



BPJEPS « Activités de la forme » Option Haltérophilie, musculation Programme de formation (Sous réserve d'habilitation de la DRAJES)

Vous êtes pratiquant assidu des activités physiques et sportives dans le domaine des activités de la Forme Option « haltérophilie et musculation »
Obtenez un premier niveau de qualification pour travailler dans les clubs sportifs !

Référentiel

À l'issue de cette formation, votre diplôme vous permettra d'exercer en tant que coach sportif au sein d'une structure en toute autonomie. Le BPJEPS AF permet d'accéder aux métiers de l'enseignement sportif dans de nombreuses structures privées et publiques : salles de sport, centres de bien-être et de thalassothérapie, clubs de vacances, associations et fédérations sportives. Ce diplôme permet également d'ouvrir sa propre salle de sport ou de devenir coach sportif indépendant.

Vous encadrerez un plateau de musculation et utiliserez les supports techniques liés aux activités de la forme mis à votre disposition dans la limite du cadre réglementaire. Vous serez responsable de votre programme pédagogique et assurerez la sécurité des tiers et des publics dont vous aurez la charge. Les activités que vous proposerez devront s'inscrire dans le respect du projet de la structure qui vous embauchera.

Emplois

Le titulaire du **BP JEPS Activités de la Forme** peut travailler en tant que :

- Professeur de musculation et/ou de fitness,
- Préparateur physique et/ou présentateur en fitness,
- Conseiller sportif,
- Éducateur sportif,
- Moniteur,
- Coach,
- Entraîneur...

Il pourra travailler dans :

- Les salles de remise en forme,
- Les salles de musculation,
- Les salles de Crossfit,
- Les associations,
- Les groupements d'employeurs,
- Les collectivités territoriales ou les structures de tourisme.

Il a généralement un statut de salarié, mais il peut exercer en tant que travailleur indépendant ou gérant d'entreprise.



Missions

L'éducateur(trice)sportif(ve) exerce en autonomie son activité professionnelle, en utilisant un ou des supports techniques dans les champs des activités physiques et sportives ou des activités éducatives, culturelles et sociales, dans la limite des cadres réglementaires. Il/ elle est responsable de son action au plan pédagogique, technique et organisationnel. Il/ elle assure la sécurité des tiers et des publics dont il/elle a la charge. Il/ elle a la responsabilité du projet d'animation qui s'inscrit dans le projet de la structure.

Les modes d'intervention qu'il/elle développe s'inscrivent dans une logique de travail collectif et partenarial, prenant en compte notamment les démarches de **développement durable, d'éducation à la citoyenneté et de prévention des maltraitements**. Il/ elle encadre tout type de public, dans tous lieux d'accueil ou de pratique au sein desquels il/elle met en place un projet.

Il/ elle encadre des activités de découverte, d'animation et d'éducation.

Prérequis

- Obtenir les TEP auprès du CREPS,
- Réussir les épreuves de sélections, organisées par le centre de formation (étape n°2),
 - Dissertation sur thème imposé dans la mention choisie,
 - Q.C.M. Questionnaire à Choix Multiples sur les connaissances du Candidat et liées à l'environnement et à la pratique des activités de la forme,
 - Entretien de motivation.
- Avoir 18 ans lors du jury de certification,
- Être titulaire d'un certificat médical de moins de 3 mois, conforme à la réglementation en vigueur,
- Être titulaire de l'une des attestations de formation relative au secourisme suivante (en cours de validité) :
 - Prévention et secours civiques de niveau 1 » (PSC1),
 - Attestation de formation aux premiers secours » (AFPS),
 - Premiers secours en équipe de niveau 1 ou de niveau 2 (PSE1 ou PS2),
 - Attestation de formation aux gestes et soins d'urgences (AFGSU) de niveau 1 ou de niveau 2,
 - Certificat de sauveteur secouriste du travail (SST) » en cours de validité.
- Justifier d'un certificat de participation à la Journée Défense et Citoyenneté (pour les moins de 25 ans),
- Ne pas avoir fait l'objet l'objet d'une condamnation pur crime ou délit (code du sport L219-9),
- Avoir envoyé son dossier de candidature complet avec les pièces justificatives (et dispenses s'il y a lieu) avant la date indiquée sur le dossier de candidature accompagné d'un chèque de 80€ à l'ordre du centre de formation couvrant les frais d'entrées et de sélections du centre de formation.

Les publics

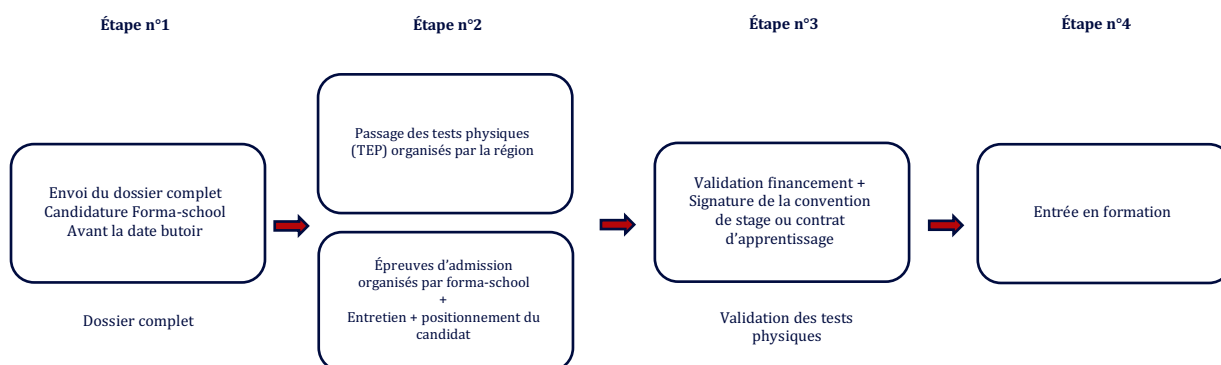
- Praticants réguliers et disposant d'une solide connaissance dans les activités de la remise en forme,
- Jeunes étudiants passionnés des activités de la forme souhaitant se professionnaliser,
- Personnes en reconversion professionnelle,
- Titulaire de diplômes sportifs souhaitant étendre leurs domaines de compétences,
- Les personnes en situation de handicap peuvent prendre contact avec notre référent handicap afin de valider les conditions spécifiques d'accès à cette formation.



Disposition pratique

- Le nombre de stagiaire sera compris entre 08 et 16 participants répartis de la manière suivant : 12 en parcours complet et 4 parcours allégé (liste d'attente de 5 stagiaires).

Processus de sélections



Les objectifs

Le titulaire du BPJEPS Activités de la Forme sera amené à :

- Assurer la sécurité des tiers et des publics dont il a la charge,
- Avoir la responsabilité du projet d'animation qui s'inscrit dans le projet de la structure,
- Développer des modes d'intervention s'inscrivant dans une logique de travail collectif et partenarial, et en prenant en compte notamment les démarches de développement durable, d'éducation à la citoyenneté et de prévention des maltraitements.

Compétences à acquérir

- Encadrer tout public dans un lieu et toute structure,
- Mettre en œuvre un projet d'animation s'inscrivant dans le projet de la structure,
- Conduire une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage dans le champ des activités de la forme,
- Mobiliser les techniques de la formation « Activités de la Forme » pour mettre en œuvre une séance et un cycle d'apprentissage dans l'option Haltérophilie-Musculation.

Modalités pédagogiques

Moyens pédagogiques :

- La salle de formation est équipée d'une salle de cours théorique et d'une salle de sport,
- La salle de formation, est équipée d'un vidéoprojecteur, d'un tableau blanc, tables et chaises,
- La salle de sport comporte une salle de cours collectif (dojo de boxe) et une salle de musculation équipée avec du matériel.



Programme de la formation

Unités de compétences	Item	Thèmes	Présentiel		FOAD	TOTAL
			M	A		
Unité capitalisable n°1 « Encadrer tout public dans tout lieu et toute structure »	UC1.1	Communiquer en situation professionnelle en adaptant la démarche et les outils aux singularités des interlocuteurs.	12	3	4	88 Heures
	UC1.2	Les caractéristiques des publics dans leurs environnements dans une démarche d'éducation à la citoyenneté en favorisant la dimension collective et l'intégration de tous.	16	9	16	
	UC1.3	Contribuer au fonctionnement d'une structure en tenant compte des particularités de publics impliqués. Créer son entreprise	16	0	12	
Unité capitalisable n°2 « Mettre en œuvre un projet d'animation s'inscrivant dans le projet de la structure »	UC2.1	Concevoir un projet d'animation en tenant compte des particularités des publics impliqués.	8	0	8	44 Heures
	UC2.2	Conduire un projet d'animation dans une perspective éducative et intégrative.	8	0	8	
	UC2.3	Évaluer un projet d'animation.	8	0	4	
Unité capitalisable n°3 « Conduire une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage dans la mention des activités de la forme »	UC3.1	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 psychiques de tous les pratiquants.	104	21	56	245 Heures
	UC3.2	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.	40	15	0	
	UC3.3	Évaluer 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.	0	9	0	
Unité capitalisable n°4 « Mobiliser les techniques dans la mention des activités de la forme »	UC4.1	Conduire une séance ou un cycle en utilisant les techniques de l'option « haltérophilie, musculation » en lien avec les singularités des pratiquants.	40	126	8	224 Heures
	UC4.2	Maîtriser et faire appliquer les règlements de l'option « haltérophilie, musculation » afin que chaque sportif évolue en sécurité.	8	6	4	
	UC4.3	Garantir des conditions de pratique en sécurité tout en impliquant les pratiquants dans la gestion de leur propre sécurité.	8	12	8	
TOTAL	Présentiel (matin / après-midi) + FOAD		268	201	128	597 Heures
	Formation + 42 heures de certifications (hors UC3)					639 Heures

Calendrier Hebdomadaire prévisionnel

Complet	Lundis	Mardis	Mercredis	Judis	Vendredis
OF	Centre de formation	Centre de formation	FOAD*	---	---
Stage Continue	Moyenne de 17 heures de stage hebdomadaire = 628 heures de stage du 15/09/2025 au 21/07/2026				
Apprentissage	Moyenne de 17 heures en entreprise hebdomadaire = ~1118 heures de stage du 01/09/2025 au 31/08/2026				

*FOAD (E-learning) : Formation Ouverte à Distance.

Parcours de formation : 511 heures en centre de formation et 128 heures E-learning.



Planning de la formation

La promotion n°1 BPJEPS AF Option B en continue commencera le 15/09/2025 au 28/07/2026.

La promotion n°1 BPJEPS AF Option B en apprentissage commencera le 01/09/2025 au 31/08/2026.

L'effectif des promotions sera à minima de 8 à 20 stagiaires maximum (5 stagiaires en liste d'attente).

Formation	Début de formation Fin de formation	Heures centre	Heures FOAD	Heures en entreprise	Date butoir inscription
BPJEPS Activités de la Forme Option B** en Continue (11 mois)	15/09/2025 28/07/2026	511*	128*	628*	Juillet 2025
BPJEPS Activités de la Forme Option B Apprentissage (12 mois)	01/09/2025 31/08/2026	511*	128*	~= 1118*	Juillet 2025

*Le centre de formation se réserve le droit d'ajuster les dates des formations

** Formation en continue éligible à Mon Compte Formation (CPF)

Moyens d'encadrement

L'OF s'engage à adapter chaque formation aux besoins réels du stagiaire. L'animation est basée sur une pédagogie active, avec des exercices pratiques et personnalisés qui permettent l'ancrage en temps réel. Cette animation s'appuie sur une alternance d'exposés théoriques et pratiques (avec le support d'un Vidéoprojecteur). Des supports de cours sont délivrés à chaque participant et des travaux pratiques sont réalisés.

Modalités d'évaluation et de validation de la formation

- UC1 et UC2 : Rédaction d'un dossier sur ce projet événementiel. Soutenance orale du dossier,
- UC3 : Encadrement d'une séance d'encadrement en activité de la forme auprès d'un public de la structure de stage.
- UC4 : Réalisation d'une performance (haltérophilie et musculation) et réalisation d'un encadrement de séance (tirage au sort du thème en amont de la séance).

En cas d'une validation partielle des UC, ces dernières sont valables pour une durée de 5 ans. Validation par la DRAJES. Le(la) candidat(e) est présenté(e) au jury final organisé par la DRAJES Auvergne Rhône- Alpes. Ce jury étudie les propositions de validation qui réfèrent aux modalités et fiches d'évaluation. Seule, la DRAJES, reste décisionnaire des résultats définitifs de la formation.

Coût de la scolarité 2025/2026

Financement personnel : Grille tarifaire disponible sur notre site internet.

- BPJEPS (UC1 et UC2) : 1 426 € ; BPJEPS parcours complet : 6 134 €.

Financement par un organisme :

- BPJEPS : Présentiel = 10 €/h ; FOAD = 8€/h (OPCO, France travail, CPF, autres ...).

La formation est ouverte à l'apprentissage. Renseignements auprès du secrétariat du centre de formation sport & bien-être – Forma school : formaschool@sport-bien-être.fr



Lieu de la formation

- Centre de formation Sport & bien-être – Forma school – 255 rue Robert Barathon – 42370 Renaison.

Rythme d'alternance

- L'alternance se déroule sur 2,5 jours en organisme de formation, 0,5 jour en FOAD et 2 jours en structure d'accueil soit 35 heures/semaine.

Pourquoi le BPJEPS AF Option B

- Le titulaire du BPJEPS spécialité « éducateur sportif » mention activités de la forme option Haltérophilie-Musculation exerce le métier d'éducateur sportif ou entraîneur en Haltérophilie-Musculation et ou coach sportif.
- Le titulaire du BPJEPS spécialité « éducateur sportif » mention activités de la forme option Haltérophilie-Musculation est un diplôme de niveau 4, reconnu par l'état et enregistré au RNCP n°37106 / Code ROME G1204,
- À l'issue de ce BPJEPS, les DEJEPS et DESJEPS sont des poursuites de parcours possibles et même recommandées ou vous aurez la possibilité de faire une autre mention.

Accessibilité - Handicap

Un entretien préalable sera mis en place pour aménager au mieux la formation avec votre handicap. Nos intervenants savent adapter leurs méthodologies pédagogiques en fonction des différentes situations d'handicap.

- Contact référent handicap : handicap@sport-bien-etre.fr

Restauration

- Restaurant : Les gens heureux - 15 rue du Tacot - 42370 Renaison (2 minutes à pied),
- Nombreux commerces à proximité (boulangerie, restauration rapide, autre...),
- Cuisine à disposition des stagiaires (frigo et micro-onde).

Hébergement

- Hébergement : Hôtel le central 8 rue du 10 août 1944 (2 minutes à pied),
- Nombreuses chambres d'hôte à proximité.

Responsable de l'action de formation

- LORGE Sabrina - 06.75.62.21.83 ou 04.77.68.57.32 - contact@sport-bien-etre - 255 rue Robert Barathon - 42370 Renaison.



Suivi de l'action

- Feuille d'émergence par demi-journée,
- Contrôle des acquis tout au long de la formation sous forme de questionnaires à choix multiple,
- Évaluation de unités de compétences selon les modalités du référentiel expliquées ci-dessus.

Modalités de sanction

- Évaluation de la prestation de formation « à chaud »,
- Remise d'une attestation de suivi et de fin de formation,
- Remise d'une attestation partielle si la totalité des UC n'est pas validée,
- Remise du diplôme BPJEPS spécialité « éducateur sportif » mention « Activités de la forme » option Haltérophilie-Musculation après validation du jury plénier.
- Évaluation « à froid » après 3 mois.