

	FICHE PROGRAMME	OT-021 Rév-2
		Page 1/5

BPJEPS AF option haltérophilie et musculation

Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport, spécialité : « éducateur sportif » mention : « activité de la forme » option B : « haltérophilie et musculation ».



Niveau 4 - IV (niv. Bac)



Alternance



Présentiel & FOAD



[Fiche RNCP n°37106](#)



Code ROME n°G1204



Intervenants experts

❖ Le métier :

Le titulaire du brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport exerce le métier d'animateur dans une association, un club sportif ou une entreprise. Il peut également préparer les concours de la fonction publique territoriale (éducateur territorial des activités physiques et sportives, animateur territorial) ou de la fonction publique hospitalière (animateur).

Le BPJEPS permet la délivrance d'une carte professionnelle d'éducateur sportif pour exercer une activité réglementée.

❖ Objectifs pédagogiques :

Le futur diplômé BPJEPS AF sera en capacité de répondre aux besoins de la clientèle, de l'encadrer et l'assister en sécurité dans les activités du domaine haltérophilie et musculation. Il maîtrisera l'utilisation et la programmation de nouveaux outils afin d'adapter et de programmer en fonction du besoin des clients.

Il utilisera des processus d'évaluation permettant de mettre à jour les progrès de son client et évaluer l'atteinte des objectifs.

Il maîtrisera la construction de programme dans le domaine haltérophilie et musculation.

Il s'appuiera sur des connaissances fondamentales en anatomie, biomécanique, physiologie de l'effort et méthodologie de l'entraînement.

Il maîtrisera son environnement de travail afin de répondre aux problématiques économiques, fiscales et commerciales de son activité professionnelle et de son devenir.

❖ Public concerné :

Notre BPJEPS Activités de la Forme est destiné aux personnes souhaitant se former pour devenir éducateur sportif dans les métiers de la forme.

Ils peuvent être :

- Issus du système scolaire secondaire à partir de 17ans ½
- Issus d'une Prépa Sport,
- Etudiants STAPS souhaitant compléter leur parcours universitaire
- En reconversion professionnelle

Siège :

HP FORMATION
Europe Parc - Z.A les 2 B 380 Chemin de Derontet
01360 BELIGNEUX
Tél. +33(0)4.72.25.45.45 - administratif@hp-formation.fr
N° SIRET : 501 530 380 000 28
N° TVA : FR 96501530380
Code APE : 8559A
N° Déclaration d'Activité : 82010117601

IMPA by HP FORMATION

34 Route de Lyon
38300 BOURGOIN-JALLIEU
Tél. +33(0)6.31.25.06.60 - geraldine.cau@hp-formation.fr
N° SIRET : 501 530 380 000 85
Code APE : 8559A
N° Déclaration d'Activité : 82010117601

	FICHE PROGRAMME	OT-021 Rév-2
		Page 2/5

Pour les candidats dont la situation le nécessite, notre référent handicap est disponible pour envisager l'aménagement de la formation et/ou de la certification à travers un projet personnalisé de formation (PPF) en accord avec la DRAJES.

❖ Pré Requis :

Il s'agit des exigences préalables à l'entrée en formation :

- Présenter un certificat médical de non-contre-indication à la pratique et à l'encadrement des activités de la forme en haltérophilie-musculation datant de moins d'1 an

Pour les personnes en situation de handicap : Les tests d'entrée en formation (TEP) ou les exigences préalables à l'entrée en formation (EPEF), le cursus de formation et les épreuves d'évaluation certificatives peuvent être aménagés par décision du délégué régional académique à la jeunesse, à l'engagement et aux sports d'Auvergne Rhône Alpes (DRAJES AURA).

Attention : anticiper 4 mois avant la date des TEP pour avoir un rdv auprès d'un médecin agréé.

[Démarches d'aménagement d'épreuves pour les candidats en situation de handicap | Académie de Lyon \(ac-lyon.fr\)](https://www.ac-lyon.fr/dmarches-damenagement-d-epruvs-pour-les-candidats-en-situation-de-handicap)

- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civique de niveau 1) ou équivalent
- Satisfaire aux tests d'exigences préalables (TEP)
- Valider les tests IMPA by HP FORMATION : entretien oral de positionnement et QCM (culture générale sportive)

❖ Déroulement de la formation :

- **Durée :** 647 heures de formation (467h en présentiel et 180h en FOAD)
Et à minima 748 heures en entreprise
- **Effectif :** À partir de 8 apprenants jusqu'à 20 maximum
- **Lieux :** Stade « **Pierre-Rajon** » et annexes sur Bourgoin-Jallieu

❖ Programme de formation :

Le BPJEPS spécialité « éducateur sportif » comporte 4 UC (Unités Capitalisables) :

- **2 UC transversales :** communes à toutes les spécialités qui sont celles d'animateur et d'éducateur sportif :
 - **UC1** « Encadrer tout public dans tout lieu et toute structure »
 - **UC2** « Mettre en œuvre un projet d'animation s'inscrivant dans le projet de la structure »
- **2 UC spécifiques à la mention choisie :**
 - **UC3** « Conduire une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage dans le champ des activités de la forme »
 - **UC4 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 »

Siège :

HP FORMATION
Europe Parc - Z.A les 2 B 380 Chemin de Derontet
01360 BELIGNEUX
Tél. +33(0)4.72.25.45.45 - administratif@hp-formation.fr
N° SIRET : 501 530 380 000 28
N° TVA : FR 96501530380
Code APE : 8559A
N° Déclaration d'Activité : 82010117601

IMPA by HP FORMATION

34 Route de Lyon
38300 BOURGOIN-JALLIEU
Tél. +33(0)6.31.25.06.60 – geraldine.cau@hp-formation.fr
N° SIRET : 501 530 380 000 85
Code APE : 8559A
N° Déclaration d'Activité : 82010117601

	FICHE PROGRAMME	OT-021 Rév-2
		Page 3/5

UNITE CAPITALISABLE 1	UNITE CAPITALISABLE 2	UNITE CAPITALISABLE 3	UNITE CAPITALISABLE 4
ENCADRER TOUT PUBLIC DANS TOUT LIEU ET TOUTE STRUCTURE	METTRE EN ŒUVRE UN PROJET D'ANIMATION S'INSCRIVANT DANS LE PROJET DE LA STRUCTURE	CONCEVOIR UNE SEANCE, UN CYCLE D'ANIMATION OU D'APPRENTISSAGE DANS LE CHAMP DES ACTIVITES DE LA FORME	MOBILISER LES TECHNIQUES DE LA MENTION DES ACTIVITES DE LA FORME POUR METTRE EN ŒUVRE UNE SEANCE OU UN CYCLE D'APPRENTISSAGE JUSQU'AU 1er NIVEAU DE COMPETITION FÉDÉRALE DANS L'OPTION « HALTÉROPHILIE, MUSCULATION »
Communiquer dans les situations de la vie professionnelle	Concevoir un projet d'animation	Concevoir la séance, le cycle d'animation ou d'apprentissage	Conduire une séance ou un cycle en utilisant les techniques de l'option
Prendre en compte les caractéristiques des publics dans leurs environnements dans une démarche d'éducation à la citoyenneté	Conduire un projet d'animation	Conduire la séance, le cycle d'animation ou d'apprentissage	Maîtriser et faire appliquer les règlements de l'option
Contribuer au fonctionnement d'une structure	Evaluer un projet d'animation	Evaluer la séance, le cycle d'animation ou d'apprentissage	Garantir des conditions de pratique en sécurité



Des contenus spécifiques élaborés par notre équipe pédagogique : anatomie, physiologie, nutrition, culturisme, traumatologie, réathlétisation, informatique, communication, montage vidéo...

❖ Modalités de certification

Le BPJEPS est délivré grâce à l'obtention des 4 Unités Capitalisables (UC) par la Direction Régionale de la Jeunesse et des Sports et de la Cohésion Sociale (DRJSCS).

La certification est soumise à un examen final, avec un entretien avec un jury.

<https://www.sports.gouv.fr/activite-de-la-forme-543>

❖ Parcours pédagogique :

- La méthodologie du projet : conception, mise en œuvre et évaluation
- L'encadrement tout public : communication, prise en compte et encadrement du public dans toutes structures
- Conception d'un cycle et d'une séance d'animation : concevoir, conduire et évaluer
- Mobiliser les techniques de la mention lors de séances : conduire maîtriser et garantir la sécurité des pratiquants.

Siège :

HP FORMATION
Europe Parc - Z.A les 2 B 380 Chemin de Derontet
01360 BELIGNEUX
Tél. +33(0)4.72.25.45.45 - administratif@hp-formation.fr
N° SIRET : 501 530 380 000 28
N° TVA : FR 96501530380
Code APE : 8559A
N° Déclaration d'Activité : 82010117601

IMPA by HP FORMATION

34 Route de Lyon
38300 BOURGOIN-JALLIEU
Tél. +33(0)6.31.25.06.60 - geraldine.cau@hp-formation.fr
N° SIRET : 501 530 380 000 85
Code APE : 8559A
N° Déclaration d'Activité : 82010117601

	FICHE PROGRAMME	OT-021 Rév-2
		Page 4/5

❖ **Méthodes et moyens pédagogiques :**

- Equipement sportif :

1 salle de musculation équipée de machine de musculation, barres banc et poids, haltères, kettlebell. Un plateau d'haltérophilie et force athlétique.

Salle de CrossFit équipée avec des racks et modules d'entraînement type CrossFit, de barre de poids, d'haltères et de kettlebells. La salle dispose de matériel de cardio : rameur, vélo, ski erg... Le sol est en dalle amortissantes afin de permettre la pratique de l'haltérophilie en groupe de 15 personnes en même temps.

- Salle de cours théorique :

Nous disposons d'une salle de cours de 20 places équipée de tables et de chaises, d'un tableau blanc et d'un vidéoprojecteur

Une salle de restauration équipée de table de chaise d'une cuisine avec frigo et micro-onde afin de permettre aux alternants de se restaurer.

- Sur le plan pédagogique :

Le matin les cours ont lieu de 8h30 à 12h30 et l'après-midi de 13h30 à 16h30.

Nous alternons au maximum théorie, puis pratique pour une mise en application direct des connaissances vu précédemment.

Nous utilisons aussi l'analyse vidéo et l'étude de cas.

Les apprenants sont évalués régulièrement afin de jauger leur niveau de connaissance et leur permettre de se situer dans la formation.

Des évaluations blanches sont mises en place.

Méthodes participative et active basée sur des échanges entre membre du groupe et intervenant

❖ **Intervenants** : Professionnels expérimentés et en activité : sport, santé...

❖ **Financements possibles** :

- Salariés en alternance : contrat d'apprentissage ou de professionnalisation (la formation est entièrement financée par l'OPCO de l'employeur).
- Demandeurs d'emploi : se rapprocher de votre conseiller Pôle Emploi, La Région
- Projet de transition professionnelle « PTP » après dépôt et étude de votre dossier auprès des services concernés (condition d'ancienneté)
- Reconversion ou promotion par alternance (Pro-A)
- Compte Personnel de Formation

Siège :

HP FORMATION

Europe Parc - Z.A les 2 B 380 Chemin de Derontet
01360 BELIGNEUX
Tél. +33(0)4.72.25.45.45 - administratif@hp-formation.fr
N° SIRET : 501 530 380 000 28
N° TVA : FR 96501530380
Code APE : 8559A
N° Déclaration d'Activité : 82010117601

IMPA by HP FORMATION

34 Route de Lyon
38300 BOURGOIN-JALLIEU
Tél. +33(0)6.31.25.06.60 - geraldine.cau@hp-formation.fr
N° SIRET : 501 530 380 000 85
Code APE : 8559A
N° Déclaration d'Activité : 82010117601

	FICHE PROGRAMME	OT-021 Rév-2
		Page 5/5



En savoir plus :

- [Equivalences, passerelles et/ou possibilités, VAE :](#)
[Licence STAPS](#) (Education et motricité, Management du sport, Activité Physique Adaptée de Santé..)

[La validation des acquis de l'expérience | sports.gouv.fr](#)

- [Les dispositifs de financement](#)
- [L'accueil des personnes en situation de handicap](#)

Siège :

HP FORMATION

Europe Parc - Z.A les 2 B 380 Chemin de Derontet
01360 BELIGNEUX
Tél. +33(0)4.72.25.45.45 - administratif@hp-formation.fr
N° SIRET : 501 530 380 000 28
N° TVA : FR 96501530380
Code APE : 8559A
N° Déclaration d'Activité : 82010117601

IMPA by HP FORMATION

34 Route de Lyon
38300 BOURGOIN-JALLIEU
Tél. +33(0)6.31.25.06.60 – geraldine.cau@hp-formation.fr
N° SIRET : 501 530 380 000 85
Code APE : 8559A
N° Déclaration d'Activité : 82010117601