

# PROGRAMME DE FORMATION DU BPJEPS AF (Activités de la Forme)

## 1) Public visé par la formation et prérequis :

La formation du BPJEPS AF s'adresse à tous les publics sportifs afin de devenir :

- Conseiller sportif spécialisé dans l'animation de cours collectifs (professeur en fitness)
- Conseiller sportif spécialisé dans l'accompagnement personnel (coach sportif)
- Educateur sportif dans l'encadrement de la musculation
- Responsable d'équipe d'animation

Les conditions d'accès sont :

- La capacité à suivre un cours de fitness codifié,
- La capacité à réaliser une performance cardiovasculaire établie à partir d'un test,
- La capacité à réaliser des mouvements de musculation à partir d'une charge définie par rapport au poids de corps.

Il est préférable de pratiquer régulièrement la musculation et le fitness.

Les prérequis sont :

- être âgé de 18 ans minimum,
- avoir le PSC1
- réussir les exigences minimales nationales.

## 2) Objectifs de la formation :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- 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 « cours collectifs » :*

- encadrer et conduire des actions d'animation en cours collectifs.

*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.

### 3) Contenus de la formation :

Les contenus sont adaptés à la demande liée aux UC (Unités Capitalisables), ainsi :

- Module 1 : communication (oral dont entretien professionnel, réseaux sociaux, affiche...)
- Module 2 : produire des écrits professionnels (lettre, CV, affiche, panneaux de présentation)
- Module 3 : analyse des publics (âge, profil, catégorie socio-professionnelle...)
- Module 4 : promouvoir les projets et actions de la structure (rencontre professionnelle, compréhension de l'organigramme, enquête, organisation, planning...)
- Module 5 : la citoyenneté
- Module 6 : ajuster ses choix, évaluer les options (cibler, choisir...)
- Module 7 : la sécurité des publics (espace, matériel, issue de secours...)
- Module 8 : concevoir un projet d'animation (public, espace, temps)
- Module 9 : évaluation d'un projet (réussite-échec, points positifs, prospection...)
- Module 10 : conduire un projet (planification, cadre, régulation)
- Module 11 : concevoir la séance (échauffement, cœur de séance, exercices...)
- Module 12 : concevoir un cycle d'animation ou d'apprentissage des activités aquatiques pédagogie, anatomie, physiologie, psychologie...)
- Module 13 : les objectifs en musculation et haltérophilie (définir, centrer, ajuster, atteindre)
- Module 13 bis : les objectifs en fitness (définir, centrer, ajuster, atteindre)
- Module 14 : conduire la séance en musculation et haltérophilie,
- Module 14 bis : conduire la séance en fitness,
- Module 15 : conduire un cycle d'animation ou d'apprentissage des activités en musculation et haltérophilie (programmation, organisation, adaptation)
- Module 15 bis : conduire un cycle d'animation ou d'apprentissage en fitness (programmation, organisation, adaptation)
- Module 16 : maîtrise des techniques en musculation et haltérophilie
- Module 16 bis : maîtrise du fitness
- Module 17 : maîtriser les gestes techniques et les conduites professionnelles en musculation et haltérophilie (activités à visée d'éveil, de découverte, d'apprentissages, de sécurité, de loisirs, de forme et de bien-être)
- Module 17 bis : maîtriser les gestes techniques et les conduites professionnelles en fitness (activités à visée d'éveil, de découverte, d'apprentissages, de sécurité, de loisirs, de forme et de bien-être)
- Module 18 : maîtrise et faire application des règlements en musculation et haltérophilie (FIH, secourisme...)
- Module 18 bis : maîtrise et faire application des règlements des activités de fitness
- Module 19 : maîtriser l'hygiène en musculation et haltérophilie
- Module 19 bis : maîtriser l'hygiène en fitness
- Module 20 : garantir la technique et organiser la sécurité de tous les lieux en musculation et haltérophilie (réglementation, surveillance, matériel...)
- Module 20bis : garantir la technique et organiser la sécurité de tous les lieux de fitness (réglementation, surveillance...)

### 4) Durée de la formation et modalités d'organisation :

La durée totale de la formation est de 1577h pour les 2 mentions (765h en centre de formation et 812h en entreprise) ou 1421 heures (soit de 609h en centre et 812 en entreprise pour une mention).

Elle débute le 22 septembre 2021 et se termine le 20 octobre 2022.

Les horaires sont en principe de 8h15h à 12h et de 13h15 à 15h45 (ils peuvent changer selon la mention).

Lieu : SPS l'école du Sport : 4 avenue du stade d'eaux vives - 64320 Bizanos

La formation est organisée en continu et est personnalisable selon les parcours professionnels de chaque candidat.

Le nombre de stagiaires prévu est de 8 minimums et de 20 maximums.

Une attestation de fin de formation est délivrée au stagiaire à l'issue de celle-ci.

Leur diplôme est délivré directement par la DRJSCS (Direction Régionale de Jeunesse et sport et de la Cohésion sociale).

### 5) Qualité des formateurs :

Jean-Pascal ROMEUR, (doctorat en physiologie du sport), cours en anatomie et physiologie

Damien GARRIGOU (BPJEPS AGFF) cours musculation et fitness.

Remi POURTAU (BPJEPS AGFF) cours musculation, préparation physique.

Estelle PAINDAVOINE (BE métiers de la forme) cours fitness et projet professionnel.

Nadia ROMEUR, (BPJEPS AGFF), cours en fitness, éducateur sportif depuis 2013.

Baptiste ROUBY, (BPJEPS AF), cours en fitness.

Laurent VITALLA, (Licence STAPS, prof de sport (DDJSCS)), cours sur la réglementation.

### 6) Moyens et méthodes pédagogiques :

Le secteur économique de la remise en forme génère des métiers d'encadrements appuyés par des compétences et des savoir-faire articulés autour des axes suivants :

- **L'axe des compétences pédagogiques et méthodologiques** est centré sur la capacité à répondre aux besoins de la clientèle, à l'encadrer et l'assister en toute sécurité tant dans le domaine des activités individuelles telle le cardio-training, la musculation et parfois la balnéo-détente que dans l'animation des cours collectifs à dominante « aérobie » tels que le Step, le Low Impact Aérobie ou les cours à concept (Les Mills, Pilates, Zumba, ...). Ces activités pratiquées et enseignées sur support musical s'appuient sur des techniques dont certaines sont très référencées. Les enchainements obéissent à des règles de construction bien établies. Ces cours, exigeants, nécessitent de la part des animateurs un bagage technique réel, et une capacité d'animation qui repose principalement sur la relation musique/mouvement, le dynamisme, la communication, la gestion et la maîtrise des langages corporels, la réactivité et la capacité d'adaptation de l'animateur.
- **L'axe des compétences dans le domaine technologique** nécessite d'être opérationnel dans l'utilisation et la programmation de nouveaux outils où les commandes électroniques, l'inter connexion et l'assistance informatisée sont incontournables. La

compétence ne se limite pas à une simple utilisation mais questionne bien la capacité du professeur à comprendre la logique de fonctionnement des appareils afin d'adapter appareil et programme aux besoins du client.

Ces compétences se retrouvent principalement dans les domaines et déclinaison du « coaching » et s'utilisent dans les processus d'évaluation (bilan de condition physique), la construction des programmes de cardio training et/ou de musculation, l'entraînement fonctionnel.

Ces compétences, signatures du métier, s'appuient sur des connaissances fondamentales en anatomie et biomécanique, en physiologie de l'effort et en méthodologie de l'entraînement.

- **L'axe des compétences dans le domaine de l'environnement institutionnel et socio-économique des activités de la forme** est implicite. Les métiers d'encadrement des activités de la forme s'exercent au sein d'un environnement réglementé qui évolue constamment. Les structures juridiques des salles de remises en forme et la typologie des emplois possibles exposent le professionnel à la maîtrise de son environnement de travail afin de répondre aux problématiques économiques, fiscales, réglementaires et commerciales de son activité professionnelle et de son devenir.

Les moyens pédagogiques sont :

- Matériels :
  - 3 salles de cours (50m<sup>2</sup>, 50m<sup>2</sup>, 20m<sup>2</sup>)
  - Vidéoprojecteur
  - Tableau blanc
  - Paper-Board
  - Ensemble du matériel de natation (frite, planche...)
  - Petite salle de fitness (250m<sup>2</sup>)
  - Grande salle de fitness (600m<sup>2</sup>)
  - Salle de fonctionnal training (300m<sup>2</sup>)
  - Salle de musculation (600m<sup>2</sup>)
- Supports :
  - Cours en ligne
  - Fichier à télécharger
  - Support bibliographique (article, revue...)
  - Livre

Les méthodes pédagogiques sont :

- Technique :
  - Face à face pédagogique
  - Travaux Dirigés (petit groupe)
  - Cours Magistral (toute la promo)
  - Tutorat (Elève par élève)
- Technique directe :
  - Etude de cas
  - QPACRE

## 7) Evaluation de la formation / sanction de la formation :

Des évaluations dites « formatives » sont prévues en cours de formation.

Ensuite dans les 2 derniers mois, les évaluations officielles commencent dont voici le référentiel :

### REFERENTIEL DE CERTIFICATION

<b>UNITE CAPITALISABLE 1</b>	
<b>UC1 : ENCADRER TOUT PUBLIC DANS TOUT LIEU ET TOUTE STRUCTURE</b>	
<b>OI 1-1</b>	<p><b>Communiquer dans les situations de la vie professionnelle</b></p> <p>1-1-1 Adapter sa communication aux différents publics 1-1-2 Produire des écrits professionnels 1-1-3 Promouvoir les projets et actions de la structure</p>
<b>OI 1-2</b>	<p><b>Prendre en compte les caractéristiques des publics dans leurs environnements dans une démarche d'éducation à la citoyenneté</b></p> <p>1-2-1 Repérer les attentes et les besoins des différents publics 1-2-2 Choisir les démarches adaptées en fonction des publics 1-2-3 Garantir l'intégrité physique et morale des publics</p>
<b>OI 1-3</b>	<p><b>Contribuer au fonctionnement d'une structure</b></p> <p>1-3-1 Se situer dans la structure 1-3-2 Situer la structure dans les différents types d'environnement 1-3-3 Participer à la vie de la structure</p>
<b>UNITE CAPITALISABLE 2</b>	
<b>UC2 : METTRE EN ŒUVRE UN PROJET D'ANIMATION S'INSCRIVANT DANS LE PROJET DE LA STRUCTURE</b>	
<b>OI 2-1</b>	<p><b>Concevoir un projet d'animation</b></p> <p>2-1-1 Situer son projet d'animation dans son environnement, en fonction du projet de la structure, de ses ressources et du public accueilli 2-1-2 Définir les objectifs et les modalités d'évaluation 2-1-3 Identifier les moyens nécessaires à la réalisation du projet</p>
<b>OI 2-2</b>	<p><b>Conduire un projet d'animation</b></p> <p>2-2-1 Planifier les étapes de réalisation 2-2-2 Animer une équipe dans le cadre du projet 2-2-3 Procéder aux régulations nécessaires</p>
<b>OI 2-3</b>	<p><b>Evaluer un projet d'animation</b></p> <p>2-3-1 Utiliser les outils d'évaluation adaptés 2-3-2 Produire un bilan 2-3-3 Identifier des perspectives d'évolution</p>

<b>UNITE CAPITALISABLE 3</b>	
<b>UC3 : CONCEVOIR UNE SEANCE, UN CYCLE D'ANIMATION OU D'APPRENTISSAGE DANS LE CHAMP DES ACTIVITES DE LA FORME</b>	
<b>OI 3-1</b>	<p><b>Concevoir la séance, le cycle d'animation ou d'apprentissage</b></p> <p>3-1-1 Fixer les objectifs de la séance ou du cycle et les modalités d'organisation</p> <p>3-1-2 Prendre en compte les caractéristiques du public dans la préparation de la séance ou du cycle</p> <p>3-1-3 Organiser la séance ou le cycle</p>
<b>OI 3-2</b>	<p><b>Conduire la séance, le cycle d'animation ou d'apprentissage</b></p> <p>3-2-1 Programmer une séance ou un cycle en fonction des objectifs</p> <p>3-2-2 Mettre en œuvre une démarche pédagogique adaptée aux objectifs de la séance ou du cycle</p> <p>3-2-3 Adapter son action pédagogique</p>
<b>OI 3-3</b>	<p><b>Evaluer la séance, le cycle d'animation ou d'apprentissage</b></p> <p>3-3-1 Construire et utiliser des outils d'évaluation adaptés</p> <p>3-3-2 Evaluer son action</p> <p>3-3-3 Evaluer la progression des pratiquants</p>
<b>UNITE CAPITALISABLE 4 a) Option « COURS COLLECTIFS »</b>	
<b>UC 4 a) : MOBILISER LES TECHNIQUES DE LA MENTION DES ACTIVITES DE LA FORME POUR METTRE EN OEUVRE UNE SEANCE OU UN CYCLE D'APPRENTISSAGE DANS L'OPTION « COURS COLLECTIFS »</b>	
<b>OI 4-1</b>	<p><b>Conduire une séance ou un cycle en utilisant les techniques de l'option</b></p> <p>4-1-1 Maîtriser les techniques de l'option</p> <p>4-1-2 Maîtriser les gestes techniques dont les aides et parades et les conduites professionnelles de l'option</p> <p>4-1-3 Utiliser les gestes techniques appropriés dans un objectif d'apprentissage</p>
<b>OI 4-2</b>	<p><b>Maîtriser et faire appliquer les règlements de l'option</b></p> <p>4-2-1 Maîtriser et faire appliquer les règlements techniques et usages de la discipline de l'option</p> <p>4-2-2 Maîtriser et faire appliquer le cadre de la pratique</p> <p>4-2-3 Sensibiliser aux bonnes pratiques et aux conduites à risque</p>
<b>OI 4-3</b>	<p><b>Garantir des conditions de pratique en sécurité</b></p> <p>4-3-1 Utiliser le matériel adapté au public et conforme aux règles de sécurité</p> <p>4-3-2 Aménager la zone de pratique ou d'évolution</p> <p>4-3-3 Veiller à la conformité et à l'état du matériel et de la zone de pratique ou d'évolution</p>
<b>UNITE CAPITALISABLE 4 b) Option « HALTÉROPHILIE, MUSCULATION »</b>	
<b>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 »</b>	
<b>OI 4-1</b>	<p><b>Conduire une séance ou un cycle en utilisant les techniques de l'option</b></p> <p>4-1-1 Maîtriser les techniques de l'option</p> <p>4-1-2 Maîtriser les gestes techniques dont les aides et parades et les conduites professionnelles de l'option</p> <p>4-1-3 Utiliser les gestes techniques appropriés dans un objectif d'apprentissage</p>
<b>OI 4-2</b>	<p><b>Maîtriser et faire appliquer les règlements de l'option</b></p> <p>4-2-1 Maîtriser et faire appliquer les règlements techniques de la fédération délégataire de l'haltérophilie, musculation</p> <p>4-2-2 Maîtriser et faire appliquer le cadre de la pratique en haltérophilie, musculation, dont la pratique compétitive en haltérophilie</p> <p>4-2-3 Sensibiliser aux bonnes pratiques et aux conduites à risque</p>
<b>OI 4-3</b>	<p><b>Garantir des conditions de pratique en sécurité</b></p> <p>4-3-1 Utiliser le matériel adapté au public et conforme aux règles de sécurité</p> <p>4-3-2 Aménager la zone de pratique ou d'évolution</p> <p>4-3-3 Veiller à la conformité et à l'état du matériel et de la zone de pratique ou d'évolution</p>

## EPREUVES CERTIFICATIVES DES UNITES CAPITALISABLES

Les unités capitalisables (UC) constitutives de la mention « activités de la forme » du brevet professionnel, de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport, spécialité « éducateur sportif » sont attribuées selon le référentiel de certification figurant en annexe II et dont l'acquisition est contrôlée par les épreuves certificatives suivantes :

### **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 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.

Cette situation d'évaluation certificative permet l'évaluation distincte des unités capitalisables transversales UC1 et UC2.

### **Situations d'évaluation certificative des UC 3 et UC4 :**

Les évaluateurs sont titulaires d'une qualification à minima de niveau IV et d'une expérience professionnelle au minimum de deux ans dans la mention des activités de la forme.

Sont dispensés de ces exigences, les personnels techniques et pédagogiques relevant du ministère chargé des sports, les professeurs ou enseignants d'éducation physique et sportive du ministère de l'éducation nationale et les agents de catégorie A ou B de la filière sportive de la fonction publique territoriale.

#### **- Epreuve certificative de l'UC 3 :**

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 :

#### **1) 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 » :**

- Un cycle d'animation en « cours collectifs » réalisé dans une structure d'alternance pédagogique, composé des trois séances d'animation suivantes : une en « cardio chorégraphié », une en « renforcement musculaire » et une en « étirement », d'une durée de 30 minutes à 60 minutes chacune, pour un public d'au moins 6 personnes.

Ou

#### **- Support activité « haltérophilie, musculation » :**



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

## 2) 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.

### - Epreuve certificative de l'UC4 a) option « cours collectifs »

Les évaluateurs sont titulaires d'une qualification équivalente à minima de niveau IV et d'une expérience professionnelle au minimum de deux ans dans l'option cours collectifs.

Sont dispensés de ces exigences, les personnels techniques et pédagogiques relevant du ministère chargé des sports, les professeurs ou enseignants d'éducation physique et sportive du ministère de l'éducation nationale et les agents de catégorie A ou B de la filière sportive de la fonction publique territoriale.

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

### 1° **Démonstration d'une technique de l'option « cours collectifs » pendant trois fois 20 minutes (trois familles d'activités)**

Pour la démonstration technique, un évaluateur peut évaluer au maximum huit candidats.

Le(la) candidat(e) suit un cours de niveau de pratique intermédiaire à niveau de pratique confirmé, composé de trois parties présentées dans l'ordre chronologique suivant :

- 20 minutes de « cardio chorégraphié »,
- 20 minutes de « renforcement musculaire »,
- 20 minutes « d'étirements ».



## **2° Conduite de séance de l'option « cours collectifs »**

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, une séance composée de deux séquences d'apprentissage consécutives de 20 minutes chacune, comprenant deux activités différentes de celle évaluée lors de l'UC 3 pour un public d'au moins 6 personnes.

Le(la) candidat(e) conduit les deux séquences d'apprentissage. Les séquences doivent être adaptées au niveau du public mis à disposition par l'organisme de formation.

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.

La démonstration technique et la conduite des deux séquences peuvent se dérouler dans des temps différents et dans l'ordre choisi par l'organisme de formation.

### **- Epreuve certificative de l'UC4 b) option « haltérophilie, musculation »**

Les évaluateurs sont titulaires d'une qualification équivalente à minima niveau IV et d'une expérience professionnelle au minimum de deux ans dans l'option haltérophilie, musculation.

Sont dispensés de ces exigences, les personnels techniques et pédagogiques relevant du ministère chargé des sports, les professeurs ou enseignants d'éducation physique et sportive du ministère de l'éducation nationale et les agents de catégorie A ou B de la filière sportive de la fonction publique territoriale.

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 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.

(Voir tableau annexe référentiel)

Seules les répétitions correctes sont comptabilisées.

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

Les athlètes de haut niveau en haltérophilie inscrits ou ayant été inscrits sur la liste ministérielle mentionnée à l'article L. 221-2 du code du sport sont dispensés de la démonstration technique.

## 2° Conduite d'une séance d'entraînement en musculation

Préalable requis : validation de la démonstration technique en haltérophilie.

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

Le(la) candidat(e) conduit une séance d'entraînement d'une durée de 45 minutes pour un public de une à deux personnes en musculation en utilisant, au cours de cette séance, comme supports les appareils, engins, barres, présents sur le plateau pendant de deux fois quinze minutes ou trois fois dix minutes.

La séance est suivie d'un entretien de 15 minutes à 20 minutes au maximum portant sur l'analyse technique de la séance, les choix de l'animateur et la prise en compte des conditions de sécurité.

Mis à jour le 20/07/2021

