

BPJEPS « ACTIVITÉS DE LA FORME »*

Brevet Professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport,

Spécialité : « Educateur Sportif »

Mention : « Activités de la Forme »

Option : « HALTEROPHILIE-MUSCULATION »



BPJEPS « Activités de la Forme » est un diplôme d'État de niveau 4 inscrit au RNCP.

Crée en 2001, le Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport atteste de la possession des compétences professionnelles indispensables à l'exercice du métier d'animateur dans le champ de la spécialité obtenue.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

La formation a comme objectifs l'acquisition des compétences visées dans le référentiel de certification :

- 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.

Compétences spécifiques à l'option « haltérophilie, musculation »:

- Encadrer et conduire des actions d'animation en haltérophilie et musculation jusqu'au premier niveau de compétition fédérale en haltérophilie, musculation.

CONDITIONS D'ACCES A LA FORMATION

- Etre titulaire de l'AFPS ou de la PSC1 ou d'un titre équivalent.
- Etre capable de réaliser les tests techniques.

La formation est également accessible par la VAE.

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Afin de mettre en œuvre la prise en charge la plus optimale veuillez contacter le référent handicap.

SELECTION DES CANDIDATS

Un dossier d'inscription

Le dossier d'inscription sera à compléter en ligne avec un lien actif ici à partir de début mars jusqu'au dimanche 14 septembre 2025 délai de rigueur.

ACCES AU DOSSIER D'INSCRIPTION EN LIGNE
[HTTPS://FORMS.GLE/8UKKYFLHETA9ZUWB8](https://forms.gle/8UKKYFLHETA9ZUWB8)

Des épreuves de sélection

Les candidats, qui remplissent les 2 premières conditions d'accès à la formation, sont convoqués aux épreuves de sélection et exigences préalables à l'entrée en formation.

Les épreuves de sélection se dérouleront le 25 septembre 2025

Les épreuves consistent en :

- Épreuve 1 : Test navette « Luc Léger » : Palier 7 (réalisé) pour les femmes et palier 9 (réalisé) pour les hommes.
- Épreuve 2 : le (la) candidat(e) réalise une épreuve de démonstration technique composée des exercices : SQUAT - TRACTION – DEVELOPPE COUCHE.

Exercice	FEMME		HOMME	
	Répétition	Pourcentage	Répétition	Pourcentage
SQUAT	5	75% poids du corps	6	110% poids du corps
TRACTION (pronation ou supination au choix du candidat)	1	menton>barre nuque barre	6	menton>barre nuque barre
DEVELOPPE COUCHE	4	40% poids du corps	6	80% poids du corps

- Epreuve 3 : Epreuve écrite

DUREE ET DEROULE DE LA FORMATION

La formation se déroule en centres et en situation professionnelle dans une structure d'accueil (alternance).

La formation en centres

La durée de la formation hors alternance est de 625 heures.

Elle se décompose en session de formation en présentiel à Lucciana et à distance.

La formation en centre peut être allégée au regard du profil du stagiaire.

La mise en situation professionnelle

Le stagiaire, dans la structure d'accueil, doit être en situation d'encadrement pendant 300h en FPC et 966h en apprentissage.

LIEU DE LA FORMATION

La formation se déroule dans les locaux de la Ligue Régionale Corse de Rugby à Lucciana.

DATES DE LA FORMATION

La formation est organisée du 29 septembre 2025 au 30 septembre 2026

Le positionnement est fixé les 29, 30 septembre et 06 octobre 2025.

Le travail à distance se déroule tout au long de l'année.

PROGRAMME DE LA FORMATION

Le programme de la formation est le suivant :

UC1 : ENCADRER TOUT PUBLIC DANS TOUT LIEU ET TOUTE STRUCTURE

UC2 : METTRE EN OEUVRE UN PROJET D'ANIMATION S'INSCRIVANT DANS LE PROJET DE LA STRUCTURE

UC3 : CONCEVOIR UNE SEANCE, UN CYCLE D'ANIMATION OU D'APPRENTISSAGE DANS LE CHAMP DES ACTIVITES DE LA FORME

UC 4 b) : MOBILISER LES TECHNIQUES DE LA MENTION DES ACTIVITES DE LA FORME POUR METTRE EN OEUVRE UNE SEANCE OU UN CYCLE D'APPRENTISSAGE JUSQU'AU 1er NIVEAU DE COMPETITION FÉDÉRALE DANS L'OPTION « HALTÉROPHILIE, MUSCULATION »

MOYENS MATERIELS ET HUMAINS

Moyens humains

Les formateurs et intervenants sont des professionnels de la formation, et/ou des professionnels du « métier de la forme » et de la préparation physique.

Moyens matériels

Les matériels mis à disposition des stagiaires sont les suivants : matériels pédagogiques classiques, salle santé sécurité (salle de musculation).

METHODES MOBILISEES

Les méthodes mobilisées sont : Cours magistraux, mise en situation pratique, jeux de rôles, retours d'expérience, créations de cycles et séances, évaluations formatives (Questionnaires, Mises en situation terrain, présentation orale)...

MODALITES DE CERTIFICATION

Les modalités de certification :

- **UC1 et UC2** : Le(la) candidat(e) transmet dans les conditions fixées par le directeur de Direction Régionale Académique de la Jeunesse, de l'Engagement et du Sport (DRAJES) 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 de la forme. 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.
- **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 »
Elle se décompose en 2 temps :
 - 1° Production d'un document présentant des cycles d'animation.
 - 2° Mise en situation professionnelle : 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.
- **UC4** : L'épreuve se déroule au sein de l'organisme de formation et se décompose comme suit
1° 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 clavicle, 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.

- 2° 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.

Les certifications sont composées de 2 évaluateurs : 1 membre de la DRAJES ou assimilé et d'un expert de la discipline.

Le diplôme, en cas d'obtention, est délivré par le Ministère de l'Éducation Nationale.
Est remise à l'issue de la formation une attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.

DISPENSES ET EQUIVALENCES

La personne titulaire de l'une des certifications mentionnées dans la colonne de gauche du tableau figurant ci-après est dispensée du(es) test(s) technique(s) préalables à l'entrée en formation, du test de vérification préalable à la mise en situation professionnelle et/ou obtient les unités capitalisables (UC) correspondantes du BPJEPS spécialité « éducateur sportif » mention « activités de la forme », suivants :

	DISPENSE DU TEST TECHNIQUE PREALABLE A L'ENTREE EN FORMATION	DISPENSE DU TEST DE VERIFICATION PREALABLE A LA MISE EN SITUATION PROFESSIONNELLE	UC1	UC2	UC3 MENTION « ACTIVITES DE LA FORME »	UC4 OPTION « COURS COLLECTIFS »	UC4 OPTION « HALTEROPHILIE MUSCULATION »
SPORTIF DE HAUT NIVEAU EN HALTEROPHILIE INSCRIT OU AYANT ETE INSCRIT SUR LA LISTE MINISTERIELLE MENTIONNEE A L'ARTICLE L. 221-2 DU CODE DU SPORT.	X QUELLE QUE SOIT L'OPTION						
BP AGFF* MENTION A « ACTIVITES GYMNIQUES ACROBATIQUES » OU MENTION B « ACTIVITES GYMNIQUES D'EXPRESSION »	X QUELLE QUE SOIT L'OPTION	X	X	X			
BP AGFF* MENTION C « FORME EN COURS COLLECTIFS »	X QUELLE QUE SOIT L'OPTION	X	X	X	X	X	
BP AGFF* MENTION D « HALTERE, MUSCULATION ET FORME SUR PLATEAU »	X QUELLE QUE SOIT L'OPTION	X	X	X	X		X
TROIS AU MOINS DES QUATRE UC TRANSVERSALES DU BPJEPS* EN 10 UC (UC1, UC 2, UC3, UC4)			X	X			
CQP ALS* OPTION « ACTIVITES GYMNIQUES D'ENTRETIEN ET D'EXPRESSION »	X UNIQUEMENT POUR L'OPTION « COURS COLLECTIFS »		X				
BREVET FEDERAL ANIMATEUR DES ACTIVITES GYMNIQUES CARDIOVASCULAIRES DELIVRE PAR LA FFG*	X UNIQUEMENT POUR L'OPTION « COURS COLLECTIFS »						
BREVET FEDERAL ANIMATEUR DES ACTIVITES GYMNIQUES D'ENTRETIEN DELIVRE PAR LA FFG*	X UNIQUEMENT POUR L'OPTION « COURS COLLECTIFS »						
BREVET FEDERAL INITIATEUR FEDERAL GYMNASTIQUE AEROBIC DELIVRE PAR LA FFG*	X UNIQUEMENT POUR L'OPTION « COURS COLLECTIFS »						
BREVET FEDERAL INSTRUCTEUR DES ACTIVITES GYMNIQUES DELIVRE PAR LA FFG*	X UNIQUEMENT POUR L'OPTION « COURS COLLECTIFS »						
BREVET FEDERAL « BF1A » ACTIVITES PHYSIQUES D'EXPRESSION DELIVRE PAR L'UFOLEP*	X UNIQUEMENT POUR L'OPTION « COURS COLLECTIFS »						
BREVET FEDERAL ANIMATEUR DELIVRE PAR LA FSCF*	X UNIQUEMENT POUR L'OPTION « COURS COLLECTIFS »						
BREVET FEDERAL ANIMATEUR DE REMISE EN FORME DELIVRE PAR LA FFHMFAC*	X UNIQUEMENT POUR L'OPTION « HALTEROPHILIE, MUSCULATION »						
BREVET FEDERAL INIATEUR OU ASSISTANT ANIMATEUR REGIONAL DELIVRE PAR LA FFHMF AC*	X UNIQUEMENT POUR L'OPTION « HALTEROPHILIE, MUSCULATION »						
BREVET FEDERAL MONITEUR OU ASSISTANT ANIMATEUR NATIONAL DELIVRE PAR LA FFHMFAC*	X UNIQUEMENT POUR L'OPTION « HALTEROPHILIE, MUSCULATION »						X
BREVET FEDERAL ENTRAINEUR OU ENTRAINEUR EXPERT DELIVRE PAR FFHMF AC*	X UNIQUEMENT POUR L'OPTION « HALTEROPHILIE, MUSCULATION »						X

DÉBOUCHÉS

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

Des concours dans la fonction publique territoriale, comme celui d'éducateur territorial des APS ou animateur sportif hospitalier, permettent aux titulaires du BPJEPS de s'y inscrire.

Des exemples de spécialité et métiers :

- Activités de la forme -> professeur de fitness, éducateur en gymnastique

Sport : un secteur réglementé Pour encadrer les activités physiques et sportives (APS) et en faire son métier, il faut être titulaire d'un diplôme ou d'une certification enregistré au répertoire national des certifications professionnelles (RNCP) qui garantit la compétence de son titulaire en matière de sécurité. Le BPJEPS est l'un des diplômes enregistré au RNCP

COUT DE LA FORMATION

Frais d'inscription aux épreuves de sélection

30 € TTC à joindre au dossier d'inscription.

Coûts pédagogiques de la formation complète en apprentissage

NPEC : 8828€ (Soit 14,12€ l'heure de formation)

Coûts pédagogiques de la formation complète en centre

7500€ TTC (Soit 12,00€ l'heure de formation)

PRISE EN CHARGE DE LA FORMATION

Formation professionnelle continue

La formation peut être prise en charge au titre de la formation professionnelle continue.

Apprentissage

Pour les candidats âgés de 18 à 30 ans, cette formation est accessible par la voie de l'apprentissage.

Organisme de formation et CFA : Ligue Régionale Corse de Rugby

N° déclaration d'activité : 94202103920

N° UAI : 7200751D

N° de Siret : 833 345 515 00021 APE : 9319Z

Code Diplôme : 44633527

Code RNCP : 37106

GUIDE DU FINANCEMENT DE LA FORMATION

https://drive.google.com/file/d/1YmQEXLGKb92MHlfdVlxwV_8KPpmETpmN/view?usp=sharing

CONTACT

Pour tout renseignement complémentaire, notamment pour la prise en charge de la formation, vous pouvez contacter la Ligue Régionale Corse de Rugby :

Ligue Corse de Rugby, Lieu-dit Precojo, 20290 LUCCIANA

Coordonnateur et Responsable pédagogique de la formation

POCQ David - Tel. 04.95.35.69.24- 2005e@ffr.fr

Pour les personnes en situation de handicap

Référent handicap :

POCQ David - Tel. 04.95.35.69.24- 2005e@ffr.fr

ACCES AU DOSSIER D'INSCRIPTION EN LIGNE
[HTTPS://FORMS.GLE/8UKKYFLHETA9ZUWB8](https://forms.gle/8UKKYFLHETA9ZUWB8)

