



PARCOURS FORMATION  
BRIVE

# 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 »**

### **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.).

### **Lieu de la formation**

La formation se déroulera au centre de formation situé 11 impasse de la Sarretie, 19100 Brive-la-Gaillarde

### **Organisation de l'action de formation**

Parcours Formation  
11, impasse de la Sarretie, 19100 Brive-la-Gaillarde  
05.55.24.19.76  
parcoursformationbrive@gmail.com

**Qualiopi**   
processus certifié

 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

L'organisation de la formation nécessite une alternance entre l'organisme de formation et la structure d'accueil. Elle est organisée pour un effectif minimum de 8 stagiaires et un maximum de 24. 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 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 de la région Nouvelle-Aquitaine.

## 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 504 heures en structure d'accueil, soit un volume global de 1254 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 552 heures en organisme de formation et 615 heures en structure d'accueil, soit un volume global de 1167 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, (16 ans pour l'apprentissage)
- 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 l'organisme de formation.

## 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 :

- le règlement pour les frais administratifs et les Tests d'Exigences Préalables,
- 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

### Parcours Formation

11, impasse de la Sarretie, 19100 Brive-la-Gaillarde

05.55.24.19.76

parcoursformationbrive@gmail.com

**Qualiopi**   
processus certifié

 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

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 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 :

1. Pour l'option « Cours collectifs », le (la) candidat(e) doit participer à une épreuve pratique « fitness » de 15 minutes :  
Le (la) candidat(e) doit démontrer ses connaissances et sa maîtrise techniques des pas de base.  
*Observables : Capacité du (de la) candidat(e) à réaliser des pas de base en Low Impact Aerobic, capacité à se diriger dans la direction demandée, capacité de réaliser parfaitement la technique du pas de base demandé, capacité à évoluer en rythme.*
2. Pour l'option « Haltérophilie, Musculation », le (la) candidat(e) doit participer à une épreuve pratique « haltérophilie » :  
Le (la) candidat(e) doit démontrer ses connaissances et sa maîtrise techniques des mouvements en haltérophilie (sans charge).  
*Observables : Capacité du (de la) candidat(e) de réaliser parfaitement la technique de l'épaulé jeté, capacité de réaliser parfaitement la technique de l'arraché.*
3. Le (la) candidat(e) doit participer à une épreuve écrite entre 30 et 45 minutes maximum sur la connaissance du milieu professionnel.  
*Observables : Soins apportés à la présentation, structure et plan de la rédaction, construction des phrases (sujet, verbe, complément, ponctuation, etc.), orthographe et grammaire.*
4. Le (la) candidat(e) doit s'entretenir 15 minutes avec le jury :  
Le (la) candidat(e) doit exposer ses motivations personnelles et répondre aux questions posées par le jury à l'aide de son curriculum vitae.  
*Observables : Exposé des motivations, attitudes du (de la) candidat(e), expression orale, choix de la structure d'alternance. 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 expérientiels. 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.

Parcours Formation

11, impasse de la Sarretie, 19100 Brive-la-Gaillarde

05.55.24.19.76

parcoursformationbrive@gmail.com

**Qualiopi**   
processus certifié

 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

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.*

## 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'Education 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'Education 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**

Parcours Formation

11, impasse de la Sarretie, 19100 Brive-la-Gaillarde

05.55.24.19.76

parcoursformationbrive@gmail.com

**Qualiopi**   
processus certifié

 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

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

## Outils et moyens pédagogiques

L'organisme de formation met à disposition des stagiaires :

- 1 salle de cours théorique équipée : tables, chaises, tableaux blancs, squelettes pédagogiques, vidéoprojecteurs, accès internet haut débit,
- 1 salle de musculation : postes guidés, postes libres, barres d'entraînement, barres olympiques, poids, haltères, tapis, etc.,
- 1 salle de cardio-training : rameurs, vélos assis, vélos elliptiques, tapis de course, steppers, etc.,
- 1 salle d'haltérophilie : espace de compétition, barres d'entraînement et de compétition, poids spécifiques, bancs de développé couché, cages à squat,
- 1 salle de cours collectifs : estrade, sonorisation, micro HF, espace d'évolution.

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 entre l'organisme de formation et la structure d'accueil du (de la) stagiaire.

L'organisme de formation dispense des cours théoriques permettant la mise en place de situations pratiques professionnelles, sanctionnés par des évaluations formatives régulières. Il 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/tutrice dans ses missions et objectifs. Les Unités Capitalisables (UC) sont certifiées lors de plusieurs périodes avec possibilités de rattrapages.

Parcours Formation

11, impasse de la Sarretie, 19100 Brive-la-Gaillarde

05.55.24.19.76

parcoursformationbrive@gmail.com

**Qualiopi**   
processus certifié

 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

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 de la région Nouvelle Aquitaine.

## 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)