

Programme de formation

Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport Spécialité « Educateur Sportif », mention « Activités de la Forme », option « Haltérophilie, Musculation » + Functional training

Habilitation DRDJSCS Nouvelle Aquitaine N°21ALPHABBP40011

➤ Public visé

La formation est réservée au personnel de la sécurité civile et forces opérationnelles.

Le déroulement de cette formation est adaptée aux contraintes professionnelles de ces corps de métiers.

➤ 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.

➤ 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 »). L'éducateur(trice) sportif(ive) exerce en autonomie son activité d'animation, en utilisant les supports techniques liés à ses activités, dans des cadres règlementaires. Il (elle) est responsable sur le 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 « 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.).

Brevet fédéral Entraîneur Functional Training :

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 du functional training
- des activités de la culture physique
- des activités du cross-training.

➤ **Durée de la formation / Volume horaire**

La formation débute le vendredi 26 mai 2023 et se termine le 29 mars 2024.

La formation est découpée en plusieurs temps :

- des temps présentiels synchrones (regroupements)
- des temps distanciels synchrones (visioconférences)
- des temps distanciels asynchrones (étude documentaire + devoirs de certification)

La durée totale de la formation pour la mention « haltérophilie, musculation » s'élève à 573h (273h en centre de formation et 300h en entreprise)

➤ **Lieu de la formation**

La formation se déroulera au centre de formation Euro Fitness, 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 (AIF) 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.

➤ Prérequis – 1 - 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 « 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 II- article 9 liée à l'arrêté du 27 juillet 2022*

➤ Prérequis – 2 - 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 :

- 1- Le (la) candidat(e) devra rédiger un écrit fourni avec le dossier d'inscription dans lequel il (elle) s'exprimera sur différentes thématiques sportives et son parcours personnel.
Critères d'évaluation : *Soin apporté à la présentation structure et plan de la rédaction construction des phrases (sujet, verbe, complément, ponctuation, etc.), orthographe et grammaire.*
- 2- Le (la) candidat(e) passera une épreuve écrite de connaissances générales sous le format QCM.
Critères d'évaluation :
-Connaître le fonctionnement du corps humain (qui permet de fixer les objectifs et les modalités d'organisation des publics encadrés) : Anatomie et Physiologie
-Connaître les principes de base d'un entraînement : Sécurité (échauffement, récupération, parade, évaluation, connaissances du pratiquant).
- 3- Le (la) candidat(e) devra tirer au sort, parmi une liste préalablement définie, 3 exercices de renforcement musculaire (1 exercice charge libre, 1 exercice charges guidées, 1 exercice abdominaux) et devra le démontrer devant un jury puis les mettre en place dans une action pédagogique avec un pratiquant.
La validation de ces sélections donnera accès au (à la) candidat(e) à la validation des Epreuves de Mise en Situation

Professionnelle (EPMSP du BPEJEPS Activités de la Forme).

Critères d'évaluation :

Être capable de mettre en œuvre une séquence pédagogique dans l'option « Haltérophilie-Musculation » en respectant les consignes de sécurité et hygiène du pratiquant.

➤ 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 expérimentiels. 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 IV liée à l'arrêté du 27 juillet 2022.

➤ 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

Les supports pédagogiques sont les suivants :

- Ressources et cours en ligne via une plateforme (ItsLearning) à télécharger
- Support bibliographiques

Le Brevet Professionnel de la Jeunesse de l'Education Populaire et du Sport, spécialité « Educateur Sportif », mention « Activités de la Forme », 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 « 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.

➤ Présentation de l'équipe Euro Fitness

DIRECTION

LACROIX Christian

Directeur Général

Vice-président de la FFForce

Président de la WNBB

Président de la CSNCPC

Membre de la Ligue Nouvelle Aquitaine Haltérophilie

Référent dopage FFForce/AFLD



RIBEILL Mélanie

Directrice pédagogique

Directrice adjointe

Coordonnatrice

Master sciences du sport Entraînement

Activités physiques adaptées

BEES Métiers de la Forme



EQUIPE PEDAGOGIQUE

CHEROUVRIER-LAPEYRE Servane

Coordinatrice de la formation BPJEPS AF APP

Chargée de développement des projets

Formatrice BPJEPS

Licence-Master STAPS « Education et motricité »

BPJEPS AF mention double mention

Développement de projets



Marion DEROULEDE

Formatrice FT

Spécialiste Running Marathon et Conditioning

BE Métiers de la Forme



Louis LE GUENNEC

Gérant POWER CAMP

Formateur haltérophilie

Master en gestion de projet

Master en marketing digital

BP AGFF



David BOUIH

Formateur FT

Master STAPS Entraînement et Optimisation de la Performance Sportive

DU Préparation physique et réathlétisation

Praticien en intégration des réflexes archaïques



Damien DIOLLOT

Formateur FT Gymnastique

Licence Entraînement Sportif Mention "Haltérophilie et musculation"
DU Préparation physique et réathlétisation CEP Cometti
Niveau national Gym en Individuel et par équipe



William MERLE

Formateur BPJEPS

UCC Culturisme
DEJEPS HMDA



Quentin LAFONTAINE

Formateur Juging

BPJEPS AF haltérophilie musculation



EQUIPE ADMINISTRATIVE

Manon HERNANDEZ

Responsable Administrative

Formatrice Cours Collectifs

BPJEPS AGFF double mention



Marylin DUMAS BORDEHORE

Assistante administrative et comptable



➤ Programme détaillé Haltérophilie Musculation

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'Education Populaire et du Sport, spécialité « Educateur Sportif », mention « Activités de la Forme » pour l'option « Haltérophilie, Musculation »

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 en adaptant la démarche et les outils aux singularités des interlocuteurs

- 1.1.1 Adapter sa communication aux différents publics afin de favoriser l'intégration de tous
- 1.1.2 Produire des écrits professionnels adaptés aux caractéristiques et besoins des publics concernés
- 1.1.3 Promouvoir les projets et actions de la structure en prenant en compte les spécificités physiques, motrices, sensorielles, cognitives et psychiques des publics impliqués

OI 1.2 Prendre en compte les caractéristiques des publics dans leurs environnements dans une démarche d'éducation à la citoyenneté en favorisant la dimension collective et l'intégration de tous.

- 1.2.1 Repérer les attentes et les besoins des différents publics pour favoriser l'intégration de tous
- 1.2.2 Choisir les démarches adaptées en fonction des singularités des publics
- 1.2.3 Garantir l'intégrité physique et morale des publics

OI 1.3 Contribuer au fonctionnement d'une structure en tenant compte des particularités de publics impliqués

- 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 en veillant à respecter l'intégration de tous

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 en tenant compte des particularités des publics impliqués

- 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 dans une perspective éducative et intégrative
- 2.1.2 Définir les objectifs et les modalités d'évaluation en prenant en compte les caractéristiques spécifiques de chacun
- 2.1.3 Identifier les moyens nécessaires à la réalisation du projet en lien avec les singularités des publics impliqués

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 en incluant chaque membre au regard de ses caractéristiques et besoin particuliers
- 2.2.3 Procéder aux régulations nécessaires afin de favoriser l'intégration de tous

OI 2.3 Evaluer un projet d'animation dans une perspective éducative et intégrative

- 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 dans le champ des activités de la forme en prenant en compte les caractéristiques physiques, motrices, sensorielles, cognitives et psychiques de tous les pratiquants

- 3.1.1 Fixer les objectifs de la séance ou du cycle et les modalités d'organisation en lien avec les caractéristiques des publics encadrés
- 3.1.2 Prendre en compte les caractéristiques du public, notamment en situation de handicap dans la préparation de la séance ou du cycle
- 3.1.3 Organiser le cycle ou la séance en prenant en compte les singularités des pratiquants

OI 3.2 Conduire la séance, le cycle d'animation ou d'apprentissage dans le champ des activités de la forme à partir des particularités des publics impliqués

- 3.2.1 Programmer une séance ou un cycle en fonction des objectifs fixés en prenant en compte les caractéristiques physiques, motrices, sensorielles, cognitives des pratiquants
- 3.2.2 Mettre en œuvre une démarche pédagogique adaptée aux objectifs de la séance ou du cycle ainsi qu'aux caractéristiques spécifiques des publics encadrés
- 3.2.3 Adapter son action pédagogique aux singularités des publics encadrés

OI 3.3 Evaluer la séance, le cycle d'animation ou d'apprentissage dans le champ des activités de la forme, notamment au regard de la prise en compte des caractéristiques spécifiques et des besoins de chacun

- 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 en prenant en compte leurs singularités

UC 4B Mobiliser les techniques de l'option « Haltérophilie, Musculation » pour mettre en œuvre une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage

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 « haltérophilie, musculation » appliquées aux caractéristiques physiques, motrices, sensorielles, cognitives et psychiques des pratiquants

4B.1.2 Maîtriser les gestes techniques dont les aides et parades et les conduites professionnelles de l'option « haltérophilie, musculation » adaptées aux particularités des pratiquants

4B.1.3 Utiliser les gestes techniques appropriés dans un objectif d'apprentissage et dans une logique inclusive

OI 4B.2 Maîtriser et faire appliquer les règlements de l'option « haltérophilie, musculation » afin que chaque sportif évolue en sécurité

4B.2.1 Maîtriser et faire appliquer les règlements techniques de la fédération délégataire de l'haltérophilie, musculation en choisissant les moyens adaptés aux singularités des publics encadrés

4B.2.2 Maîtriser et faire appliquer le cadre de la pratique fédérale en haltérophilie, musculation en veillant à respecter l'intégration de tous

4B.2.3 Sensibiliser aux bonnes pratiques et aux conduites à risques

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 en veillant à l'intégration de tous les pratiquants

4B.3.3 Veiller à la conformité et à l'état du matériel et de la zone de pratique ou d'évolution

4B.3.4 Veiller à l'intégrité physique et morale des pratiquants en accordant une vigilance particulière à leurs caractéristiques singulières (physiques, motrices, sensorielles, cognitives et psychiques)

➤ Programme détaillé Brevet Fédéral Functional Training « niveau entraîneur »

I- Encadrer la discipline en sécurité

1.1 Maîtriser les règlements de la discipline

1.1.1 Connaître le cadre réglementaire organisationnel

1.1.2 Connaître le cadre réglementaire juridique

1.1.3 Connaître la réglementation sportive de la discipline

1.2 Mobiliser les techniques de la discipline

1.2.1 Connaître les principes techniques

1.2.2 Enoncer les risques liés à la pratique

1.2.3 Réaliser les démonstrations techniques en sécurité

II- Concevoir un cycle d'entraînement sportif lié à la discipline

2.1 Définir le cycle d'entraînement.

2.1.1 Définir le pratiquant et son niveau.

2.1.2 Organiser un plan d'entraînement détaillé en lien avec l'objectif

2.1.3 Respecter les principes fondamentaux de l'entraînement

2.1.4 Définir les facteurs de progression des cycles proposés

2.2 Evaluer la programmation.

2.2.1 Utiliser les outils d'évaluation

2.2.2 Interpréter les résultats

2.2.3 Réaliser un bilan de la programmation

III- Conduire une action pédagogique permettant l'apprentissage en sécurité

3.1 Appliquer les règles d'hygiène et de sécurité de la pratique

3.1.1 Décrire les règles d'hygiène et de sécurité

3.1.2 Sensibiliser aux bonnes pratiques et aux conduites à risques

3.1.3 Rappeler les règles spécifiques et consignes de sécurité dans l'exécution

3.2 Conduire une séance dans un objectif de compétition

3.2.1 Encadrer le pratiquant en sécurité (faire respecter les règles de sécurité, aménagement des espaces, parade...)

3.2.2 Maîtriser les techniques de l'option

3.2.3 Soutenir le déroulement de l'action (encouragements, gestion de la réussite, gestion de l'échec)

3.2.4 Corriger et proposer les remédiations nécessaires

3.2.5 Utiliser la terminologie appropriée

3.3 Réguler son action

3.3.1 Identifier les difficultés rencontrées

- 3.3.2 Proposer des remédiations
- 3.3.3 Prendre en compte les caractéristiques du pratiquant

➤ Modalités d'évaluation « Haltérophilie Musculation »

Deux types d'évaluations sont prévues :

- Des évaluations dites « formatives » permettant au stagiaire de se situer en cours de formation
- Des évaluations dites « certificatives » permettant l'obtention du diplôme en fin de formation

Modalités des évaluations certificatives

Unités capitalisables	Modalités d'évaluation
UC1 : Encadrer tout public dans tout lieu et toute structure	La situation d'évaluation certificative est réalisée au moyen : -de la production d'un document explicitant la conception, la mise en œuvre et la réalisation d'un projet d'animation dans la structure d'alternance pédagogique -d'une soutenance orale suivie d'un entretien
UC2 : Mettre en œuvre un projet d'animation s'inscrivant dans le projet de la structure	La situation d'évaluation certificative est réalisée au moyen : -de la production d'un document explicitant la conception, la mise en œuvre et la réalisation d'un projet d'animation dans la structure d'alternance pédagogique -d'une soutenance orale suivie d'un entretien
UC3 : Conduire une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage dans le champ des activités de la forme	L'épreuve certificative est réalisée au moyen de : -la production d'un document comprenant un support d'activités « haltérophilie, musculation » composé de deux cycles d'animation de six séances -une mise en situation professionnelle composée d'une conduite de séance d'animation issue d'un des cycles susmentionnés, suivie d'un entretien portant sur la conduite de séance et le dossier dont elle est issue.
UC4B : Mobiliser les techniques de l'option « Haltérophilie, Musculation » pour mettre en œuvre une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage	L'épreuve certificative est réalisée au moyen de : -une démonstration technique en haltérophilie, musculation composée de trois mouvements -une conduite de séance d'entraînement en haltérophilie, musculation composée de deux séquences suivies d'un entretien portant sur son analyse technique et les aspects sécuritaires

➤ Modalités d'évaluation Brevet Fédéral Functional Training

Grille d'évaluation des formateurs
QCM

➤ Financement de la formation/ Prix

Le coût de la formation pour une prise en charge personnelle s'élève à 3549 €.

➤ Textes de référence

- Arrêté du 27 juillet 2022 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_-_27_juillet_2022.pdf
- <https://www.fff.fr/fr/formation-fff/presentation-des-formations/brevets-federaux-functional-training.html>