



**BREVET PROFESSIONNEL
DE LA JEUNESSE, DE L'ÉDUCATION POPULAIRE ET DU SPORT
SPECIALITE « ÉDUCATEUR SPORTIF »
MENTION « ACTIVITES DE LA FORME »
OPTION COURS COLLECTIFS (CC)
OPTION HALTEROPHILIE MUSCULATION (HM)**

BPJEPS AF

**Option CC
Option HM**

2024/2025

LA PRESENTATION

La possession du BPJEPS spécialité « éducateur sportif » mention « Activités de la Forme » atteste à son titulaire la mise en œuvre en autonomie et en sécurité dans le domaine des activités de la forme les compétences suivantes :

- 1 – encadrer tout public dans tout lieu et toute structure ;
- 2 – mettre en œuvre un projet d'animation s'inscrivant dans le projet de la structure ;
- 3 – conduire une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage dans le champ des activités de la forme ;
- 4 – mobiliser les techniques de l'option « cours collectifs » ou « haltérophilie, musculation » pour mettre en œuvre une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage.

L'éducateur sportif « mention « activités de la forme » est un véritable spécialiste dans le secteur de la remise en forme, de la préparation à l'entretien, l'amélioration de la condition physique. Il réalise l'encadrement autonome en toute sécurité des pratiques individuelles telle que le cardio-training, la musculation, associées à l'activité professionnelle de coaching, et l'animation des cours collectifs à dominante « aérobie » tels que le step, le lia ou les cours à concept (Les Mills, Pilates, ...).

En plus, des compétences techniques et pédagogiques, il conçoit et mène des projets d'animation pour développer son activité sportive en participant au fonctionnement et au développement des structures dans lesquelles il exerce professionnellement. Au sein des lieux de pratiques, il accueille, conseille et assure en toute sécurité la prise en charge personnalisée des clients ou des groupes de pratiquants dont il a la charge.

Les évolutions de la pratique des activités de la forme et la diversification des publics tendent vers une prise en compte particulière de la pratique « santé » et/ou un encadrement sous formes individualisées ou en petits groupes.

LES DEBOUCHES

Le titulaire du BPJEPS spécialité « éducateur sportif » mention « activités de la forme » exerce le métier adossé aux appellations suivantes : professeur de fitness, conseiller sportif, éducateur sportif, moniteur, coach, entraîneur. Plusieurs types d'emploi sont occupés : conseiller sportif spécialisé dans l'animation de cours collectifs, conseiller sportif spécialisé dans l'accompagnement personnel, présentateur en fitness, responsable d'équipe d'animation.

L'emploi se trouve principalement dans le secteur marchand et majoritairement au sein de centres de fitness, franchises ou structures indépendantes. Depuis 2009, l'exercice du métier en auto-entreprise est en développement. Il se trouve également en nombre plus réduit dans le secteur associatif au sein d'associations sportives unisport ou omnisports. Le métier est souvent exercé à temps plein ou en cumul de plusieurs temps partiels réalisés auprès de plusieurs employeurs et dans différents secteurs.

LES EQUIVALENCES

- ▶ **« ANNEXE IV » de l'arrêté du 27 juillet 2022** modifiant l'arrêté du 5 septembre 2016 modifié portant création de la mention « activités de la forme » du brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport, spécialité « éducateur sportif ».
- ▶ **Tableau récapitulatif des dispenses** des exigences préalables à l'entrée en formation (EPEF) et des exigences préalables à la mise en situation professionnelle (EPMSP) ainsi que des équivalences d'unités capitalisables (UC) avec le brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport spécialité "éducateur sportif", mention "activités de la forme"

LES TAUX DE REUSSITE, DE SATISFACTION, D'INSERTION

Pour le BPJEPS AF CC HM

- le taux de réussite en 2023 est de 83 % (CC) et de 82 % (HM)

10 diplômés /12 dans l'option CC
14 diplômés /17 dans l'option HM

- le taux de satisfaction en 2023 :
65 % tout à fait satisfait (11 stagiaires),
35 % moyennement satisfait (6 stagiaires).

- le taux d'insertion professionnelle en 2023 est \geq 85 % pour la double option.



PREREQUIS, LES CONDITIONS D'ACCES A LA FORMATION

L'inscription est recommandée dans l'option A (cours collectifs) et dans l'option B (haltérophilie, musculation) pour réussir une bonne insertion professionnelle à l'issue de la formation.

Pour s'inscrire à la formation, il faut :

- Être âgé de 18 ans à la date de l'entrée en formation ;
- Présenter un certificat médical de non-contre-indication à la pratique des « activités de la forme » datant de moins d'un an à la date de l'entrée en formation ;
- A minima, être titulaire du certificat " prévention et secours civiques de niveau 1" (PSC1) ou du "certificat de sauveteur secouriste du travail" (SST) en cours de validité ;
- Justifier d'un niveau de pratique personnelle en activités de la forme, dans l'option CC ;
- Justifier d'un niveau de pratique personnelle en activités de la forme, dans l'option HM.

Pour information, le CREPS de la Réunion organise une préformation Activités de la Forme orientée « cours collectifs » (CC) du 18 mars 2024 au 25 avril 2024 dans le but de préparer aux tests d'entrée de la formation du BP JEPS Activités de la Forme, d'élever le niveau des candidats dans l'option cours collectifs et de permettre de mieux appréhender la formation BPJEPS AF double option.

- Accessibilité aux personnes en situation de handicap sous réserve de réussite aux épreuves de sélection. Accueil de personnes porteuses de handicap : toute demande fera l'objet d'une étude personnalisée avec le référent handicap de l'établissement Mickaël GUIGNE : 02 62 94 71 86 - mickael.guigne@creps-reunion.sports.gouv.fr

LES TESTS D'EXIGENCES PRÉALABLES A L'ENTREE EN FORMATION

« ANNEXE II » de l'arrêté du 27 juillet 2022 modifiant l'arrêté du 5 septembre 2016 modifié portant création de la mention « activités de la forme » du brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport, spécialité « éducateur sportif ».

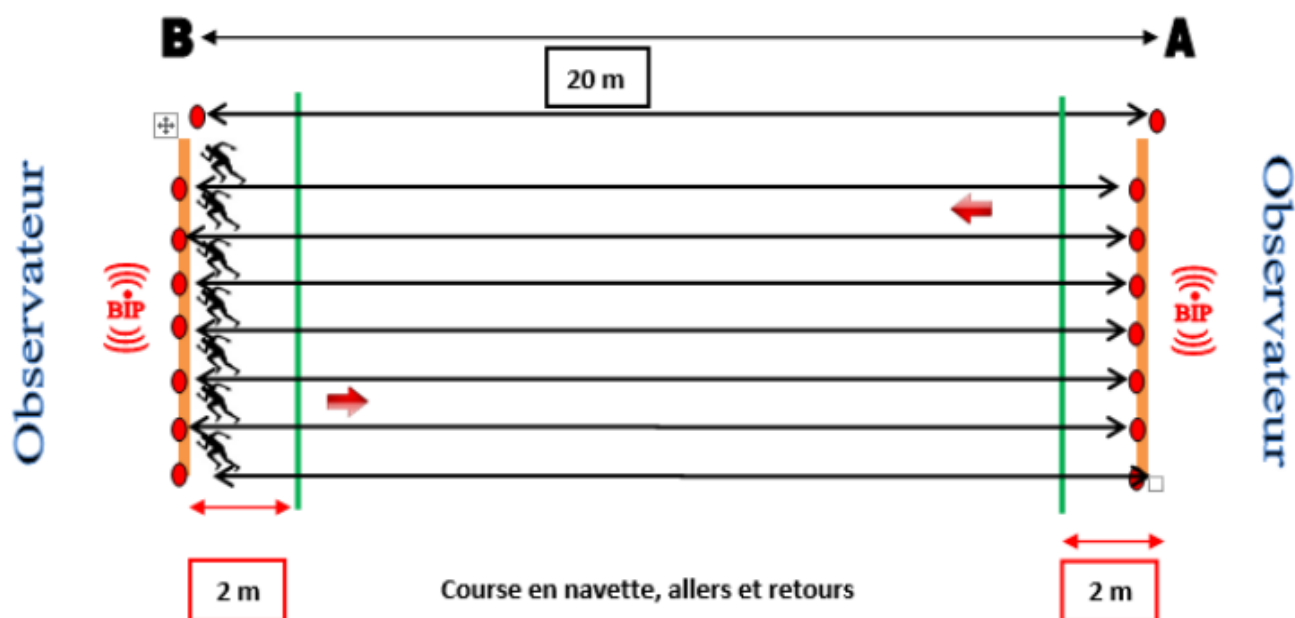
1. Test d'exigences préalables pour l'option A « cours collectifs » :

- **Epreuve n° 1** : Test navette « Luc Léger », palier 7 (réalisé) pour les femmes et palier 9 (réalisé) pour les hommes.

Le palier 7 est réalisé par l'annonce sonore suivante : « palier 8 ». Le candidat atteint 12 km/h. Le palier 9 est réalisé par l'annonce sonore suivante : « palier 10 ». Le candidat atteint 13 km/h.

Le test "Luc Léger" est un test progressif qui consiste à courir d'une ligne à l'autre, séparées de 20 mètres, selon le rythme indiqué par des "Bips".

Les candidats se placent derrière une ligne "A" matérialisée au sol et délimitée par des plots. Au signal de la bande sonore, les candidats doivent se diriger vers la ligne "B" également matérialisée au sol et par des plots à chaque extrémité.



Règlement du test :

Si un candidat arrive sur la ligne avant le bip suivant, il/elle doit attendre que le bip retentisse pour repartir vers l'autre ligne.

A chaque extrémité, le candidat doit bloquer un de ses pieds immédiatement derrière la ligne pour amorcer son retour. Les virages en courbe sont interdits. « Tout retard en-deçà de la zone des 2 mètres est éliminatoire. « Lorsqu'un candidat a un retard dans la zone des 2 mètres entre le bip et la ligne, il lui sera signifié un avertissement ainsi qu'à l'observateur d'en face. Ce retard devra être comblé sur un aller.

A défaut, un 2^{ème} avertissement lui sera signifié. Si le retard n'est pas comblé sur le trajet suivant, il sera arrêté par les évaluateurs. De chaque côté, la tolérance des 2 mètres sera matérialisée par une ligne au sol. Un observateur devra être situé de part et d'autre des lignes "A" et "B". « Le nombre de candidats est limité à 10.






- **Epreuve n° 2** : Démonstration technique de 60 minutes au total, comprenant dix minutes d'échauffement collectif, 20 minutes de passage en STEP à un rythme de 128 à 132 battements par minute dont deux minutes de retour au calme, vingt minutes de passage en renforcement musculaire, 10 minutes de retour au calme sur cinq étirements.






Le candidat 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.

« Trame d'échauffement, step, renforcement et étirement TEP »

Type de cours, niveau et durée		Échauffement, cours de STEP, renforcement musculaire et étirement. Total 30 minutes					
Objectif de la séance		Évaluation TEP					
N° DU BLOC	Bloc final (avec changement de pieds)	Compte	Changement de pieds	Approche ou orientations	Coordination	Durée par bloc	Cumul durée (en min)
Echauffement	Echauffement à la convenance de l'intervenant : Activation cardio vasculaire, préparation générale et spécifique, préparation ostéo articulaire, musculo tendineuse, évaluation du niveau du groupe motivation	Mouvement de la CV dans tous les plans, enchaînement de LIA+ex de la base squat, fentes, antépulsion des bras, rotation...					10 minutes
1 ^{er} bloc	1 basic +1 mambo cha cha 1 chassé sur le step + 1 mambo 3 genoux L step (en bout) 1 basic à cheval + 1 basic retour face	8 temps 8 temps 8 temps 8 temps	Sur le mambo cha cha sur le chassé Sur les 3 genoux L step	Face Face En bout Début en bout puis retour en face	Bras simples sur les 3 genoux L step	9 minutes	
2 ^e bloc	1 basic + 1 traversée + 3 genoux ciseaux 1 traversée+ 2 dégagés sur le step +1 V step	16 temps 16 temps	Lors des 3 genoux ciseaux	Début face/fin dos Début dos et revient face avec le basic Traversée avant les dégagés	Bras simples sur les 2 dégagés et sur le V step	9 minutes	
Retour au calme						2 minutes	
					Temps cumulé	30 minutes	

Type de cours et durée	Cours de renforcement musculaire avec des éléments imposés : Squat/Fentes/Pompes/Gainages, 20 minutes de renforcement musculaire et 10 minutes de retour au calme. TOTAL 30 minutes. Évaluation posture et souplesse
------------------------	--

N° et nom de l'exercice	Croquis	Objectif et séquences	Placement de base et mouvement	Précision rythmiques	Durée (w/repos)	Temps	Cumul temps en minute	Critère de réussite
1) Squat		Séquence de squat à répéter 3 fois	Flexion des hanches, genoux, chevilles puis retour en position de départ	Rythmique à la convenance de l'intervenant	5 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence	1min30 x 3 séquences soit 4 min 30	4 min 30	-Respecte le rythme -Respecte l'exécution du mouvement -Respecte la posture
2) Pompes		Séquence de pompes à répéter 3 séries	Flexion des coudes, alignement coudes épaules. En planches pour les hommes et genoux pour les femmes	Rythmique à la convenance de l'intervenant	3 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence	1 minute x séquences soit 3 min	7 min 30	
3) Fentes à droite		Séquence de fentes à répéter 3 séries	Flexions des hanches, genoux puis retour en position de départ	Rythmique à la convenance de l'intervenant	5 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence	1min30 x 3 séquences soit 4 min 30	12 min	
4) Gainage		Séquence de gainage à répéter 3 séries	Planche frontale	Isométrie	3 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence	1 minute x séquences soit 3 min	15 min	
5) Fentes à gauche		Séquence de fentes à répéter 3 séries	Flexions des hanches, genoux puis retour en position de départ	Rythmique à la convenance de l'intervenant	5 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence	1min30 x 3 séquences soit 4 min 30	19 min 30	

Retour au calme avec 5 étirements								
1) Flexion du buste		Evaluation souplesse chaîne postérieure et maintien de la posture	Position assise, jambes tendues en avant, flexion du buste		2 min	2 min		Respect de la posture
2) Flexion du buste		Evaluation souplesse adducteur et chaîne postérieure	Position assise, jambes tendues en ouverture, flexion du buste		2 min	4 min		
3) Chien tête en bas			Angles tronc/ jambe à 90°, jambe et bras tendus, tête alignée main au sol		2 min	6 min		
4) Planche debout position unipodale (pied droit au sol)		Evaluation posturale et souplesse	Planche debout, position unipodale, alignement bras tête tronc		4 min	10 min		
5) Planche debout unipodale (pied à gauche au sol)			Planche debout, position unipodale, alignement bras tête tronc					
					Total	60 minutes		

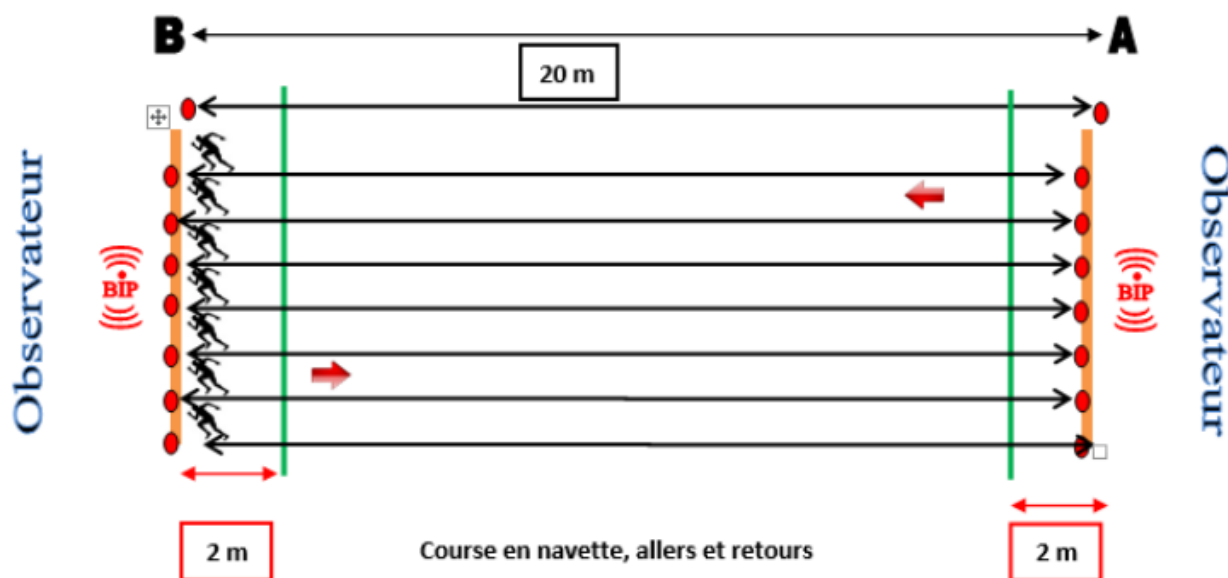
2. Test d'exigences préalables pour l'option B « haltérophilie, musculation » :

- **Epreuve n° 1** : Test navette « Luc Léger », palier 7 (réalisé) pour les femmes et palier 9 (réalisé) pour les hommes.

Le palier 7 est réalisé par l'annonce sonore suivante : « palier 8 ». Le candidat atteint 12 km/h. Le palier 9 est réalisé par l'annonce sonore suivante : « palier 10 ». Le candidat atteint 13 km/h.

Le test "Luc Léger" est un test progressif qui consiste à courir d'une ligne à l'autre, séparées de 20 mètres, selon le rythme indiqué par des "Bips".

Les candidats se placent derrière une ligne "A" matérialisée au sol et délimitée par des plots. Au signal de la bande sonore, les candidats doivent se diriger vers la ligne "B" également matérialisée au sol et par des plots à chaque extrémité.



Règlement du test :

Si un candidat arrive sur la ligne avant le bip suivant, il/elle doit attendre que le bip retentisse pour repartir vers l'autre ligne.

A chaque extrémité, le candidat doit bloquer un de ses pieds immédiatement derrière la ligne pour amorcer son retour. Les virages en courbe sont interdits. « Tout retard en-deçà de la zone des 2 mètres est éliminatoire. » Lorsqu'un candidat a un retard dans la zone des 2 mètres entre le bip et la ligne, il lui sera signifié un avertissement ainsi qu'à l'observateur d'en face. Ce retard devra être comblé sur un aller.

A défaut, un 2^{ème} avertissement lui sera signifié. Si le retard n'est pas comblé sur le trajet suivant, il sera arrêté par les évaluateurs. De chaque côté, la tolérance des 2 mètres sera matérialisée par une ligne au sol. Un observateur devra être situé de part et d'autre des lignes "A" et "B". « Le nombre de candidats est limité à 10.

- **Epreuve n° 2** : démonstration technique composée de 3 exercices de musculation : le squat, les tractions et le développé couché. Dix minutes de récupération minimum sont observées entre chaque mouvement et entre chaque exercice.

Exercice	FEMME		HOMME	
	répétition	pourcentage	répétition	pourcentage
SQUAT	5 répétitions	75 % poids du corps	6 répétitions	110 % poids du corps
TRACTION en pronation ou en supination au choix du candidat	1 répétition	menton>barre nuque barre prise de main au choix : pronation ou supination	6 répétitions	menton>barre nuque barre prise de main au choix : pronation ou supination
DEVELOPPE COUCHE	4 répétitions	40 % poids du corps	6 répétitions	80 % poids du corps

Exercice	Schéma	Critères de réussite
SQUAT		<ul style="list-style-type: none"> - Exécuter le nombre requis de mouvement - Alignement tête-dos-fessiers Dos droit et naturellement cambré sans hyperlordose excessive - Hanches à hauteur des genoux - tête droite et regard à l'horizontal - Pieds à plat
TRACTION en pronation ou en supination au choix du candidat		<ul style="list-style-type: none"> - Exécuter le nombre requis de mouvement Si prise en pronation amener la barre au contact de la nuque ou sous le menton à chaque mouvement Si prise en supination amener la barre en dessous du menton à chaque mouvement
DEVELOPPÉ COUCHE		<ul style="list-style-type: none"> - Exécuter le nombre requis de mouvement - Barre en contact de la poitrine sans rebond - Alignement tête-dos-cuisses - Fléchissement des genoux pour préserver un dos droit en contact avec le banc - Axe du couloir de la barre entre la partie supérieure de la poitrine et la ligne inférieure des épaules - Les bras sans hyper extension doivent être tendus et marquer un temps d'arrêt franc au sommet sous peine d'annulation du mouvement.

NB: Seuls les candidats ayant obtenu les tests d'exigences préalables (TEP) à l'entrée en formation du BPJEPS Activités de la Forme option A et/ou option B accéderont aux épreuves de sélection.

LES TESTS DE SELECTION

Si le nombre des candidats ayant validé les TEP est supérieur au nombre de places disponibles (8 à 16), des tests de sélection seront organisés conformément à la réglementation en vigueur.

Ces tests, sélectifs, ont pour objectif d'évaluer chez les candidats(es) :

- les capacités d'expression écrite ;
- les capacités de communication verbale et non verbale ;
- les capacités physiques et techniques ;
- les capacités d'expression écrite et orale ;
- le niveau de pratique personnelle en fitness et en musculation ;
- leur motivation, leur implication et leur projet professionnel.

NB : Toutes les épreuves de sélection sont notées sur 20, coefficient 1. Les épreuves n° 1, 2 et 3 ne seront évaluées qu'une seule fois pour les candidats ayant choisi la double option.

Les épreuves de sélection pour les 2 options s'organisent autour de 5 épreuves :

1. Les épreuves communes de la mention AF

- **L'épreuve n° 1 : Une épreuve écrite de type composition française notée sur 20 (durée : 2 heures max, coeff.1)**

A partir d'un sujet portant sur la connaissance du secteur des activités de la forme.

- **L'épreuve n° 2 : Une épreuve d'animation – communication notée sur 20 (durée : 30' max, coeff.1)**

Animation d'une séquence de 10 à 15 minutes dans les familles d'activités suivantes :

Activités cardio-chorégraphiées ou non chorégraphiées auprès d'un groupe de personnes ;
Activités « musculation ou renforcement musculaire » auprès d'un groupe de personnes ;
Activités « stretching ou étirements » auprès d'un groupe de personnes.

L'épreuve d'animation est suivie d'un entretien avec le jury de 10' à 15' maximum qui porte sur les compétences attendues :

- EC de mettre en place une communication verbale
- EC de mettre en place une communication non verbale
- EC d'adopter une attitude professionnelle

NB : les candidats(es) non évalués constituent le groupe de personnes (plastron).

- **L'épreuve n° 3 : une épreuve orale sur dossier notée sur 20 (durée : 20 minutes max, coeff.1)**

A partir de la présentation d'un dossier personnel (CV, lettre de motivation et justificatifs en lien avec le parcours du candidat), le candidat relate son vécu sportif, ses motivations et son projet professionnel. Le jury propose au candidat d'aborder différentes questions permettant d'élaborer un profil stagiaire, d'apprécier ses aptitudes générales ainsi que son projet professionnel avant l'entrée en formation. L'entretien permettra de prendre en compte les qualités d'expression orale et d'argumentation.

Le candidat apportera les documents pour son entretien avec le jury (CV, lettre de motivation, et dossier personnel). Il est demandé aussi d'apporter les preuves d'une pratique confirmée dans les 2 options au sein d'une salle de remise en forme.

2. Les épreuves spécifiques aux deux options

- **L'épreuve n° 4 : démonstration technique de l'option cours collectifs notée sur 20 (durée : 2 heures max, coeff.1).**

Un suivi de cours collectifs en musique de niveau intermédiaire comprenant une activité cardio-chorégraphié de STEP, de renforcement musculaire et de stretching.

4.1) Suivi de cours collectifs de type cardio chorégraphié de step de 50 à 60 minutes en musique :

- 5 minutes d'échauffement,
- 40 minutes de cours STEP,
- 5 minutes de retour au calme.

Un temps de récupération de 10 minutes sera accordé aux stagiaires entre les deux suivis de cours.

4.2) Suivi de cours collectifs de type renforcement musculaire et de stretching de 50 à 60 minutes en musique :

- 5 minutes d'échauffement
- 20 minutes de cours renforcement musculaire
- 20 minutes de cours de stretching
- 5 minutes de retour au calme (relaxation)

Compétences attendues :

- 1- EC de reproduire les éléments techniques (placements, exécution, répétitions).
- 2- EC d'ajuster sa prestation en fonction d'indications verbales ou gestuelles données.
- 3- EC de travailler en relation musique-mouvement.

Observables : le jury vérifie les capacités personnelles de démonstration de chaque candidat :

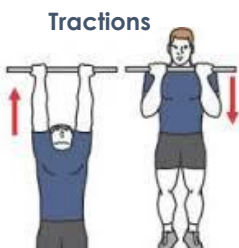
- Maîtrise des éléments techniques (reproduction conforme de l'exercice démontré).
- Placement corporel (placement conforme aux indications verbales ou gestuelles de l'animateur, recherche d'amélioration de sa réponse en fonction des indications de l'animateur).
- Relation musique/mouvement (relation mouvement/pulsation et recherche d'amélioration de sa réponse, le candidat se recale).
- Endurance cardio-respiratoire, endurance musculaire, souplesse.
- Exactitude de la reproduction avec modèle.


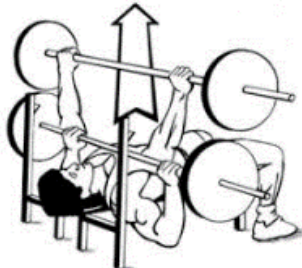
- **L'épreuve n° 5 : démonstration technique de l'option haltérophilie, musculation notée sur 20 (durée : 2 heures max, coeff.1).**

Les tests de performance en musculation pour les candidats(es) sont :

- 20 répétitions en squat pour les hommes et les femmes ;
- 20 répétitions en développé couché pour les hommes et les femmes ;
- 20 tractions pour les hommes et 10 tractions pour les femmes.

Barème des tests de musculation dans le tableau ci-dessous :

Barème des tests de musculation	Femmes		Hommes	
	Exercices	Note sur 20	Pourcentage	Note sur 20
<p>Tractions</p> 	2 points sont attribués par répétition correctement exécutée (10 répétitions)	Si prise en pronation, amener la barre au contact de la nuque ou sous le menton pour chaque mouvement. Si prise en supination, amener la barre sous le menton pour chaque mouvement.	1 point est attribué par répétition correctement exécutée (20 répétitions).	Si prise en pronation, amener la barre au contact de la nuque ou sous le menton pour chaque mouvement. Si prise en supination, amener la barre sous le menton pour chaque mouvement.

Barème des tests de musculation	Femmes		Hommes	
	Exercices	Note sur 20	Pourcentage	Note sur 20
<p>Squat</p> 	1 point est attribué par répétition correctement exécutée (20 répétitions)	75 % poids du corps	1 point est attribué par répétition correctement exécutée (20 répétitions).	110 % poids du corps
<p>Développé couché</p> 	1 point est attribué par répétition correctement exécutée (20 répétitions)	40 % poids du corps	1 point est attribué par répétition correctement exécutée (20 répétitions).	80 % poids du corps

A l'issue des tests de sélection, le CREPS de la Réunion retiendra en priorité les candidats inscrits sur un parcours bi-qualifiant. En fonction des places disponibles, des résultats obtenus aux sélections, l'intégration de parcours à une option (CC ou HM) sera possible pour compléter la session de formation 2024/2025.

LE POSITIONNEMENT

Le positionnement se déroulera du 02 au 05 juillet 2024 après l'admission des candidats. Une convocation sera envoyée aux candidats admis par le secrétariat des formations.

Entretiens individuels à l'aide d'outils d'évaluation :

- Fiche parcours bénévole ou associatif ;
- Fiche parcours formation initiale ;
- Fiche parcours professionnel ;
- Grille d'identification des compétences.

Le positionnement est destiné aux candidats qui ont été déclarés admis à entrer en formation à l'issue des tests de sélection.

Le positionnement permet à l'organisme de formation de proposer au stagiaire un parcours Individuel de formation complet ou partiel.

Des dispenses, des allègements et/ou des renforcements dans les différentes UC sont accordés parfois au stagiaire par le responsable de formation après vérification des éléments de preuve (diplômes, notes, expériences professionnelles, équivalences, ...).

Le positionnement est réalisé lors d'un entretien individuel en s'appuyant sur le retour d'expérience du stagiaire ainsi que sur la présentation des documents de référence.

Une fiche récapitulative intitulée « parcours individuel de formation » (PIF) complet ou partiel sera remise au stagiaire en précisant le volume horaire de formation en centre et en entreprise.

LES PARCOURS DE FORMATION

Le CREPS de la Réunion propose 3 parcours de formation :

Formation BPJEPS mention AF options CC et/ou HM 2024-2025		
830 heures en centre, options CC HM	574 heures en structure dont 50 heures en club d'haltérophilie	1 404 heures
713 heures en centre, option HM	574 heures en structure dont 50 heures en club d'haltérophilie	1 287 heures
700 heures en centre, option CC	574 heures en structure	1 274 heures

La formation se déroule en alternance d'une part, en centre d'autre part, en structures professionnelles partenaires. La formation en alternance est une association de deux systèmes, le système scolaire et le monde du travail. On doit passer d'une logique d'enseignement des connaissances à une logique de construction des savoirs, des savoirs faire, des savoirs être permettant l'acquisition de compétences. L'apprenant n'est pas un élève « classique » mais un futur professionnel en formation cherchant à développer des compétences dans le secteur de la remise en forme.

- **En centre**, les méthodes pédagogiques de formation en centre s'appuient sur des cours magistraux/des travaux en ateliers/des cas pratiques en lien avec les professionnels du secteur sur des domaines précis : pédagogie individuelle et collective, anatomie, physiologie, nutrition, méthodologie de projet, réglementation des APS, techniques freestyles fitness, concepts Les Mills et Leaderfit, haltérophilie, musculation, réathlétisation, CrossFit, kettlebell.

- **En structure** ou en entreprise d'accueil, la formation permet un passage de l'observation à la conception de projets, à la prise de responsabilités progressives jusqu'à l'autonomie des tâches. Le travail de chacun des stagiaires est conduit avec son tuteur, acteur principal de la formation individualisée du stagiaire en entreprise. Les apprentissages avec le tuteur consistent principalement en la conception, la mise en œuvre et l'évaluation du projet d'animation, la conduite des séances d'animation et/ou d'entraînement dans les 2 options en prise directe avec les publics spécifiques du secteur des activités de la forme.

La formation s'articule autour de plusieurs modules :

Module 1 : l'encadrement de tout public dans tout lieu et toute structure ;

Module 2 : la mise en œuvre d'un projet d'animation s'inscrivant dans le projet de la structure ;

Module 3 : la conduite d'une séance, d'un cycle d'animation ou d'apprentissage dans le champ des activités de la forme ;

Module 4 a : la mobilisation des techniques de l'option « Cours Collectifs » pour mettre en œuvre une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage ;

Module 4 b : la mobilisation des techniques de l'option « Haltérophilie – Musculation » pour mettre en œuvre une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage préparant à un premier niveau de compétition fédérale.

Les volumes horaires sont les suivants :

BP JEPS Activités de la Forme options Cours Collectifs et Haltérophilie-Musculation					
M 1	M 2	M 3	M 4B	M 4A	Certifications
60	60	442	111	98	59
830 heures en centre					
524 heures en entreprise et 50 heures en club d'haltérophilie = 574 heures en entreprise					
BP JEPS Activités de la Forme option Haltérophilie-Musculation					
M 1	M 2	M 3	M 4B	Certifications	
60	60	442	111	40	
713 heures en centre					
524 heures en entreprise et 50 heures en club d'haltérophilie = 574 heures en entreprise					
BP JEPS Activités de la Forme option Cours Collectifs					
M 1	M 2	M 3	M 4A	Certifications	
60	60	442	98	40	
700 heures en centre					
574 heures en entreprise					

LES CONTENUS DE LA FORMATION

BPJEPS mention AF option Cours Collectifs (CC), option Haltérophilie Musculation (HM)			
Module 1 (UC 1)	Module 2 (UC 2)	Module 3 (UC 3)	Module 4 (UC 4)
<ul style="list-style-type: none"> - Communication professionnelle - Caractéristiques des publics - Structure professionnelle - Environnement professionnel 	<ul style="list-style-type: none"> - Projet d'animation en structure - Méthodologie de projet - Diagnostic - Mise en œuvre - Evaluation 	<ul style="list-style-type: none"> - Anatomie - Physiologie - Nutrition - Activités cours collectifs de la mention (step, renforcement, stretching) - Activités musculation, cardio-training de la mention - Développement des qualités physiques ; - Prise de masse musculaire ; - Perte de poids - Renforcement musculaire - Sport bien être ; - Réathlétisation ; - Sport Santé sur Ordonnance (SSsO) avec le Coach Muscu Santé de FFHM 	<p>UC 4 a</p> <ul style="list-style-type: none"> - Techniques d'appuis, concepts option CC : - Les Mills : body pump, body balance - Pilates <p>Et/ou</p> <p>UC 4 b</p> <ul style="list-style-type: none"> - Techniques d'appuis, concepts option HM : - Haltérophilie, - BF1 haltérophilie - Kettlebell
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">Contenus communs</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">Contenus communs</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">Contenus communs</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">Contenus optionnels</div>

NB : Les modules 1, 2, 3 sont obligatoires quelques soit les parcours : 2 options ou 1 option.

LES MODALITES PEDAGOGIQUES

Modalités pédagogiques : théorie et pratique.

Techniques pédagogiques :

- › Etude de cas, exposé, classe inversée ;
- › Travaux de groupe ;
- › Techniques d'apprentissage : cours collectifs, haltérophilie, musculation, cardio-training ;
- › Tests de performance ;
- › Evaluations formatives, Quizz.

Moyens et outils :

- › Vidéoprojecteur.
- › Ordinateur portable.

- Matériels techniques et pédagogiques d'apprentissage (plateau de musculation, d'haltérophile, de cardio-training, step, tapis de sol, barres type bodypump, ...).

Chaque stagiaire bénéficie d'un accès à la plateforme de FOAD « Claroline Connect » et bénéficie de ses possibilités (annonces, zone de dépôt de documents, contenus à disposition, parcours de formation, quizz, ...).

Des évaluations formatives seront proposées tout au long de la formation.

LES MODALITES D'EVALUATION

1 – Exigences Préalables à la Mise en Situation Professionnelle (E.P.M.S.P.) :

Article 4 de l'arrêté du 27 juillet 2022.



EPMSP initial : 07, 14 octobre 2024

EPMSP rattrapage : 14 octobre 2024

L'épreuve se déroule au sein de l'organisme de formation. La réussite à cette évaluation permet la mise en situation progressive des responsabilités pédagogiques en structure. Il est procédé à la vérification des exigences préalables permettant la mise en situation professionnelle des stagiaires, apprentis lors de la mise en place par le (la) candidat(e) d'une séquence pédagogique d'animation en sécurité d'une durée de 20 minutes au maximum. Cette séquence est suivie d'un entretien de 15 minutes au maximum.

Les compétences professionnelles correspondant aux exigences minimales permettant la mise en situation professionnelle des stagiaires en cours de formation sont les suivantes :

- être capable d'évaluer les risques objectifs liés à la pratique des activités de la forme,
- être capable d'anticiper les risques potentiels pour le pratiquant,
- être capable de maîtriser le comportement et les gestes à réaliser en cas d'incident, d'accident,
- être capable de mettre en œuvre une séquence pédagogique d'animation aux activités de la forme.

2 – Certifications :

ANNEXE I de l'arrêté du 27 juillet 2022 modifiant l'arrêté du 5 septembre 2016 modifié portant création de la mention « activités de la forme » du brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport, spécialité « éducateur sportif ».

Les unités capitalisables du BPJEPS AF sont évaluées lors des situations d'évaluation certificatives de fin d'année.

SEC 1 (UC 1, UC 2) : Production et soutenance d'un projet d'animation contextualisé et réalisé. Le stagiaire assoit sa présentation à l'aide d'un support multimédia.



Evaluation initiale : 19/05/2025 au 20/05/2025

Evaluation de rattrapage : 05/06/2025

SEC 2 (UC 3) : Présentation d'un cycle d'animation ou d'apprentissage par le candidat parmi les deux supports d'activités de la forme choisis : Cours collectifs (CC) ou Haltérophilie, Musculation (HM).



Evaluation initiale : 21/05/2025 au 14/06/2025

Evaluation de rattrapage : 20/06/2025 au 27/06/2025

SEC 3 (UC 4 a et UC 4 b)

UC4 a (CC) : épreuve de démonstration technique et conduite de séance pédagogique

UC4 b (HM) : épreuve de démonstration technique et conduite de séance pédagogique ou d'entraînement



Evaluation initiale : 26/05/2025 au 28/05/2025 (CC) et 02/06/2025 au 04/06/2025 (HM)

Evaluation de rattrapage : 12/06/2025 (CC) et 19/06/2025 (HM)

Option(s) choisie(s) par le candidat	Certification UC3		Certification UC4		
	Support choisi par le candidat		UC4 Option A Cours collectifs (CC)		UC4 Option B Haltérophilie, musculation (HM)
	Support d'activités « cours collectifs » (1)	Support d'activités « haltérophilie musculation » (2)	Démonstration d'une technique de l'option A et conduite de séance sur 2 activités du support CC différentes de l'UC3	Démonstration d'une technique de l'option A et conduite de séance sur 3 activités du support CC	Démonstration technique de l'option B et conduite de séance d'entraînement en HM avec une thématique différente de l'UC3 support d'activités HM
Option A Cours collectifs (CC)	X		X		
Option A Cours collectifs (CC)		X		X	
Option B Haltérophilie, musculation (HM)	X				X
Option B Haltérophilie, musculation (HM)		X			X
Option A+B (CC+HM)	X		X		X
Option A+B (CC+HM)		X		X	X

(1) Parmi les activités « cardio-chorégraphié », « renforcement musculaire », « étirements »
(2) Parmi les objectifs « développement des qualités physiques (force, puissance, vitesse, explosivité) », « prise de masse musculaire », « perte de poids », « renforcement musculaire », « sport bien être », « réathlétisation ».

LA DELIVRANCE DES DIPLÔMES

Les diplômes obtenus en fin de formation :

- BPJEPS mention activités de la forme option cours collectifs (DRAJES).
- BPJEPS mention activités de la forme option haltérophilie, musculation (DRAJES).
- Brevet fédéral initiateur 1^{er} degré de la FFHM (**Le coût de la « licence fédérale » est à la charge du stagiaire**).
- Brevet fédéral « coach muscu santé » de la FFHM (Sport Santé sur Ordonnance).
- Certificat Leaderfit matwork 1, les bases de la méthode Pilates (Leaderfit).
- Certificat Les Mills Bodypump, Bodybalance (Les Mills).

LE CALENDRIER DE LA FORMATION

TEP	Si plus de 16 candidats, Tests de sélection *	Positionnement	Entrée en formation	Fin de la formation	Effectif mini/maxi	Heures en centre 2 options	Heures en centre Option HM	Heures en centre Option CC
24/06/2024	Du 25/06/2024 au 28/06/2024	Du 02/07/2024 au 05/07/2024	02/09/2024	02/07/2025	8 à 16	830 h	713 h	700 h
						574 h dont 50 h en haltérophilie		574 h
						1 404 h	1 287 h	1 274 h

LE COÛT DE LA FORMATION ET LES FINANCEMENTS

Frais d'inscription
<u>Pour l'ensemble des stagiaires</u> : 30 € (non remboursables)
Frais de Tests d'Exigences Préalables
<u>Pour l'ensemble des stagiaires</u> : 70 € (non remboursables)
Frais de Tests d'Exigences Préalables et Sélections
<u>Pour l'ensemble des stagiaires</u> : 100 € (non remboursables)
Frais pédagogiques
<u>Pour l'ensemble des stagiaires</u> : Le coût horaire est de : 10 €/h
8 300 € pour les 2 options « cours collectifs » et « haltérophilie - musculation ».
7 130 € pour l'option « haltérophilie - musculation ».
7 000 € pour l'option « cours collectifs ».

Le financement de tout ou partie de cette formation est possible sous réserve d'acceptation pour toute personne :

- Mobilisant son compte CPF en saisissant la demande directement : <https://www.moncompteformation.gouv.fr>;
- Mobilisant le Conseil Régional ;
- Mobilisant l'OPCO (AFDAS, Transitions Pro, etc...) ;
- Mobilisant le dispositif SESAME ;
- Mobilisant le dispositif Parcoursup ;
- Mobilisant Pôle Emploi ;
- Mobilisant une prise en charge totale, partielle par un organisme (club, fédération, association...) ;
- Mobilisant un contrat d'apprentissage ;
- En auto-financement.

LES EQUIVALENCES POSSIBLES

« ANNEXE IV

« TABLEAU RÉCAPITULATIF DES DISPENSES DES EXIGENCES PRÉALABLES À L'ENTRÉE EN FORMATION (EPEF) ET DES EXIGENCES PRÉALABLES À LA MISE EN SITUATION PROFESSIONNELLE (EPMS) AINSI QUE DES ÉQUIVALENCES D'UNITÉS CAPITALISABLES (UC) AVEC LE BREVET PROFESSIONNEL DE LA JEUNESSE, DE L'ÉDUCATION POPULAIRE ET DU SPORT SPÉCIALITÉ "ÉDUCATEUR SPORTIF", MENTION "ACTIVITÉS DE LA FORME"

«

		Dispense des TEP à l'entrée en formation	Dispense des EPMS	UC 1	UC 2	UC 3 mention « activités de la forme »	UC 4 A) option « cours collectifs »	UC 4 B) option « haltérophilie, musculation »
1	Sportif de haut niveau en haltérophilie inscrit ou ayant été inscrit sur la liste ministérielle mentionnée à l'article L. 221-2 du code du sport.	X option « haltérophilie, musculation »	X					
2	Sportif de haut niveau en force athlétique inscrit ou ayant été inscrit sur la liste ministérielle mentionnée à l'article L. 221-2 du code du sport.	X option « haltérophilie, musculation »						
3	BP AGFF (*) mention A « activités gymniques acrobatiques » ou mention B « activités gymniques d'expression »	X option « cours collectifs »	X	X	X			
4	BP AGFF (*) mention C « forme en cours collectifs »	X option « cours collectifs »	X	X	X	X	X	
5	BP AGFF (*) mention D « haltère, musculation et forme sur plateau »	X option « haltérophilie, musculation »	X	X	X	X		X
7	UC5+UC6+UC8 du BPJEPS AGFF (*) mention C					X		
8	UC5+UC6+UC8 du BPJEPS AGFF (*) mention D					X		
9	UC5+UC6+UC9 du BPJEPS AGFF (*) mention C					X		
10	UC5+UC6+UC9 du BPJEPS AGFF (*) mention D					X		
11	UC5+UC8+UC9 du BPJEPS AGFF (*) mention C						X	
12	UC6+UC8+UC9 du BPJEPS AGFF (*) mention C						X	
13	UC5+UC8+UC9 du BPJEPS AGFF (*) mention D							X
14	UC6+UC8+UC9 du BPJEPS AGFF (*) mention D							X

		Dispense des TEP à l'entrée en formation	Dispense des EPMS	UC 1	UC 2	UC 3 mention « activités de la forme »	UC 4 A) option « cours collectifs »	UC 4 B) option « haltérophilie, musculation »
15	BEES des métiers de la forme	X quelle que soit l'option	X	X	X	X	X	X
16	BEES expression gymnique et des disciplines associées	X option cours collectifs	X	X	X	X	X	
17	BEES d'aptitude à l'enseignement de la culture physique et du culturisme	X option haltérophilie, musculation	X	X	X	X		X
18	BEES haltérophilie, force athlétique, culturisme, musculation, éducative, sportive et d'entretien	X option haltérophilie, musculation	X	X	X	X		X
19	CQP ALS (*) option « activités gymniques d'entretien et d'expression »	X uniquement pour l'option « cours collectifs »		X				
20	Brevet fédéral animateur des activités gymniques cardiovasculaires délivré par la FFG (*)	X uniquement pour l'option « cours collectifs »						
21	Brevet fédéral animateur des activités gymniques d'entretien délivré par la FFG (*)	X uniquement pour l'option « cours collectifs »						
22	Brevet fédéral initiateur fédéral gymnastique aérobic délivré par la FFG (*)	X uniquement pour l'option « cours collectifs »						
23	Brevet fédéral instructeur des activités gymniques délivré par la FFG (*)	x uniquement pour l'option « cours collectifs »						
24	Brevet fédéral « BF1A » activités physiques d'expression délivré par l'UFO-LEP (*)	X uniquement pour l'option « cours collectifs »						
25	Brevet fédéral animateur délivré par la FSCF (*)	X uniquement pour l'option « cours collectifs »						
26	Brevet fédéral animateur de remise en forme délivré par la FFHMFAC (*)	X uniquement pour l'option « haltérophilie, musculation »						
27	Brevet fédéral initiateur ou assistant animateur régional délivré par la FFHMFAC (*) ou la FFHM (*) jusqu'au 18 janvier 2018	X uniquement pour l'option « haltérophilie, musculation »						

		Dispense des TEP à l'entrée en formation	Dispense des EPMS	UC 1	UC 2	UC 3 mention « activités de la forme »	UC 4 A) option « cours collectifs »	UC 4 B) option « haltérophilie, musculation »
28	Brevet fédéral 1 initiateur délivré par la FFHM à partir du 19 janvier 2018	X uniquement pour l'option « haltérophilie, musculation »						
29	Brevet fédéral moniteur ou assistant animateur national délivré par la FFHMFAC (*) ou la FFHM (*) jusqu'au 18 janvier 2018	X uniquement pour l'option « haltérophilie, musculation »						X
30	Brevet fédéral 2 moniteur FFHM (*) ou « coach haltero » à partir du 19 janvier 2018	X uniquement pour l'option « haltérophilie, musculation »						X
31	Brevet fédéral entraîneur ou entraîneur expert délivré par FFHMFAC (*) ou par la FFHM (*) jusqu'au 18 janvier 2018	X uniquement pour l'option « haltérophilie, musculation »						X
32	Brevet fédéral 3 entraîneur délivré par la FFHM à partir du 19 janvier 2018 (*)	X uniquement pour l'option « haltérophilie, musculation »						X
33	Brevet fédéral 3 entraîneur délivré par la FFForce (*)	X uniquement pour l'option « haltérophilie, musculation »						
34	Brevet fédéral « coach musculation fonctionnelle » délivrée par la FFHM (*)	X ¹⁾ option « haltérophilie, musculation »				X		

« TEP : test d'exigence préalable.

« EPMS : exigences préalables à la mise en situation professionnelle.

« UC : unité capitalisable.

« (*) BPJEPS AGFF : Brevet professionnel de la jeunesse de l'éducation populaire et du sport spécialité "activité gymniques de la forme et de la force".

« (*) BPJEPS : Brevet professionnel de la jeunesse de l'éducation populaire et du sport.

« (*) CQP ALS : Certificat de qualification professionnelle "animateur de loisirs sportifs".

« (*) FFG : Fédération française de gymnastique.

« (*) UFOLEP : Union française des œuvres laïques d'éducation physique.

« (*) FSCF : Fédération sportive et culturelle de France.

« (*) FFHMFAC : Fédération française d'haltérophilie, musculation, force athlétique et culturisme.

« (*) FFHM : Fédération française d'haltérophilie et musculation.

« (*) FFForce : Fédération française de force athlétique. »

Art. 10. – Les dispositions du présent arrêté s'appliquent aux sessions de formations ouvertes à compter du 1^{er} mars 2023 à l'exception des dispositions figurant au deuxième alinéa des points a et d de l'article 8 modifiées par l'article 6 du présent arrêté qui s'appliquent à compter du 1^{er} janvier 2024.

Art. 11. – Le présent arrêté sera publié au *Journal officiel* de la République française.

Fait le 27 juillet 2022.

Pour la ministre et par délégation :
L'adjointe à la directrice des sports,
cheffe de service,
L. VAGNIER

LES CONTACTS



Annelise LE MOAL (référente administrative)

☎ 0262 94.71.98

@ annelise.lemoal@creps-reunion.sports.gouv.fr



Charles SOUPRAYEN (responsable de la formation)

☎ 0693 93.92.38

@ charles.souprayen@creps-reunion.sports.gouv.fr



Mickaël GUIGNE (référent handicap)

Accueil de personnes en situation de handicap

Toute demande fera l'objet d'une étude personnalisée

☎ 0262 94.71.86

@ mickael.guigne@creps-reunion.sports.gouv.fr

S'INFORMER, S'INSCRIRE

L'information ou l'inscription se réalise en ligne (<http://www.creps-reunion.fr>) à partir de la fiche descriptive de la formation visée accompagnée de tous les documents demandés au plus tard le jour de la clôture des inscriptions. L'inscription sera enregistrée au CREPS de la Réunion, dès réception du dossier complet et le règlement des frais administratifs, des frais des tests d'exigences préalables à l'entrée en formation, des tests de sélection (soit un total de **130 €**).

L'ACCUEIL ET L'HEBERGEMENT

Possibilité d'hébergement (sous réserve de disponibilité) et de restauration pour les stagiaires inscrits à une formation professionnelle → voir impérativement avec le service accueil pour la réservation.

Site de Saint Denis :

- 24 Route Philibert Tsiranana – 97490 Sainte Clotilde
- 02.62.94.71.10 ou 11
- accueil@creps-reunion.sports.gouv.fr
- Coordonnées GPS : N -20.8898031, E 55.4705324

Site de Saint Paul :

- 47 Boulevard du Front de Mer – 97460 Saint Paul
- 02.62.22.53.66
- accueil@creps-reunion.sports.gouv.fr
- Coordonnées GPS : N -21.001981, E 55.276638

