrine et la ligne inférieure des épaules - Les bras sans hyper extension doivent être tendus et marquer un temps d'arrêt franc au sommet sous peine d'annulation du mouvement. 	

* 10 minutes de récupération minimum entre chaque mouvement et entre chaque exercice.

Epreuves de sélection :

Seuls les candidats ayant obtenu les exigences préalables à l'entrée en formation accéderont aux tests de sélection.

Modalités :

⇒ Epreuves écrites : Dissertation de deux heures

Cette épreuve permet de vérifier les capacités du de (la) candidat (e) à structurer un devoir et à argumenter de manière claire.

La présentation, l'orthographe ainsi que la syntaxe de cette dissertation sont prises en compte dans l'évaluation de l'épreuve.

⇒ Epreuves d'entretien : A partir du CV du candidat et de son projet professionnel, il sera fait un profil du candidat qui sera noté, et l'entretien permettra de prendre en compte les qualités d'expression, d'argumentation, de disponibilité, de recherche d'employeur et de financement du candidat.

Financement : Contrat d'alternance / Financement Pôle Emploi / Formation professionnelle continues (OPCO, CPF, Transition professionnelle) / Autofinancement

Compétences visées :

- ⇒ 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 séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage dans le champ des Activités de la Forme
- ⇒ Mobiliser les techniques de la mention des activités de la forme pour mettre en œuvre une séance ou un cycle d'apprentissage jusqu'au 1er niveau de compétition fédérale dans l'option « haltérophilie, musculation »

Le positionnement

Seuls les candidats sélectionnés accèderont au positionnement.

Cet entretien de positionnement est **obligatoire** avant toute entrée en formation.

Modalités : Les candidats sélectionnés sont convoqués, l'objectif est de présenter les attendus et le déroulé de la formation, situer les acquis du stagiaire au regard des exigences du diplôme, construire le plan de formation individualisé du stagiaire et orienter éventuellement le stagiaire vers des structures d'alternance.

Dates : **du 09 au 11 septembre 2024**

Lieu : 4 avenue Pierre de Coubertin 11100 Narbonne (Aude)

Programme de la formation

- ⇒ Encadrer et conduire des actions d'animation des activités de la forme
- ⇒ Organiser et gérer des activités de la forme
- ⇒ Communiquer sur les actions de la structure
- ⇒ Assurer la sécurité des pratiquants, des pratiques et des lieux de pratiques
- ⇒ Participer au fonctionnement de la structure organisatrice des activités de la forme
- ⇒ Encadrer et conduire des actions d'animation en haltérophilie et musculation jusqu'au premier niveau de compétition fédérale en haltérophilie, musculation.

Moyens pédagogiques et techniques

- ⇒ Alternance entre des contenus théoriques et des mises en situation pratique.
- ⇒ Contenus proposés en présentiel
- ⇒ Mobilisation d'outils et méthodes pédagogiques : Pédagogies actives et accompagnées, travaux de groupes, support de formation, module de formation à distance
- ⇒ Accès à la documentation pédagogique et documentaires un drive

Modalités d'évaluation

Évaluation des exigences préalables à la mise en situation professionnelle :

cf.

Modalités : Les exigences préalables à la mise en situation professionnelle (EPMSP) sont vérifiées au moyen de deux épreuves :

- ⇒ Vérification par la mise en place par le/la candidat(e) d'une séquence pédagogique d'animation en sécurité d'une durée de 20 minutes au maximum
- ⇒ suivi d'un entretien de 15 minutes maximum.

Évaluations des unités capitalisables :

Organisées selon le référentiel de certification et les épreuves indiquées dans les textes réglementaires suivants :

- Arrêté du 5 septembre 2016 BPJEPS AFHM*
- Arrêté du 30 mai 2017*
- Arrêté du 05 avril 2017*
- Arrêté du 15 juillet 2019*
- Arrêté du 2 novembre 2022*

Le(la) candidat(e) devra **"présenter l'attestation d'éducateur sportif stagiaire à chaque épreuve certificative. En cas de non-présentation de ce justificatif, le stagiaire ne pourra pas effectuer l'épreuve certificative"**.

Situation d'évaluation certificative des unités capitalisables transversales UC1 et UC2

Le(la) candidat(e) transmet dans les conditions fixées par le directeur régional de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale (DRJSCS) ou par le directeur de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale (DJSCS) un document écrit personnel explicitant la conception, la mise en œuvre et la réalisation d'un projet d'animation dans la structure d'alternance pédagogique proposant des activités aquatiques et de natation.

Ce document constitue le support d'un entretien d'une durée de 40 minutes au maximum dont une présentation orale par le(la) candidat(e) d'une durée de 20 minutes au maximum permettant de vérifier l'acquisition des compétences.

Epreuve certificative de l'UC3

L'activité support de l'épreuve certificative de l'UC3 est choisie par le (la) candidat(e) parmi les deux activités suivantes : activité « cours collectifs » et activité « haltérophilie, musculation ». L'épreuve se déroule au sein de la structure d'alternance pédagogique et se décompose comme suit :

- ⇒ Production d'un document :

Le (la) candidat(e) transmet un dossier dans les conditions fixées par le DRJSCS ou par le DJSCS avant la date de l'épreuve, comprenant :

Support activité « cours collectifs » : trois cycles d'animation dont un en « cardio chorégraphié », un en « renforcement musculaire » et en « étirement », réalisés dans une structure d'alternance pédagogique pour un public d'au moins 6 personnes composés chacun de trois séances

d'animation d'une durée de 30 minutes à 60 minutes chacune. Au plus tard une semaine avant l'épreuve, les deux évaluateurs et le (la) candidat(e) sont informés par l'organisme de formation du choix de la séance d'animation, support de la certification. Cette séance est issue d'un des trois cycles mentionnés ci-dessus.

Ou - Support activité « haltérophilie, musculation » : Deux cycles d'animation en « haltérophilie, musculation » réalisés dans une structure d'alternance pédagogique, composée de six séances d'animation minimum chacun, s'adressant à une personne ou un groupe. Chaque cycle porte sur un objectif différent choisi les dispositions suivantes 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.

Les deux évaluateurs et le (la) candidat(e) sont informés du choix de la séance d'animation support de la certification au plus tard une semaine avant l'épreuve.

⇒ Mise en situation professionnelle

Le(a) candidat(e) prépare pendant 15 minutes au maximum l'espace et le matériel nécessaires à la mise en œuvre de la séance d'animation. Le(la) candidat(e) conduit la séance d'animation au sein de sa structure d'alternance pédagogique, pendant 30 minutes au minimum et 60 minutes au maximum

⇒ La séance d'animation est suivie d'un entretien de 30 minutes au maximum comprenant :

15 minutes au maximum avec les deux évaluateurs au cours desquelles le (la) candidat(e) analyse et évalue cette séance d'animation en mobilisant les connaissances acquises et justifie les choix éducatifs et pédagogiques ;

15 minutes au maximum avec les deux évaluateurs portant sur la progression du cycle d'animation figurant dans le dossier transmis par le (la) candidat(e), au sein duquel est issue cette séance d'animation, ainsi que sur la démarche pédagogique et l'évolution des futures séances.

		Hommes	Femmes
Haltérophilie	Arraché	2 répétitions à 65% du poids de corps	2 répétitions à 55% du poids de corps
	Epaulé jeté	2 répétitions à 80% du poids de corps	2 répétitions à 65% du poids de corps
Musculation	Squat clavicule	5 répétitions à 85% du poids de corps	5 répétitions à 70% du poids de corps
	Soulevé de terre	2 répétitions à 100% du poids de corps	2 répétitions à 90% du poids de corps
	Rowing buste penché	6 répétitions à 55% du poids de corps	6 répétitions à 40% du poids de corps
	Développé debout	6 répétitions à 50% du poids de corps	6 répétitions à 35% du poids de corps

			poids de corps
--	--	--	----------------

Epreuve certificative de l'UC4

L'épreuve se déroule au sein de l'organisme de formation et se décompose comme suit :

⇒ Démonstration technique en haltérophilie

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 (voir tableau « démonstrations techniques »). Elle est arrondie au multiple de 2.5 kg inférieur.

Seules les répétitions correctes sont comptabilisées.

Au bout de trois répétitions incorrectes la démonstration technique est arrêtée et n'est pas validée.

⇒ Conduite d'une séance d'entraînement en musculation

Préalable requis : validation de la démonstration technique.

Pour la conduite de séance et lors de l'entretien, le (la) candidat(e) est évalué(e) par deux évaluateurs

Le (la) candidat(e) prépare pendant 40 minutes puis conduit une séance d'entraînement en haltérophilie musculation pendant 40 minutes pour un public de 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 conduite des deux séquences 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.

Dispenses et équivalences

		Dispense du test technique préalable à l'entrée en formation	Dispense du test de vérification préalable à la mise en situation professionnelle	UC 1	UC 2	UC 3 mention « activités de la forme » Conduire une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage dans le champ des activités de la forme	UC 4 a) option « cours collectifs » Mobiliser les techniques de la mention des activités de la forme pour mettre en œuvre une séance ou un cycle d'apprentissage dans l'option cours collectifs	UC 4 b) option « haltérophilie, musculation » Mobiliser les techniques de la mention des activités de la forme pour mettre en œuvre une séance ou un cycle d'apprentissage jusqu'au 1 ^{er} niveau de compétition fédérale dans l'option « haltérophilie, musculation »
1	Sportif de haut niveau en haltérophilie inscrit ou ayant été inscrit sur la liste ministérielle mentionnée à l'article L. 221-2 du code du sport	X option « haltérophilie, musculation »						
2	Sportif de haut niveau en force athlétique inscrit ou ayant été inscrit sur la liste ministérielle mentionnée à l'article L. 221-2 du code du sport	X option « haltérophilie, musculation »						
3	BP AGFF* mention A « activités gymniques acrobatiques » ou mention B « activités gymniques d'expression »	X option « cours collectifs »	X	X	X			
4	BP AGFF* mention C « forme en cours collectifs »	X option « cours collectifs »	X	X	X	X	X	
5	BP AGFF* mention D « haltere, musculation et forme sur plateau »	X option « haltérophilie, musculation »	X	X	X	X		X
6	Trois au moins des quatre UC transversales du BPJEPS* en 10 UC (UC1, UC 2, UC3, UC4)			X	X			
7	UC5+UC6+UC8 du BPJEPS AGFF* mention C					X		
8	UC5+UC6+UC8 du BPJEPS AGFF* mention D					X		
		Dispense du test technique préalable à l'entrée en formation	Dispense du test de vérification préalable à la mise en situation professionnelle	UC 1	UC 2	UC 3 mention « activités de la forme » Conduire une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage dans le champ des activités de la forme	UC 4 a) option « cours collectifs » Mobiliser les techniques de la mention des activités de la forme pour mettre en œuvre une séance ou un cycle d'apprentissage dans l'option cours collectifs	UC 4 b) option « haltérophilie, musculation » Mobiliser les techniques de la mention des activités de la forme pour mettre en œuvre une séance ou un cycle d'apprentissage jusqu'au 1 ^{er} niveau de compétition fédérale dans l'option « haltérophilie, musculation »
	mention C							
13	UC5+UC8+UC9 du BPJEPS AGFF* mention D							X
14	UC6+UC8+UC9 du BPJEPS AGFF* mention D							X
15	BEES des métiers de la forme	X quelle que soit l'option	X	X	X	X	X	X
16	BEES expression gymnique et des disciplines associées	X option cours collectifs	X	X	X	X	X	
17	BEES d'aptitude à l'enseignement de la culture physique et du culturisme	X option haltérophilie, musculation	X	X	X	X		X
18	BEES haltérophilie, force athlétique, culturisme, musculation, éducative, sportive et d'entretien	X option haltérophilie, musculation	X	X	X	X		X
19	CQP ALS* option « activités gymniques d'entretien et d'expression »	X uniquement pour l'option « cours collectifs »		X				
20	Brevet fédéral animateur des activités gymniques cardiovasculaires délivré par la FFG*	X uniquement pour l'option « cours collectifs »						
21	Brevet fédéral animateur des activités gymniques d'entretien délivré par la FFG*	X uniquement pour l'option « cours collectifs »						
22	Brevet fédéral initiateur fédéral gymnastique aérobie délivré par la FFG*	X uniquement pour l'option						

		Dispense du test technique préalable à l'entrée en formation	Dispense du test de vérification préalable à la mise en situation professionnelle	UC 1	UC 2	UC 3 mention « activités de la forme » Conduire une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage dans le champ des activités de la forme	UC 4 a) option « cours collectifs » Mobiliser les techniques de la mention des activités de la forme pour mettre en œuvre une séance ou un cycle d'apprentissage dans l'option cours collectifs	UC 4 b) option « haltérophilie, musculation » Mobiliser les techniques de la mention des activités de la forme pour mettre en œuvre une séance ou un cycle d'apprentissage jusqu'au 1 ^{er} niveau de compétition fédérale dans l'option « haltérophilie, musculation »
		« cours collectifs »						
23	Brevet fédéral instructeur des activités gymniques délivré par la FFG*	X uniquement pour l'option « cours collectifs »						
24	Brevet fédéral « BF1A » activités physiques d'expression délivré par l'UFOLEP*	X uniquement pour l'option « cours collectifs »						
25	Brevet fédéral animateur délivré par la FSCF*	X uniquement pour l'option « cours collectifs »						
26	Brevet fédéral animateur de remise en forme délivré par la FFHMFC*	X uniquement pour l'option « haltérophilie, musculation »						
27	Brevet fédéral initiateur ou assistant animateur régional délivré par la FFHMFC* ou la FFHM* jusqu'au 18 janvier 2018	X uniquement pour l'option « haltérophilie, musculation »						
28	Brevet fédéral 1 initiateur délivré par la FFHM à partir du 19 janvier 2018	X uniquement pour l'option « haltérophilie, musculation »						
29	Brevet fédéral moniteur ou assistant animateur national délivré par la FFHMFC* ou la FFHM* jusqu'au 18 janvier 2018	X uniquement pour l'option « haltérophilie, musculation »						X
		Dispense du test technique préalable à l'entrée en formation	Dispense du test de vérification préalable à la mise en situation professionnelle	UC 1	UC 2	UC 3 mention « activités de la forme » Conduire une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage dans le champ des activités de la forme	UC 4 a) option « cours collectifs » Mobiliser les techniques de la mention des activités de la forme pour mettre en œuvre une séance ou un cycle d'apprentissage dans l'option cours collectifs	UC 4 b) option « haltérophilie, musculation » Mobiliser les techniques de la mention des activités de la forme pour mettre en œuvre une séance ou un cycle d'apprentissage jusqu'au 1 ^{er} niveau de compétition fédérale dans l'option « haltérophilie, musculation »
30	Brevet fédéral 2 moniteur FFHM* ou « coach haltero » à partir du 19 janvier 2018	X uniquement pour l'option « haltérophilie, musculation »						X
31	Brevet fédéral entraîneur ou entraîneur expert délivré par FFHMFC* ou par la FFHM* jusqu'au 18 janvier 2018	X uniquement pour l'option « haltérophilie, musculation »						X
32	Brevet fédéral 3 entraîneur délivré par la FFHM* à partir du 19 janvier 2018	X uniquement pour l'option « haltérophilie, musculation »						X
33	Brevet fédéral 3 entraîneur délivré par la FFForce*	X uniquement pour l'option « haltérophilie, musculation »						

BPIEPS AGFF: brevet professionnel de la jeunesse de l'éducation populaire et du sport spécialité «activité gymniques de la forme et de la force».

BPIEPS: brevet professionnel de la jeunesse de l'éducation populaire et du sport.

CQP ALS: certificat de qualification professionnelle «animateur de loisirs sportifs».

FFG: Fédération française de gymnastique.

UFOLEP: Union française des oeuvres laïques d'éducation physique.

FSCF: Fédération sportive et culturelle de France.

FFHMFC: Fédération française d'haltérophilie, musculation, force athlétique et culturisme.

FFHM: Fédération française d'haltérophilie et musculation.

FFForce: Fédération française de force athlétique».