



# BPJEPS AF

Options **Haltérophilie, Musculation (HM)**

Session 2020 – 2021 (12 mois)

**Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport**  
**Activités de la Forme**

<b>I. QU'EST-CE QUE LE BPJEPS ?</b> .....	<b>2</b>
<b>II. LA SPÉCIALITÉ AF</b> .....	<b>2</b>
<b>III. MODALITÉS D'ENTRÉE</b> .....	<b>2</b>
<b>IV. LIEU, DURÉE, RYTHME D'ALTERNANCE, FINANCEMENT ET CONTACT</b> .....	<b>3</b>
<b>V. CONTENU DE LA FORMATION</b> .....	<b>3</b>
<b>VI. LES TESTS D'EXIGENCES PRÉALABLES</b> .....	<b>5</b>
<b>VII. LES TESTS DE SÉLECTION DE L'ORGANISME DE FORMATION</b> .....	<b>11</b>
<b>VIII. ANNEXE : DOSSIER D'INSCRIPTION SESSION 2020 – 2021</b> .....	<b>14</b>

## I. QU'EST-CE QUE LE BPJEPS ?

Le diplôme du BPJEPS atteste de la possession des compétences professionnelles **indispensables** à l'exercice du métier d'**animateur**, de **moniteur**, d'**éducateur sportif**.

Les lieux d'exercice d'activités sont divers et variés : association, club sportif, entreprise, collectivité territoriale, établissement accueillant des personnes âgées...

Les publics : Enfants, adultes et seniors actifs

C'est un diplôme de niveau 4 c'est-à-dire qu'il marque un équivalent à celui du Brevet Professionnel (BP), du Brevet Technicien (BT), du Baccalauréat général, professionnel ou technologique.

## II. LA MENTION AF

La mention AF permet de devenir éducateur sportif des activités de la forme au sein de structures privées ou associatives (centre de remise en forme, club de fitness, centre de coaching sportif etc...)

Cette mention est délivrée au titre de 2 options : Cours Collectifs et Haltérophilie, Musculation

### Compétences communes aux 2 options :

- Découverte des activités de loisir et d'animation des activités de la forme

### Compétences spécifiques à l'option Cours Collectifs (CC)

- Encadrement, initiation et conduite de cycles d'apprentissage des activités de la forme en cours collectif

### Compétences spécifiques à l'option Haltérophilie, Musculation (HM)

- Encadrement, initiation et conduite de cycles d'apprentissage en musculation, en cardio-training et en haltérophilie, jusqu'au premier niveau de compétition fédéral

## III. MODALITÉS D'ENTRÉE

- ✓ Avoir plus de 18 ans
- ✓ Être titulaire du PSC1 (Prévention et secours civique niveau 1) ou équivalent (SST en cours de validité)
- ✓ Présenter un certificat médical de non contre-indication de la pratique des « activités de la forme » datant de moins d'un an à la date de l'entrée en formation (modèle en annexe);
- ✓ Satisfaire aux tests d'exigences préalables (TEP)
- ✓ Satisfaire aux tests de sélection de l'organisme de formation
- ✓ Retourner le **dossier complet\*** avant .....

\* Dossier en annexe

## IV. LIEU, DUREE, RYTHME D'ALTERNANCE, FINANCEMENT ET CONTACT

La formation se déroulera à :

- .....

### Durée

La formation dure **12 mois** du ..... Le rythme d'alternance est de ..... jours par semaine en organisme de formation et le reste du temps en structure d'accueil.

### Financement

De nombreuses aides et contrats existent pour financer votre formation, contactez-nous pour plus d'informations ou pour obtenir un devis.

### Contact

- **Responsable de Formation** : .....
- **Mail** : .....
- **Tel** : .....
- **Site web** : .....

## V. CONTENU DE FORMATION

Les activités conduites par les personnes titulaires du BPJEPS AF Options CC et/ou HM sont organisées autour de 2 axes :

### 1. Conduire un projet d'animation

Conduire un projet d'animation, de découverte, de perfectionnement et/ou d'initiation en encadrant des activités physiques visant le maintien, l'entretien, le développement de la condition physique et le développement psychomoteur tout en assurant la protection des pratiquants et des tiers.

### 2. Participer à la vie, à l'organisation et à la gestion de la structure

L'éducateur sportif BPJEPS AF participe au fonctionnement, à la gestion et au développement de la structure et des responsabilités qui lui sont confiées compte tenu des publics visés.

Pour valider son diplôme, le stagiaire BPJEPS AF devra mettre en avant l'acquisition de ses compétences en validant les 4 **Unités Capitalisables** (UC) :

**UC1 : Encadrer tout public dans tout lieu et toute structure**

- > *Communiquer dans les situations de la vie professionnelle*
- > *Prendre en compte les caractéristiques des publics dans leurs environnements dans une démarche d'éducation de citoyenneté*
- > *Contribuer au fonctionnement de la structure*

**UC2 : Mettre en œuvre un projet d'animation s'inscrivant dans le projet de la structure**

- > *Concevoir, conduire et évaluer un projet d'animation*

**UC 3 : Concevoir une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage dans le champ des AF**

- > *Concevoir, conduire et évaluer la séance, le cycle d'animation ou d'apprentissage*

**UC 4 a : 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 : 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<sup>er</sup> niveau de compétition fédérale dans l'option « Haltérophilie, Musculation »**

- > *Conduire une séance ou un cycle en utilisant des techniques*
- > *Maîtriser et faire appliquer les règlements*
- > *Garantir les conditions de pratique en sécurité*

## VI. LES TESTS D'EXIGENCES PREALABLES

- Vous devez vous inscrire directement auprès du CREPS, sur leur site :

<https://tep-region.creps-rhonealpes.sports.gouv.fr/activites-de-la-forme>

Les exigences préalables ont pour but de vérifier les capacités du candidat à suivre le cursus de formation et lui permettre d'accéder à la spécialité « AF option CC et/ou HM » du brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport.

L'attestation liée aux exigences préalables d'entrée en formation de la mention « AF » est délivrée par un expert désigné par le directeur régional de la jeunesse, des sports et de la vie associative, et présent à l'occasion des épreuves mises en œuvre.

*Les tests liés aux exigences préalables avant l'entrée en formation : ces tests régis comme dit précédemment sont donc harmonisés pour l'ensemble des organismes de formation portant des habilitations en BP JEPS AF.*

1. Tests techniques d'entrée en formation pour l'option « haltérophilie, musculation » :
  - **Epreuve n° 1** : test navette « Luc Léger » : palier 7 (réalisé) pour les femmes et palier 9 (réalisé) pour les hommes.
  - **Epreuve n° 2** : le(la) candidat(e) 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"> <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'horizontal</li> <li>- Pieds à plat</li> </ul>
TRACTION en pronation ou en supination au choix du candidat		<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>
DEVELOPPÉ COUCHE		<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 supérieure de la poitrine et la ligne inférieure des épaules</li> <li>- Les bras sans hyper extension doivent être tendus et marquer un temps d'arrêt franc au sommet sous peine d'annulation du mouvement.</li> </ul>

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

## VII. LES TESTS DE SELECTIONS DE L'ORGANISME DE FORMATION

Pour valider l'entrée définitive du candidat en formation, **des tests de sélection** seront organisés par l'organisme de formation le ..... à .....

### 1. Les modalités

La capacité d'accueil de jeunes à pouvoir rentrer en formation sera limitée à 20 stagiaires. Seuls les candidats titulaires des TEP pourront accéder aux tests de sélection.

Dans le cas où le nombre de candidats retenus aux tests de sélection serait supérieur au nombre de places disponibles, la priorité d'entrée en formation se fera selon l'ordre des critères ci-dessous :

- Etre titulaire ou avoir une promesse de contrat de travail en alternance (contrat de professionnalisation ou emploi d'avenir à 35h) ou un financement ainsi qu'une structure d'accueil.
- Obtention des meilleures annotations entre les candidats dans les épreuves ci-dessous :

### 2. Les épreuves

Dans la réalisation des épreuves, plusieurs éléments ont été pris en compte :

- .....

# ANNEXE

## DOSSIER D'INSCRIPTION

### Session BPJEPS AF du ..... au .....



Direction régionale et départementale de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale Auvergne-Rhône-Alpes

**DOSSIER CANDIDAT**  
**B.P.J.E.P.S AF Option HM**

Photographie  
(à coller)

DOSSIER A RETOURNER COMPLET A .....  
(à l'intention de .....)

Je soussigné(e) **NOM** : ..... **Prénom** : .....

**NOM d'USAGE** : ..... **Nat.** : ..... **Sexe** : .....

**Date et lieu de naissance** : ..... **Dép. de naissance** : .....

**Adresse permanente** : .....

**Tél** : ..... **courriel** : .....

**Sollicite**

**MON INSCRIPTION A LA FORMATION BPJEPS "mention" AF - "option" HM**

**Pièces à renvoyer avant le .....**

- La présente demande d'inscription complétée **d'une photographie**
- Une photocopie d'une pièce d'identité **en cours de validité** (carte nationale d'identité, livret de famille, passeport, extrait d'acte de naissance)
- Présenter un certificat médical de non contre-indication de la pratique des « activités de la forme » datant de moins d'un an à la date de l'entrée en formation
- Une photocopie du P.S.C. 1 (ou A.F.P.S. – B.N.S. – S.S.T.)
- Les copies de l'attestation de recensement et du certificat individuel de participation à la journée défense et citoyenneté
- La ou les attestations justifiant de la satisfaction aux exigences préalables
- Les pièces justifiant des dispenses et équivalences de droit
- Un chèque de .....€ de frais d'inscription à la formation

Fait à ....., le .....

**Signature du candidat**

<i>Cadre réservé à l'Organisme de Formation</i>			
Dossier d'inscription aux TEP		Dossier d'inscription à la formation	
Pièces vérifiées et dossier certifié complet		Pièces vérifiées et dossier certifié complet	
<b>* OUI</b>	<b>* NON</b>	<b>* OUI</b>	<b>* NON</b>
Fait à ..... le .....		Fait à ..... le .....	

# CERTIFICAT MÉDICAL

Je soussigné(e)

Docteur en Médecine,

certifie avoir examiné ce jour,

Mme - Melle - M.

et avoir constaté que l'intéressé(e) ne présente pas de contre-indication **à la pratique et à l'encadrement** des **ACTIVITES DE LA FORME**.

Fait à .....

le .....

**Signature et cachet obligatoire :**