

Le BPJEPS spécialité « Educateur Sportif » mention « Activités de la Forme » (Arrêté du 27 juillet 2022 modifiant l'arrêté du 5 septembre 2016 modifié portant création du diplôme – est une formation permettant d'acquérir les compétences indispensables pour exercer en toute sécurité les activités de la forme dans les deux options suivantes :

- option A (cours collectifs)
- option B (haltérophilie, musculation) et de devenir éducateur sportif.

C'est un diplôme national de niveau 4,

délivré par la DRAJES (Délégation Régionale Académique à la Jeunesse, à l'Engagement et aux Sports de l'Académie de Normandie).

RNCP : 37106
CPF : 241146/241147



Pour quel métier ?

L'éducateur sportif titulaire d'un BPJEPS AF 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 Low Impact Aérobie ou les cours à concept (Les Mills, Pilates, Zumba, ...). 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 (en club, à domicile ou en plein air, cross fit, running, urban training).

Le titulaire du BP JEPS AF exerce le métier adossé aux appellations suivantes : professeur de fitness, conseiller sportif, éducateur sportif, moniteur, coach, entraîneur.

Poursuite de parcours et débouchés :

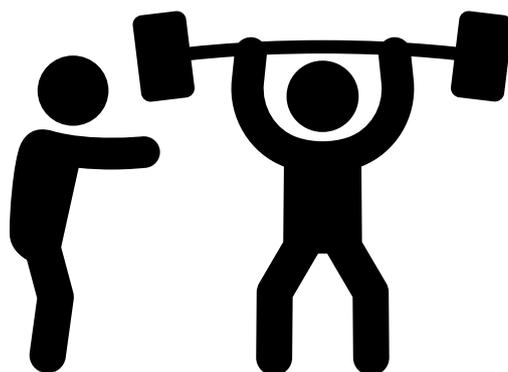
L'emploi se trouve principalement dans le secteur marchand et majoritairement au sein de centres de fitness ou en nombre plus réduit dans le secteur associatif. Le métier est souvent exercé à temps plein ou en cumul de plusieurs temps partiels réalisés auprès de plusieurs employeurs et dans différents secteurs. Il est exercé par des femmes et des hommes. Depuis quelques années, on constate une forme de travail nouvelle dans ce secteur : l'auto-entrepreneur.

L'emploi dans le secteur professionnel des activités de la forme continue de se développer. Son dynamisme s'articule aujourd'hui autour des leviers principaux « générateurs d'emploi » que l'on trouve dans :

- Le développement et la création de nouvelles structures de fitness : salles à vocation commerciales, structures associant différentes formes de pratiques, associations sportives ;
- Le maintien de la demande sociale de pratiques encadrées par un professionnel garantissant la sécurité et les progrès ;
- L'accueil de nouveaux publics cibles : publics sur « prescription médicale », publics adolescents (en quête d'identité, en surpoids...), publics sportifs en recherche de performance (cross fit, préparation physique, haltérophilie) ;
- Le développement du statut d'auto-entrepreneur (particulièrement significatif depuis 2009).

Exemple de poursuite d'études :

- Diplôme Universitaire Préparation Physique et RE Athlétisation
- Licence pro Métiers de la forme
- DEJEPS haltérophilie musculation et force athlétique
- DEJEPS Activité physique et sports adaptés



Accessibilité et financement :

La formation est accessible à tous par la voie de l'apprentissage ou de tout autre dispositif de formation y compris aux personnes en situation de handicap.

Elle est également accessible en VAE.

Prise en charge possible (étude au cas par cas) :

- Opérateur de Compétences (OPCO)
- Employeur
- CPF associé à une prise en charge Pôle Emploi
- Autofinancement
- Financement individuel régional

Pré-requis :

17

Avoir au moins 17 ans



Ne pas avoir fait l'objet d'une condamnation et prouver son honorabilité



Etre titulaire d'une attestation de formation relative au secourisme



Présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique et à l'encadrement des activités physiques et sportives de moins d'un an



Valider les TEP



Sites de formation :



Salle de sport AFCS pour la pratique :
5 rue Georges Charpack
76150 ST JEAN DU CARDONNAY

Mont Saint Aignan :
37 rue de la Croix Vaubois, 76130 Mont
Saint Aignan
formation@asrouenuc.com
06 34 28 21 42

Calendrier et durée :



Dates de début et de fin de formation :

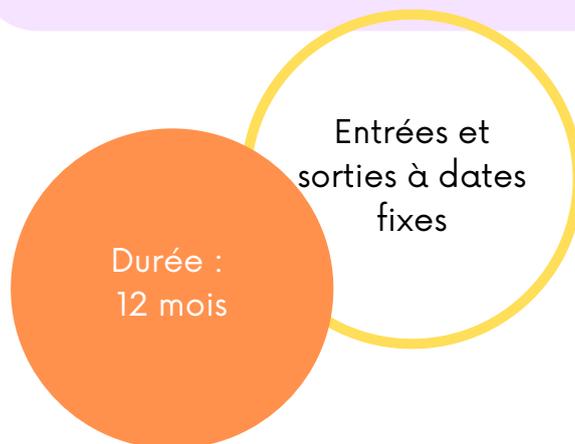
1er septembre 2025

Nombre d'heures en centre de formation :

Nous consulter

Nombre d'heures en structure d'alternance :

Nous consulter



Modalités d'inscription et de recrutement :



- 1 Valider les tests d'exigences préalables (TEP)
- 2 Dossier d'inscription à déposer en ligne
- 3 Effectuer les tests de positionnement du CFA

**Calendrier Régional
des TEP :**

<https://foromes.jeunes-sports.gouv.fr/calendrier/tep>

Tests de positionnement :

Nous consulter pour connaître les dates

OPTION COURS COLLECTIFS

Test navette "Luc Léger"

Femmes : palier 7 réalisé, palier 8 annoncé

Hommes : palier 9 réalisé, palier 10 annoncé

Démonstration technique (1h)

- Echauffement collectif (10 min)
- Step à un rythme de 128 à 132 bpm (20 min) et retour au calme (2 min)
- Renforcement musculaire (20 min)
- Retour au calme sur 5 étirements (10 min)

OPTION HALTEROPHILIE - MUSCULATION

Test navette "Luc Léger"

Femmes : palier 7 réalisé, palier 8 annoncé

Hommes : palier 9 réalisé, palier 10 annoncé

Démonstration technique (1h)

Squat :

- Femmes : 5 répétitions à 75% du poids de corps
- Homme : 6 répétitions à 110% du poids de corps

Traction :

- Femme : 1 répétition
- Homme : 6 répétitions

Développé couché :

- Femme : 4 répétitions à 40% du poids de corps
- Homme : 6 répétitions à 80% du poids de corps

Epreuve d'animation (25 min)

Evaluation des aptitudes pédagogiques au travers d'une mise en situation d'animation

Epreuve écrite (1h30)

Evaluation des connaissances de

l'environnement de l'éducateur sportif

Evaluation de l'expression écrite

Entretien de motivation (30 min)

Evaluation de la motivation du candidat

Objectifs :

A l'issue de la formation, le titulaire du BPJEPS AF devra :

- Etre capable d'encadrer tout public, dans tout lieu et toute structure
- Etre capable de mettre en oeuvre un projet d'animation
- Etre capable de concevoir une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage dans le champ des activités de la forme
- Etre capable d'encadrer en toute sécurité

Contenus de formation :

La formation se décompose en quatre unités capitalisables (UC).

UC1 - Encadrer tout public dans tout lieu et toute structure - 150 heures*

- Communiquer dans les situations de la vie professionnelle en adaptant la démarche et les outils aux singularités des interlocuteurs.
- Prendre en compte les caractéristiques des publics dans leurs environnements dans une démarche d'éducation à la citoyenneté favorisant la dimension collective et l'intégration de tous.
- Contribuer au fonctionnement d'une structure en tenant compte des particularités de publics impliqués.

UC2 - Mettre en oeuvre un projet d'animation s'inscrivant dans le projet de la structure - 56 heures*

- Concevoir un projet d'animation en tenant compte des particularités des publics impliqués.
- Conduire un projet d'animation dans une perspective éducative et intégrative.
- Evaluer un projet d'animation.

UC3 - Concevoir une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage dans la mention "Activités Physiques pour Tous" - 154 heures*

- Concevoir la séance, le cycle d'animation ou d'apprentissage dans le champ des activités de la forme en prenant en compte les caractéristiques physiques, motrices, sensorielles, cognitives et psychique de tous les pratiquants.
- Conduire la séance, le cycle d'animation ou d'apprentissage dans le champ des activités de la forme à partir des particularités des publics impliqués.
- Evaluer la séance, le cycle d'animation ou d'apprentissage dans le champ des activités de la forme notamment au regard de la prise en compte des caractéristiques spécifiques et des besoins de chacun.

UC4a - Mobiliser les techniques de l'option "Cours Collectifs" pour mettre en oeuvre une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage - 150 heures*

- Conduire une séance ou un cycle en utilisant les techniques de l'option «cours collectifs» en lien avec les singularités des pratiquants
- Maîtriser et faire appliquer les règlements de l'option «cours collectifs» afin que chaque sportif évolue en sécurité
- Garantir des conditions de pratique en sécurité tout en impliquant les pratiquants dans la gestion de leur propre sécurité

UC4b - Mobiliser les techniques de l'option "Haltérophilie-Musculation" pour mettre en oeuvre une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage - 150 heures*

- Conduire une séance ou un cycle en utilisant les techniques de l'option «haltérophilie, musculation» en lien avec les singularités des pratiquants
- Maîtriser et faire appliquer les règlements de l'option «haltérophilie, musculation» afin que chaque sportif évolue en sécurité
- Garantir des conditions de pratique en sécurité tout en impliquant les pratiquants dans la gestion de leur propre sécurité

Méthodes et outils pédagogiques :

Méthodes pédagogiques

Pédagogie différenciée
Individualisation des parcours de formation
Evaluation par les pairs
Mises en situation professionnelles
Autoévaluation à l'aide de supports vidéo

Outils pédagogiques

Livret d'accueil
Livret d'apprentissage dématérialisé
Plateforme de Formation Ouverte à Distance
Microsoft Office 365
Logiciel NetYparéo
Centre de ressources numériques
Bibliothèque et abonnements
Tableaux interactifs numériques

Modalités d'évaluation :

EPMSP

Epreuve écrite (30 min)

Quiz des connaissances

Séquence d'animation (20 min)

Mise en place d'une séquence d'animation dans chaque option

Entretien (15 min)

Analyse et évaluation de la séquence d'animation

Justification des choix de sécurité

Document écrit

Explicitation de la conception, la mise en oeuvre et la réalisation d'un projet d'animation dans la structure d'alternance

Oral(40 min max)

Présentation orale par le candidat

Questionnement de la part des évaluateurs

OPTION COURS COLLECTIFS

Production cycle d'animation réalisé en structure (30 à 60 min)

Composé d'une séance en cardio chorégraphié et d'une en renforcement musculaire et d'une en étirement, pour un public d'au moins 6 personnes

Mise en situation professionnelle (entre 30 et 60 min)

Animation d'une séance au sein de la structure d'alternance

Entretien d'analyse et d'évaluation (30 min)

OPTION HALTEROPHILIE - MUSCULATION

Production 2 cycles d'animation réalisé en structure (30 à 60 min)

Composé de 6 séances s'adressant à une personne ou un groupe. Chaque cycle porte sur un objectif différent.

Mise en situation professionnelle (entre 30 et 60 min)

Animation d'une séance au sein de la structure d'alternance

Entretien d'analyse et d'évaluation (30 min)

UC4

OPTION COURS COLLECTIFS

Démonstration technique

Suivi de cours de niveau de pratique intermédiaire à confirmé. 20 min de cardio chorégraphié, 20 min de renforcement musculaire et 20 min d'étirement

Conduite de séance

Conduite d'une séance composée de 2 séquences consécutives de 20 min chacune, comprenant 2 activités différentes de celle évaluée lors de l'UC3 pour au moins 6 personnes

Entretien d'analyse et d'évaluation (15 à 20 min)

OPTION HALTEROPHILIE - MUSCULATION

Démonstration technique

Tirage au sort de 3 mouvements parmi d'arraché ou l'épaulé jeté et 2 parmi le squat clavicule, le soulevé de terre, le tirage poitrine buste penché et le développé devant debout. La charge est déterminée en fonction du poids de corps.

Conduite de séance

Préalable requis : validation de la démonstration technique
Conduite d'une séance de 45 min pour une ou deux personnes en musculation, en utilisant comme supports les appareils, engins, barres, présents sur le plateau

Entretien d'analyse et d'évaluation (15 à 20 min)

Adaptation du parcours et équivalences :

Notre référent handicap, Henry LEMERCIER, accompagne les apprenants en situation de handicap dans la construction de leur projet en amont et tout au long du parcours de formation.

Notre référent mobilité, Henry LEMERCIER, accompagne les apprenants dans leur volonté de poursuivre leur parcours de formation engagé dans un autre organisme de formation, national ou international.

Une question ?



henry.lemercier@asrouenuc.com

06 26 63 84 46

henry.lemercier@asrouenuc.com

Il est possible de bénéficier d'allègements d'heures, de prérequis d'entrée en formation ou encore d'équivalences d'UC en fonction des expériences antérieures et selon les dispenses et équivalences précisées dans l'arrêté de spécialisation du diplôme (nous contacter pour plus de renseignements).

		Dispensés des TEP à l'entrée en formation	Dispensés 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
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 « BFIA » activités physiques d'expression délivré par l'UFOLEP (*)	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 »						
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 F (*)	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		