



Programme du BPJEPS Activité de la Forme option Haltérophilie et Musculation

Dans le cadre de ses missions, Impulsion Form Occitanie assure la gestion administrative et pédagogique des formations dispensées par son équipe de formateurs qualifiés.

Notre centre organise un parcours de formation structuré et adapté, spécialement conçu pour préparer les apprenants aux épreuves **du BPJEPS Spécialité Educateur Sportif, Mention Activité de la Forme, option Haltérophilie et Musculation**. Ce programme, axé sur la qualité pédagogique et l'acquisition des compétences professionnelles, permet aux futurs éducateurs sportifs de développer les savoir-faire nécessaires pour intervenir efficacement dans le **domaine des activités de la forme**.

L'éducateur ou éducatrice sportif(ve) exerce son activité professionnelle de manière autonome, en s'appuyant sur des supports techniques variés liés aux activités physiques, sportives, éducatives, culturelles ou sociales. Il ou elle intervient dans le respect des cadres réglementaires, assumant la responsabilité pédagogique, technique et organisationnelle de ses actions.

Garant de la sécurité des pratiquants, l'éducateur sportif veille au bien-être des publics dont il ou elle a la charge. Son rôle inclut également la conception, la mise en œuvre et l'évaluation de projets d'animation qui s'inscrivent dans le projet global de la structure d'accueil.

Les interventions de l'éducateur sportif s'appuient sur une approche collaborative et partenariale, prenant en considération des thématiques essentielles telles que le développement durable, l'éducation à la citoyenneté et la prévention des maltraitances.

Professionnel polyvalent, l'éducateur sportif est capable d'encadrer :

- Tout type de public, quel que soit l'âge ou le niveau de pratique.
- Dans tous les lieux dédiés à l'accueil et à la pratique sportive.

- Des activités variées, allant de la découverte à l'animation et l'éducation.

En contribuant activement à la transmission des valeurs du sport, il ou elle joue un rôle clé dans la promotion du bien-être, de la cohésion sociale et de l'inclusion.

1. Cadre réglementaire du BPJEPS Activités de la Forme option Haltérophilie et Musculation

Le **Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport (BPJEPS) spécialité "Éducateur Sportif" mention "Activités de la Forme" option "Haltérophilie, Musculation"** est un diplôme d'État de niveau 4, délivré par le Ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques.

La formation s'étend sur une période de 10 mois et se déroule en alternance entre un centre de formation agréé et une structure professionnelle telle qu'une salle de remise en forme, une association sportive ou une collectivité territoriale.

Références réglementaires :

- **Décret n° 2001-792 du 31 août 2001** portant création du Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport (BPJEPS).
- **Arrêté du 5 septembre 2016** modifié, relatif au BPJEPS spécialité "Éducateur Sportif" mention "Activités de la Forme".
- **Code du sport**, articles R212-1 à R212-36, précisant les exigences liées à l'encadrement des activités physiques et sportives.

Ce cadre réglementaire assure que les titulaires du BPJEPS AF HM possèdent les compétences professionnelles nécessaires pour exercer en tant qu'éducateurs sportifs spécialisés en haltérophilie et musculation, garantissant ainsi la sécurité et le bien-être des pratiquants.

2. Exigences préalables

- Être titulaire de l'une des attestations de formation relative au secourisme suivante : (PSC1) prévention et secours civique de niveau 1; (AFPS) attestation de formation aux premiers secours; (PSE1) premiers secours en équipe de niveau 1 en cours de validité; (PSC2) premiers secours en équipe de niveau 2 en cours de validité ; (AFGSU) attestation de formation aux gestes et soins d'urgence niveau 1 ou 2 en

cours de validité; (SST) certificat de sauveteur secouriste du travail en cours de validité.

- Être âgé de 18 ans minimum.
- Présenter un certificat médical de non-contre-indication à la pratique et à l'encadrement des activités de la forme, datant de moins d'un an à la date d'entrée en formation.

Exigences spécifiques :

- **Satisfaire aux Tests d'Exigences Préalables (TEP) :**

1. **Test navette "Luc Léger"** : évaluation de l'endurance aérobie consistant à réaliser des allers-retours sur une distance de 20 mètres, au rythme de signaux sonores dont la fréquence augmente progressivement. Les paliers à atteindre sont :

- **Hommes** : palier 9 (inclus)
- **Femmes** : palier 7 (inclus)

2. **Épreuve de démonstration technique** : réalisation de trois exercices spécifiques :

- **Traction barre**
- **Squat**
- **Développé couché**

- Réussir les tests d'entrée organisés par l'organisme de formation

3. Compétences professionnelles

Les compétences professionnelles minimales exigées permettent aux stagiaires de se mettre en situation professionnelle tout au long de la formation. Ces compétences incluent :

- être capable de démontrer en toute sécurité les mouvements et techniques spécifiques à l'haltérophilie et à la musculation, en respectant les postures et les gestes appropriés.
- savoir organiser et animer des séances de découverte et d'initiation aux activités de la forme, adaptées aux différents niveaux et objectifs des pratiquants.
- être en mesure d'identifier et d'évaluer les risques potentiels liés à la pratique de l'haltérophilie et de la musculation, afin de prévenir les blessures et d'assurer la sécurité des participants.

- posséder la capacité d'élaborer et de mettre en œuvre des démarches pédagogiques adaptées, tout en analysant les besoins et les progrès des pratiquants pour optimiser leur progression.

Ces compétences permettent aux futurs éducateurs sportifs de proposer des programmes d'entraînement efficaces, sécurisés et adaptés aux besoins spécifiques de chaque individu ou groupe.

4. Les buts de la formation BPJEPS HM en alternance

La formation en alternance du **BPJEPS spécialité "Éducateur Sportif" mention "Activités de la Forme" option "Haltérophilie, Musculation"** proposée par notre centre vise à former des professionnels compétents, opérationnels et autonomes dans le domaine de l'haltérophilie et de la musculation. Les objectifs principaux sont :

Développer des compétences professionnelles spécifiques aux activités de la forme :

- **Encadrer en toute sécurité** : assurer la conduite de séances d'haltérophilie et de musculation adaptées aux différents publics, en veillant au respect des techniques et des postures correctes.
- **Enseigner les techniques de musculation et d'haltérophilie** : transmettre les fondamentaux de ces disciplines, en s'appuyant sur une expertise technique solide.
- **Animer des activités de renforcement musculaire** : proposer des programmes variés et motivants, adaptés aux objectifs et aux capacités des pratiquants.

Favoriser l'intégration dans le milieu professionnel :

- **Apprentissage en situation réelle** : alterner entre des périodes de formation théorique et des mises en pratique au sein de structures professionnelles partenaires, telles que des salles de remise en forme ou des associations sportives.
- **Collaboration avec des professionnels** : bénéficier de l'accompagnement de tuteurs expérimentés, facilitant l'acquisition des savoir-faire et savoir-être propres au métier.
- **Appropriation des exigences du secteur** : comprendre les attentes et les spécificités du marché de l'emploi dans le domaine des activités de la forme, afin de s'y insérer efficacement.

Développer des compétences pédagogiques, techniques et organisationnelles :

- **Créer et gérer des projets d'animation** : concevoir, planifier et évaluer des programmes d'entraînement en haltérophilie et musculation, en adéquation avec les besoins des publics et les objectifs de la structure d'accueil.
- **Adapter son intervention** : moduler les contenus et les méthodes pédagogiques en fonction des caractéristiques et des attentes des pratiquants, tout en tenant compte des évolutions du secteur.
- **Maîtriser les aspects techniques** : posséder une expertise approfondie des techniques de musculation et d'haltérophilie, ainsi que des connaissances en anatomie, physiologie et nutrition.

Acquérir une expertise en prévention et sécurité :

- **Surveillance et intervention** : être capable de détecter les erreurs techniques ou posturales et d'intervenir promptement pour prévenir les blessures.
- **Gestion des risques** : identifier les facteurs de risque liés à la pratique de l'haltérophilie et de la musculation, et mettre en place des mesures préventives appropriées.
- **Prévention et premiers secours** : être formé aux gestes de premiers secours et savoir réagir efficacement en cas d'incident.

Encourager l'autonomie et l'adaptabilité :

- **Polyvalence** : être capable d'intervenir auprès de publics variés, du débutant à l'athlète confirmé, et dans des contextes diversifiés.
- **Adaptabilité** : s'ajuster aux évolutions des pratiques et des attentes des pratiquants, en intégrant de nouvelles méthodes ou technologies liées aux activités de la forme.
- **Responsabilisation** : développer un sens aigu des responsabilités, tant sur le plan de la sécurité des pratiquants que de l'éthique professionnelle.

En somme, la formation BPJEPS AF HM en alternance prépare les apprenants à devenir des éducateurs sportifs qualifiés et engagés, capables de répondre aux besoins du secteur des activités de la forme avec professionnalisme et expertise.

6. Méthodes pédagogiques et techniques mises en œuvre

La formation BPJEPS Activités de la forme option Haltérophilie et Musculation (AF/HM) repose sur des méthodes pédagogiques variées, favorisant un apprentissage actif et progressif. Elle combine des cours théoriques en présentiel, des mises en situation pratiques, et des périodes d'immersion professionnelle en alternance. L'approche est centrée sur l'apprenant, avec un accompagnement individualisé permettant d'adapter le parcours à ses besoins et à ses objectifs. Les formateurs utilisent des outils pédagogiques interactifs, des études de cas, des simulations, et des retours d'expérience pour développer les compétences techniques, organisationnelles et pédagogiques nécessaires. L'évaluation des acquis se fait de manière continue à travers des exercices pratiques, des projets concrets et des bilans réguliers, garantissant une montée en compétences progressive et opérationnelle.

7. Contenu pédagogique détaillé

Le **BPJEPS AF/HM** est organisé autour de **4 unités capitalisables (UC)**, définies par le cadre réglementaire, et vise à développer les compétences nécessaires à l'encadrement des activités de la forme.

UC1 : Encadrer tout public dans tout lieu et toute structure

Cette unité vise à développer les compétences générales liées à l'encadrement des activités physiques et sportives, en prenant en compte la diversité des publics, des contextes et des lieux d'intervention.

Compétences visées :

- **Identifier les caractéristiques et besoins des différents publics** : enfants, adolescents, adultes, seniors, personnes en situation de handicap, etc.
- **Garantir la sécurité des pratiquants** : veiller au respect des normes de sécurité et des réglementations en vigueur lors de la pratique des activités de la forme.
- **Assurer une communication claire et adaptée** : utiliser des techniques de communication efficaces pour motiver et fidéliser les pratiquants.
- **Intégrer des thématiques transversales** : promouvoir des valeurs telles que le respect, la citoyenneté, et encourager des pratiques écoresponsables.

UC2 : Mettre en œuvre un projet d'animation s'inscrivant dans le projet de la structure

Cette unité porte sur la conception, la gestion et l'évaluation de projets d'animation, en cohérence avec les objectifs de la structure d'accueil.

Compétences visées :

- **Concevoir un projet d'animation** : analyser les besoins des publics et définir des objectifs adaptés en lien avec la mission de la structure.
- **Planifier et coordonner les différentes étapes du projet** : organiser les ressources humaines et matérielles nécessaires à la mise en œuvre du projet.
- **Collaborer avec les partenaires locaux et institutionnels** : établir des relations avec divers acteurs pour enrichir et soutenir le projet.
- **Évaluer l'impact du projet** : mesurer les résultats obtenus et proposer des améliorations pour les futures actions.

UC3 : Conduire une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage dans le champ des activités de la forme

Cette unité vise à développer les compétences pédagogiques spécifiques aux activités de la forme, notamment en haltérophilie et musculation.

Compétences visées :

- **Préparer des séances adaptées** : élaborer des programmes tenant compte des objectifs, du niveau et des contraintes des pratiquants.
- **Animer et encadrer les séances** : conduire les activités en veillant à la progression technique et à la motivation des participants.
- **Utiliser des techniques pédagogiques variées** : adopter des méthodes d'enseignement diversifiées pour faciliter l'apprentissage et l'adhésion des pratiquants.
- **Adapter l'intervention en temps réel** : ajuster les contenus et les approches en fonction des réactions et des besoins observés lors des séances.

UC4 : Mobiliser les techniques de l'option "Haltérophilie, Musculation" pour mettre en œuvre une séance ou un cycle d'apprentissage jusqu'au premier niveau de compétition fédérale

Cette unité s'attache aux compétences techniques spécifiques à l'haltérophilie et à la musculation, ainsi qu'à la gestion de la sécurité dans ces disciplines.

Compétences visées :

- **Maîtriser les techniques de l'haltérophilie et de la musculation** : exécuter correctement les mouvements et utiliser adéquatement les équipements spécifiques.
- **Enseigner les techniques spécifiques** : transmettre les gestes et postures appropriés pour assurer une pratique efficace et sécurisée.
- **Prévenir les risques liés à la pratique** : identifier les facteurs de risque et mettre en place des mesures préventives pour éviter les blessures.
- **Accompagner vers le premier niveau de compétition** : préparer les pratiquants aux exigences des compétitions initiales en haltérophilie et musculation.

Cette structuration en unités capitalisables permet une formation progressive et complète, assurant aux futurs éducateurs sportifs une expertise solide pour encadrer et animer des activités de la forme en haltérophilie et musculation, tout en garantissant la sécurité et le bien-être des pratiquants.

7. Modalités d'évaluation

Les modalités d'évaluation du **BPJEPS Activités de la forme option Haltérophilie et Musculation** sont conçues pour vérifier la maîtrise progressive des compétences visées dans chaque unité capitalisable (UC). L'évaluation repose sur une combinaison de contrôles en cours de formation et d'épreuves terminales.

Évaluation en cours de formation (ECF)

- Les apprenants sont évalués tout au long de leur parcours sur la base de mises en situation pédagogiques, d'exercices pratiques et de dossiers écrits.
- Des retours réguliers des formateurs permettent aux apprenants de s'autoévaluer et d'ajuster leur progression.

8. Modalité de certification

Le diplôme est délivré sous réserve de la validation des **4 unités capitalisables (UC)**. Chaque UC est indépendante et doit être validée individuellement selon les critères définis dans le référentiel de certification.

- UC1 et UC2 : cf [article A 212-47-3 du code du sport](#)
- UC3 et UC4 : cf [annexe II de l'arrêté du 29 juillet 2021 modifiant l'arrêté du 21 juin 2016](#)

UC1/UC2 : Présentation d'un projet suivie d'un entretien

- Production d'un document personnel explicitant la conception, la mise en œuvre et la réalisation d'un projet d'animation dans la structure d'alternance pédagogique faisant l'objet d'une soutenance orale suivie d'un entretien.

Épreuve orale assistée d'une présentation

PowerPoint à partir d'un dossier « projet »

Durée : 20 minutes

Entretien : 20 minutes

UC3 : Conduire une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage dans le champ des activités de la forme

- Conception et animation d'un cycle d'apprentissage en haltérophilie ou musculation.

Modalités :

- Présentation de deux cycles de 6 séances chacun, adressés à un individu ou à un groupe.
- Animation d'une séance issue de l'un des cycles, évaluée par le jury.
- Entretien avec le jury sur les choix pédagogiques et l'adaptation aux publics concernés.

Dépôt du dossier : 15 jours avant l'épreuve Support

Haltérophilie, Musculation : 2 cycles de 6 séances

Pendant la séance : Préparation 15 minutes et Animation 30 à 60 minutes

Entretien : 30 minutes

UC4 : Mobiliser les techniques de l'option "Haltérophilie, Musculation" pour mettre en œuvre une séance ou un cycle d'apprentissage jusqu'au premier niveau de compétition fédérale

- Démonstration technique et conduite d'une séance spécifique.

Modalités :

- Réalisation de performances techniques en haltérophilie et musculation, attestant de la maîtrise des gestes professionnels.

- Conduite d'une séance d'entraînement adaptée au niveau des pratiquants, suivie d'un entretien sur les aspects techniques et sécuritaires.
- Ces modalités assurent une évaluation complète des compétences nécessaires à l'exercice du métier d'éducateur sportif spécialisé en haltérophilie et musculation.

Démonstration technique :

Tirage au sort de 3 mouvements (charge déterminée en fonction du poids de corps)

Conduite de séance d'entraînement : 45 minutes

Entretien : 20 minutes