

# Programme de formation

## **Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport Spécialité « Educateur Sportif », mention « Activités de la Forme », option « Cours Collectifs » et option « Haltérophilie, Musculation »**

*Habilitation DRDJSCS Nouvelle Aquitaine N°17ALPHABBP40018*

### ➤ **Objectifs**

Le Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport, spécialité « Educateur Sportif », mention « Activités de la Forme », diplôme de niveau IV, confère à son (sa) titulaire les compétences relatives à l'encadrement de différents publics à travers la prise en charge de pratiquants sur plateau de musculation (option « Haltérophilie, Musculation ») et l'animation de cours collectifs en musique (option « Cours Collectifs »). L'éducateur(trice) sportif(ive) exerce en autonomie son activité d'animation, en utilisant les supports techniques liés à ses activités, dans des cadres réglementaires. Il (elle) est responsable au plan pédagogique et assure la sécurité des tiers et des publics dont il (elle) a la charge. Il (Elle) peut exercer sa profession dans des structures commerciales, associatives ou bien en tant que travailleur(se) indépendant(e) auprès d'une clientèle particulière.

#### **Option « Cours Collectifs » :**

L'objectif de la formation est de permettre au (à la) stagiaire de développer ses connaissances, ses compétences et ses savoir-faire pour encadrer en toute sécurité :

- des activités des cours collectifs, avec ou sans musique,
- des activités cardio-vasculaires à partir de techniques telles que Low Impact Aerobic (LIA), Step, etc.,
- des activités de renforcement et d'étirement musculaires.

#### **Option « Haltérophilie, Musculation » :**

L'objectif de la formation est de permettre au (à la) stagiaire de développer ses connaissances, ses compétences et ses savoir-faire pour encadrer en toute sécurité :

- des activités de l'haltérophilie,
- des activités de la musculation (machines, barres, haltères, etc.),
- des activités de cardio-training (ergomètres, etc.),
- des activités de récupération (étirements, relaxation, etc.).

### ➤ **Durée de la formation**

La formation initiale (pour le public en poursuite d'études dans un cursus diplômant) est de 750 heures en organisme de formation et 480 heures en structure d'accueil, soit un volume global de 1230 heures.

La formation professionnelle continue (pour le public en situation professionnelle : salarié (e), travailleur (se) indépendant (e), reprise d'études ou reconversion professionnelle, etc.) est de 600 heures en organisme de formation et 480 heures en structure d'accueil, soit un volume global de 1080 heures.

## ➤ Public visé

La formation est ouverte à tout public.

## ➤ Conditions d'accès à la formation

Les conditions d'accès à la formation sont :

- d'être âgé(e) de 18 ans au premier jour de la sélection,
- d'être titulaire d'une attestation de formation relative au secourisme,
- de satisfaire aux Tests d'Exigences Préalables (TEP) à l'entrée en formation, communs à tous les organismes de formation,
- de satisfaire aux tests de sélection mis en place par Euro Fitness Fédération.

## ➤ Exigences préalables à l'entrée en formation

Les exigences préalables ont pour but de vérifier les compétences du (de la) candidat(e) à suivre le cursus de formation lui permettant d'accéder à la spécialité « Educateur Sportif », mention « Activités de la Forme », pour l'option « Cours Collectifs » et/ou pour l'option « Haltérophilie, Musculation » du Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport.

Le (la) candidat(e) doit remettre son dossier d'inscription dûment complété comprenant :

- un règlement pour les frais administratifs,
- une photocopie d'une pièce d'identité en cours de validité (recto/verso),
- une attestation sur l'honneur de non-condamnation en respect du Code du Sport (Article L 212-9),
- une attestation de recensement ou un certificat individuel de participation à la journée de défense et citoyenneté pour les personnes de moins de 25 ans,
- la photocopie des diplômes justifiant des dispenses ou des équivalences,
- la photocopie d'une attestation de formation relative au secourisme en cours de validité (AFPS, PSC1, PSE1, PSE2, AFGSU niveau 1 ou niveau 2, SST),
- un certificat médical de non-contre-indication à la pratique et à l'encadrement des activités de la forme, d'haltérophilie et de musculation datant de moins de 12 mois,
- une attestation d'assurance individuelle ou de responsabilité civile couvrant les accidents personnels, les activités durant les épreuves de sélection et en cas d'admission durant la formation (activités sportives, déplacements, etc.),
- pour les personnes en situation de handicap, l'avis d'un médecin agréé par la Fédération Française Handisport ou par la Fédération Française de Sport Adapté ou désigné par la commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées sur la nécessité d'aménager le cas échéant la formation ou les épreuves certificatives selon la certification visée,
- un curriculum vitae.

Le (la) candidat(e) doit satisfaire aux tests techniques de l'option concernée :

### **Option « Cours Collectifs » :**

- épreuve n° 1 : Test navette « Luc Léger » : palier 7 (réalisé) pour les femmes et palier 9 (réalisé) pour les hommes,
- épreuve n° 2 : Le (la) candidat(e) réalise une épreuve de démonstration technique (suivi d'un cours) de 60 minutes au total, comprenant 10 minutes d'échauffement collectif, 20 minutes de passage en STEP à un rythme de 128 à 132 battements par minute dont 2 minutes de retour au calme, 20 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.  
*Le protocole des tests pour l'option est présenté dans l'annexe IV liée à l'arrêté du 5 septembre 2016.*

### **Option « Haltérophilie, Musculation » :**

- épreuve n° 1 : Test navette « Luc Léger » : palier 7 (réalisé) pour les femmes et palier 9 (réalisé) pour les hommes,
- épreuve n° 2 : Le (la) candidat(e) réalise une épreuve de démonstration technique composée des exercices : squat, traction et développé couché (10 minutes de récupération minimum entre chaque mouvement et chaque exercice).  
*Le protocole des tests pour l'option est présenté dans l'annexe IV liée à l'arrêté du 5 septembre 2016.*

## ➤ Tests de sélection

Les exigences préalables à l'entrée en formation obtenues, le (la) candidat(e) peut se présenter aux épreuves de sélections qui sont les suivantes :

Le (la) candidat(e) sera ensuite convoqué (e) pour la rédaction d'un écrit dans lequel il (elle) s'exprimera sur différentes thématiques sportives et son parcours personnel.

*Observables : Soins apportés à la présentation structure et plan de la rédaction construction des phrases (sujet, verbe, complément, ponctuation, etc.), orthographe et grammaire.*

Le (la) candidat(e) s'entretiendra enfin pendant 15 à 20 minutes avec le jury pour exposer ses motivations personnelles et répondre aux questions posées par le jury.

*Observables : Exposé des motivations, attitudes du candidat, expression orale. Une attention particulière est apportée au projet professionnel du (de la) candidat(e).*

## ➤ Positionnement

Le positionnement consiste à situer le (la) candidat(e) par rapport au référentiel professionnel pour prendre en compte son projet professionnel et au référentiel de certification au regard de ses acquis expérimentaux. A l'issue de ce positionnement, des allègements de formation peuvent être proposés permettant d'accéder directement aux épreuves certificatives d'une ou plusieurs UC.

Ce positionnement permettra de repérer le (la) candidat(e) susceptible de relever de la Validation d'Acquis de l'Expérience (VAE) et de déposer un dossier auprès du jury plénier de la formation. La VAE, par le jury plénier, dispense le (la) candidat(e) d'effectuer une ou plusieurs UC.

La finalité du positionnement est de proposer au (à la) candidat(e) un parcours individualisé de formation.

## ➤ Dispenses et équivalences

*Les dispenses et les équivalences sont présentées dans l'annexe VI liée à l'arrêté du 5 septembre 2016.*

## ➤ Outils et moyens pédagogiques

L'organisme de formation met à disposition des stagiaires :

- 3 salles de cours théoriques équipées : tables, chaises, tableaux blancs, squelettes pédagogiques, vidéoprojecteurs, accès internet haut débit
- 1 espace de musculation : postes guidés, postes libres, barres d'entraînement, barres olympiques, poids, haltères, tapis, etc.
- 1 espace de cardio-training : rameurs, vélos assis, vélos elliptiques
- 1 espace haltérophilie et « functional training » : espace de compétition, barres d'entraînement et de compétition, poids spécifiques, bancs de développé couché, cages « functional training », kettlebells
- 1 espace de cours collectifs : estrade, sonorisation, micro HF, espace d'évolution, petit matériel en renforcement musculaire, swissballs

Le Brevet Professionnel de la Jeunesse de l'Education Populaire et du Sport, spécialité « Educateur Sportif », mention « Activités de la Forme », option « Cours Collectifs » et option « Haltérophilie, Musculation » nécessite une alternance (organisme de formation et structure de stage).

L'organisme de formation dispense des cours théoriques permettant la mise en place de situations pratiques professionnelles, sanctionnés par des évaluations formatives régulières. L'organisme de formation encadre le suivi des documents supports nécessaires à la certification (plateforme de formation, cahier des charges, échéanciers, évaluations blanches, etc.) afin de positionner les stagiaires en situation de réussite.

En parallèle, l'organisme de formation assure le suivi et la coordination de l'alternance afin d'engager le (la) tuteur(trice) dans ses missions et objectifs. Les Unités Capitalisables (UC) sont certifiées lors de plusieurs périodes avec possibilités de rattrapages.

Le Brevet Professionnel de la Jeunesse de l'Education Populaire et du Sport, spécialité « Educateur Sportif », mention « Activités de la Forme », option « Cours Collectifs » et option « Haltérophilie, Musculation » est délivré par la Direction Régionale et Départementale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale (DRDJSCS) de la région Nouvelle Aquitaine.

## ➤ Programme détaillé

Exigences préalables à la mise en situation professionnelle (EPMSP) dans le cadre des activités physiques et sportives visées par le Brevet Professionnel de la Jeunesse de l'Éducation Populaire et du Sport, spécialité « Educateur Sportif », mention « Activités de la Forme » pour l'option « Cours Collectifs »

Exigences préalables à la mise en situation professionnelle dans le cadre des activités physiques et sportives visées par le Brevet Professionnel de la Jeunesse de l'Éducation Populaire et du Sport, spécialité « Educateur Sportif », mention « Activités de la Forme » pour l'option « Haltérophilie, Musculation »

### Unité Capitalisable (UC) 1 : Encadrer tout public dans tout lieu et toute structure

#### Objectif d'Intégration (OI) 1.1 : Communiquer dans les situations de la vie professionnelle

- 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

#### OI 1.2 Prendre en compte les caractéristiques des publics dans leurs environnements dans une démarche d'éducation à la citoyenneté

- 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

#### OI 1.3 Contribuer au fonctionnement d'une structure

- 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

### UC 2 Mettre en œuvre un projet d'animation s'inscrivant dans le projet de la structure

#### OI 2.1 Concevoir un projet d'animation

- 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

#### OI 2.2 Conduire un projet d'animation

- 2.2.1 Planifier les étapes de réalisation
- 2.2.3 Animer une équipe dans le cadre du projet
- 2.2.3 Procéder aux régulations nécessaires

#### OI 2.3 Evaluer un projet d'animation

- 2.3.1 Utiliser les outils d'évaluation adaptés
- 2.3.2 Produire un bilan
- 2.3.3 Identifier des perspectives d'évolution

### UC 3 Concevoir une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage dans le champ des Activités de la Forme

#### OI 3.1 Concevoir la séance, le cycle d'animation ou d'apprentissage

- 3.1.1 Fixer les objectifs de la séance ou du cycle et les modalités d'organisation
- 3.1.2 Prendre en compte les caractéristiques du public dans la préparation de la séance ou du cycle
- 3.1.3 Organiser la séance ou le cycle

#### OI 3.2 Conduire la séance, le cycle d'animation ou d'apprentissage

- 3.2.1 Programmer une séance ou un cycle en fonction des objectifs
- 3.2.2 Mettre en œuvre une démarche pédagogique adaptée aux objectifs de la séance ou du cycle
- 3.2.3 Adapter son action pédagogique

#### OI 3.3 Evaluer la séance, le cycle d'animation ou d'apprentissage

- 3.3.1 Construire et utiliser des outils d'évaluation adaptés
- 3.3.2 Evaluer son action
- 3.3.3 Evaluer la progression des pratiquants

### UC 4A 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 »

#### OI 4A.1 Conduire une séance ou un cycle en utilisant les techniques de l'option

- 4A.1.1 Maîtriser les techniques de l'option
- 4A.1.2 Maîtriser les gestes techniques dont les aides et parades et les conduites professionnelles de l'option
- 4A.1.3 Utiliser les gestes techniques appropriés dans un objectif d'apprentissage

#### OI 4A.2 Maîtriser et faire appliquer les règlements de l'option

- 4A.2.1 Maîtriser et faire appliquer les règlements techniques et usages de la discipline de l'option
- 4A.2.2 Maîtriser et faire appliquer le cadre de la pratique
- 4A.2.3 Sensibiliser aux bonnes pratiques et aux conduites à risque

**OI 4A.3 Garantir des conditions de pratique en sécurité**

- 4A.3.1 Utiliser le matériel adapté au public et conforme aux règles de sécurité
- 4A.3.2 Aménager la zone de pratique ou d'évolution
- 4A.3.3 Veiller à la conformité et à l'état du matériel et de la zone de pratique ou d'évolution

**UC 4B 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 »**

**OI 4B.1 Conduire une séance ou un cycle en utilisant les techniques de l'option**

- 4B.1.1 Maîtriser les techniques de l'option
- 4B.1.2 Maîtriser les gestes techniques dont les aides et parades et les conduites professionnelles de l'option
- 4B.1.3 Utiliser les gestes techniques appropriés dans un objectif d'apprentissage

**OI 4B.2 Maîtriser et faire appliquer les règlements de l'option**

- 4B.2.1 Maîtriser et faire appliquer les règlements techniques de la fédération délégataire de l'haltérophilie, musculation
- 4B.2.2 Maîtriser et faire appliquer le cadre de la pratique en haltérophilie, musculation, dont la pratique compétitive en haltérophilie
- 4B.2.3 Sensibiliser aux bonnes pratiques et aux conduites à risque

**OI 4B.3 Garantir des conditions de pratique en sécurité**

- 4B.3.1 Utiliser le matériel adapté au public et conforme aux règles de sécurité
- 4B.3.2 Aménager la zone de pratique ou d'évolution
- 4B.3.3 Veiller à la conformité et à l'état du matériel et de la zone de pratique ou d'évolution

## ➤ Lieu de la formation

La formation se déroulera au centre de formation situé au 8-10 Rue Edmond Besse à BORDEAUX (33300).

## ➤ Organisation de l'action de formation

L'organisation de la formation nécessite une alternance entre l'organisme et la structure de stage. Elle est organisée pour un effectif minimum de 8 stagiaires et un maximum de 20. Les Unités Capitalisables (UC) sont certifiées lors de plusieurs périodes avec possibilités de rattrapages.

A la fin de la formation, l'organisme fournit à chaque candidat(e), une Attestation Individuelle de Fin de Formation (AIFF) informant de l'état de validation de ses UC aboutissant à l'obtention du diplôme.

Les résultats des épreuves certificatives (avis favorable ou non du jury évaluateur) sont transmis lors de la réunion du jury plénier. Ce dernier vérifie minutieusement chaque grille de certification et valide définitivement l'ensemble des résultats.

Le Brevet Professionnel de la Jeunesse de l'Education Populaire et du Sport, spécialité « Educateur Sportif », mention « Activités de la Forme », option « Haltérophilie, Musculation » est délivré par la Direction Régionale et Départementale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale (DRDJSCS) de la région Nouvelle-Aquitaine.

## ➤ **Financement de la formation**

Selon le parcours et la situation actuelle au regard de l'emploi, le (la) candidat(e) peut prétendre à la prise en charge des frais de formation, au maintien d'une rémunération et éventuellement à la prise en charge des frais de déplacement, d'hébergement et de restauration.

### **Le (la) candidat(e) est en Contrat à Durée Déterminée (CDD) ou en Contrat à Durée Indéterminée (CDI) :**

Il (elle) est éligible au Congé Individuel de Formation (CIF). Les démarches doivent être entamées 6 mois avant l'inscription en formation auprès de L'Opérateur de Compétences (OPCO) selon votre branche professionnelle : TRANSITION-PRO, OPCALIA, UNIFORMATION, AGEFOS, FAF TT, etc. Le CIF est ouvert sous conditions.

### **Le (la) candidat(e) est travailleur(se) indépendant(e) ou en auto-entreprise :**

Il (elle) peut se renseigner auprès des AGEFICE, du FIFPL ou du FAFCEA.

### **Le (la) candidat(e) a cumulé du CPF (Compte Personnel de Formation) et souhaite le mobiliser :**

Il (elle) se rend sur le site [www.moncompteformation.gouv.fr](http://www.moncompteformation.gouv.fr) pour mobiliser son CPF sur la formation de son choix.

Si le CPF ne couvre pas la totalité des frais de formation, le (la) candidat(e) peut :

- Faire une demande de prise en charge à Pôle Emploi (l'inscription et le montage d'un projet avec un conseiller Pôle Emploi est alors indispensable).
- Prendre en charge personnellement la différence.

### **Le (la) candidat(e) est demandeur(se) d'emploi :**

Il (elle) prend contact avec son agence Pôle Emploi ou la Mission Locale (si moins de 26 ans) pour étudier les possibilités de prise en charge (Aide Individuelle à la Formation, Fonds d'aide aux Jeunes, dispositif SESAME)

### **Le (la) candidat(e) est allocataire du RSA :**

Il (elle) doit contacter son conseil départemental.

### **Le (la) candidat(e) est dans un autre cas de figure :**

Dans tous les cas, l'organisme de formation reçoit, sur rendez-vous, le (la) candidat(e), afin d'étudier son parcours ainsi que sa situation et lui proposer des solutions de prise en charge financière.

## ➤ **Textes de référence**

- Arrêté du 5 septembre 2016 portant création de la mention « Activités de la Forme » du Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport, spécialité « Educateur Sportif ».  
<https://www.legifrance.gouv.fr/eli/arrete/2016/9/5/VJSF1624904A/jo/texte>
- Annexes I à VII.  
[http://www.sports.gouv.fr/IMG/pdf/bp\\_af\\_-\\_annexes\\_-\\_5\\_septembre\\_2016.pdf](http://www.sports.gouv.fr/IMG/pdf/bp_af_-_annexes_-_5_septembre_2016.pdf)