

BPJEPS AF

Options Cours Collectifs (CC) et/ou Haltérophilie, Musculation (HM)
(10 mois ou 20 mois)

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

| | | |
|-------|---|----|
| I. | QU'EST-CE QUE LE BPJEPS ?..... | 2 |
| II. | LA SPÉCIALITÉ AF..... | 2 |
| III. | MODALITÉS D'ENTRÉE..... | 2 |
| IV. | LIEU, DURÉE, RYTHME D'ALTERNANCE, FINANCEMENT ET CONTACT..... | 4 |
| V. | CONTENU DE LA FORMATION..... | 4 |
| VI. | LES TESTS D'EXIGENCES PRÉALABLES..... | 6 |
| VII. | LES TESTS DE SÉLECTION DE L'ORGANISME DE FORMATION..... | 11 |
| VIII. | ANNEXE : LIEN D'INSCRIPTION PROCHAINE SESSION..... | 14 |

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 à la pratique et à l'encadrement 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*)
- ✓ 20 places en formation. Si le nombre d'inscrits dépasse cette limite, alors l'organisme de formation proposera des tests de sélection.
- ✓ Retourner le **dossier complet*** au plus tard **1 MOIS avant le démarrage** de la session (dates ci-après)

* *Lien en annexe*

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

La formation se déroulera à :

- **Genae Ecully**, 1 avenue du bon pasteur, 69130 Ecully.
- **Genae Bron**, 332 avenue Général de Gaulle, 69500 Bron

Durée

La formation dure **10 mois** (1 option). Le rythme d'alternance est de 2,5 jours par semaine en organisme de formation (*Mercredi matin, Jeudi & Vendredi*) et le reste du temps en structure d'accueil. Si vous souhaitez faire les deux options, vous pourrez vous inscrire pour une deuxième année de formation (les UC communs aux deux options, ne seront pas à revalider)

NB : En deuxième année, la formation est allégée du tronc commun, donc davantage de temps en alternance est à prévoir (moins de temps de formation).

Financement

De nombreuses aides et contrats existent pour financer votre formation : Pôle emploi, CPF, mais aussi le contrat d'alternance.

Tarif 1 option = 6000€

Tarif 2 options = 8000€

Contact

- **Responsable administrative de formation** : Debora GUILHERMIN
- **Mail** : contact@learnandfit.com
- **Tel** : 07.66.76.58.76
- **Site web** : <https://www.learnandfit.com/>

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^{er} 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.

IMPORTANT : VOS TEPs DOIVENT ÊTRE VALIDÉS AU PLUS TARD LE 31 JUILLET 2025 POUR UNE ENTRÉE EN SEPTEMBRE 2025. Il est important de noter que les critères de sélection sont stricts. Sachez que Learn&Fit propose des sessions de « TEP blancs » pour vous entraîner (contactez l'organisme). Nous vous conseillons également de ne pas attendre le dernier moment pour vous inscrire car en cas d'échecs, il peut être judicieux d'avoir d'autres dates sur lesquelles s'inscrire.

Tests techniques d'entrée en formation pour l'option « Cours Collectifs » :

- **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 de 60 minutes au total, comprenant dix minutes d'échauffement collectif, vingt minutes de passage en STEP à un rythme de 128 à 132 battements par minute dont deux minutes de retour au calme, vingt minutes de passage en renforcement musculaire, 10 minutes de retour au calme sur 5 étirements. Le (la) candidat(e) reproduit les éléments techniques simples, ajuste sa prestation en fonction d'indications verbales ou gestuelles données. Il/elle est capable de mémoriser et de reproduire un enchaînement simple. La trame des enchaînements de l'épreuve n°2 est présentée ci-après.

Trame des enchaînements de l'épreuve n°2 - option « cours collectifs »

Trame D'échauffement, Step, renforcement et étirement TEP

| | |
|--------------------------------|---|
| Type de cours, niveau et durée | Échauffement, cour de STEP, renforcement musculaire et étirement, Total 30 min |
|--------------------------------|---|

| | |
|------------------------------|-----------------------|
| Objectif de la séance | Évaluation TEP |
|------------------------------|-----------------------|

| N° DU BLOC | Bloc final (avec changement de pieds) | Compte | Changement de pieds | Approche ou orientations | Coordination | Durée par bloc | Cumul durée (en min) |
|-----------------------|--|--|---|--|---|-------------------|----------------------|
| Echauffement | Echauffement à la convenance de l'intervenant : Activation cardio vasculaire, préparation générale et spécifique, préparation ostéo articulaire, musculo tendineuse, évaluation du niveau du groupe motivation | Mouvement de la CV dans tous les plans, enchaînement de LIA+ex de la base squat, fentes, antépulsion des bras, rotation..... | | | | | 10 minutes |
| 1 ^{er} bloc | 1 basic +1 mambo cha cha 1 chassé sur le step + 1 mambo 3 genoux L step (en bout) 1 basic à cheval + 1 basic 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 Début en bout puis retour en face | Bras simples sur les 3 genoux L step | 9 minutes | |
| 2 ^{ème} bloc | 1 basic + 1 traversée + 3 genoux ciseaux 1 traversée+ 2 dégagés sur le step +1 V step | 16 temps 16 temps | 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 | |
| | | | | | Temps cumulé | 30 minutes | |

| | |
|------------------------|---|
| Type de cours et durée | Cours de renforcement musculaire avec des éléments imposés : Squat/Fentes/Pompes/Gainages, 20 minutes de renfo et 10 minutes de retour au calmes .TOTAL 30 minutes. Évaluation posture et souplesse |
|------------------------|---|

| N° et nom de l'exercice | Croquis | Objectif et séquences | Placement de base et mouvement | Précision rythmiques | Durée (w/repos) | Temps | Cumul temps en minute | Critère 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 /1 bloc de récupération par séquence | 1min30 x 3 séquences soit 4 min 30 | 4 min 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 planches pour les hommes et genoux pour les femmes | Rythmique à la convenance de l'intervenant | 3 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence | 1 minute x séquences soit 3 min | 7 min 30 | |
| 3) Fentes à droite |  | Séquence de fentes à répéter 3 séries | Flexions 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 | 1min30 x 3 séquences soit 4 min 30 | 12 min | |
| 4) Gainage |  | Séquence de gainage à répéter 3 séries | Planche frontale | Isométrie | 3 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence | 1 minute x séquences soit 3 min | 15 min | |
| 5) Fentes à gauche |  | Séquence de fentes à répéter 3 séries | Flexions 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 | 1min30 x 3 séquences soit 4 min 30 | 19 min 30 | |

| Retour au calme avec 5 étirements | | | | | | | |
|--|---|---|---|--------------|-------------------|--------|-----------------------|
| 1) Flexion du buste |  | Evaluation souplesse chaîne postérieure et maintien de la posture | Position assise, jambes tendues en avant, flexion du buste | | 2 min | 2 min | Respect de la posture |
| 2) Flexion du buste |  | Evaluation souplesse adducteur et chaîne postérieure | Position assise, jambes tendues en ouverture, flexion du buste | | 2 min | 4 min | |
| 3) Chien tête en bas |  | Evaluation posturale et souplesse | Angles tronc/ jambe à 90°, jambe et bras tendus, tête alignée main au sol | | 2 min | 6 min | |
| 4) Planche debout position unipodale (pied droit au sol) |  | | Planche debout, position unipodale, alignement bras tête tronc jambe | | 4 min | 10 min | |
| 5) Planche debout unipodale (pied à gauche au sol) |  | | Planche debout, position unipodale, alignement bras tête tronc jambe | | | | |
| | | | | Total | 60 minutes | | |

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"> - 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.

VII. LES TESTS DE SÉLECTION DE L'ORGANISME DE FORMATION

NB : Ces tests dépendent du nombre de candidats présents et des nouvelles obligations QUALIOPF.
Nous vous tiendrons informés du déroulé de ces tests.

Les tests de sélection seront organisés par l'organisme de formation à **Genae Ecully, 1 Avenue du Bon Pasteur, 69130 Écully**. Ceux-ci seront « sélectifs » uniquement si le nombre de candidats est supérieur à la capacité d'accueil. Ils nous permettent cependant d'observer le niveau des candidats à l'entrée en formation.

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 :

- Être 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 :

- La dimension scolaire : l'épreuve écrite permet de voir la faculté du candidat à comprendre un sujet, l'analyser et à retranscrire les thèmes principaux.
- La dimension humaine : Discussion autour des motivations du candidat, de son projet post-formation et de sa connaissance du métier d'éducateur sportif. Bien que court, cet échange reflète des éléments de personnalité adaptés ou non à l'environnement professionnel.

Un écrit de 1h :

L'objectif n'est pas de mettre en difficulté le stagiaire, mais d'évaluer sa capacité d'analyse et de synthèse. Cet écrit sera sous la forme d'une analyse de texte ou d'un résumé. Cela permet aussi de voir la capacité de concentration sur une durée d'évaluation théorique.

Les compétences à évaluer :

- Capacité à s'exprimer par écrit : construction de phrases
- Capacité à rédiger sans fautes d'orthographe
- Capacité à utiliser un vocabulaire adapté
- Capacité à retranscrire les idées principales par écrit : compréhension du texte

Exposé de l'écrit : durée 10 minutes

Cet exposé vise à évaluer la capacité du future stagiaire à transmettre un savoir de manière verbale, soit les compétences à :

- S'exprimer oralement de manière claire et concise
- Organiser et structurer ses propos
- Argumenter sa réflexion

Un entretien individuel : durée 10 minutes

Cet entretien vise à identifier les motivations qui amènent le stagiaire à vouloir entrer dans cette formation.

Les critères retenus pour l'évaluation :

- Présentation du projet professionnel.
- Connaissance de la formation, de l'école et du cursus

Grille de l'entretien individuel :

| Savoir être et savoirs | 0 | 1 | 2 |
|---|----------|----------|----------|
| 1. Présentation/ Tenue vestimentaire | | | |
| 2. Posture et gestes | | | |
| 3. Dynamisme | | | |
| 4. Expression orale | | | |
| 5. Motivations | | | |
| 6. Connaissance de soi/ du métier | | | |
| 7. Connaissance de l'environnement | | | |
| 8. Connaissance de la formation BP JEPS | | | |
| 9. Projet professionnel cohérent | | | |

LIEN VERS LE FORMULAIRE D'INSCRIPTION À L'ECOLE : <https://forms.gle/m5pqhgik8tKUzJnk8>

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 :

| BP AUVERGNE RHONE ALPES | | | | |
|--|------------------------------|---|----------------------|--|
| Titulaire du compte/Account holder | | Ce relevé est destiné à être remis, sur leur demande, à vos créanciers ou débiteurs appelés à faire inscrire des opérations à votre compte (virements, paiements de quittances, etc.). Son utilisation vous garantit le bon enregistrement des opérations en cause et vous évite ainsi des réclamations pour erreurs ou retards d'imputation. This statement is intended for your payees and/or payors when setting up Direct debit, Standing orders, Transfers and Payment. Please use this Bank account statement when booking transactions. It will help avoiding execution errors which might result in unnecessary delays. | | |
| EURL LEARN AND FIT GENAE | | | | |
| 332 AVENUE GENERAL DE GAULLE 69500 BRON | | | | |
| Relevé d'identité bancaire / Bank details statement | | | | |
| IBAN (International Bank Account Number) FR76 1680 7005 4336 1608 6121 325 | | BIC (Bank Identification Code) CCBPFRRPPGRE | | |
| Code Banque 16807 | Code Guichet 00543 | N° du compte 36160861213 | Clé RIB 25 | Domiciliation/Paying Bank BPAURA ENT PORTE ALPES |

FICHE D'IDENTITÉ

DIPLÔME : BPJEPS AF option HM ou CC - Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport des Activités de la Forme, option Haltérophilie Musculation et/ou Cours Collectifs

CODES : RNCP 37106 - RS G1204

CERTIFICATEUR : Ministère des sports et des jeux olympiques et paralympiques

Échéance **d'enregistrement** : 08.11.2027

CENTRE de formation : Learn&Fit

SIRET : 81784983900011