

## **PROGRAMME DE FORMATION BPJEPS A.F « B » Haltérophilie/Musculation et BF 1 Haltérophilie Formation 10 mois – Contrat d’Apprentissage**

### **Public Concerné :**

Le statut des candidats :

- salarié financé OPCO et/ou entreprise
- CPF
- financement privé
- prescription mission locale et/ou un pôle emploi
- contrat d’apprentissage et/ou contrat de professionnalisation

Cette formation s’adresse à des candidats qui souhaitent devenir éducateurs des activités de la forme et de la force et qui souhaitent évoluer au sein de structures privées et/ou publiques (centre de remise en forme, salles de musculation, associations ...) ou à titre de travailleur indépendant. Le titulaire du BPJEPS AF réalise, dans le cadre réglementaire et de manière autonome, des prestations d’accueil, de coaching, d’animation, de découverte, d’initiation et de perfectionnement.

### **Pré-requis**

Le public ciblé doit :

- avoir validé les TEP
- être âgé de 18 ans dans l’année de certification
- produire un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive
- être titulaire du PSC1
- avoir un niveau de connaissance équivalent au niveau IV
- peut, être en situation de handicap mais doit avoir obtenu la validation du projet par le CTN Handicap.

### **Objectifs opérationnels :**

Obtenir les compétences des référentiels de formations BP JEPS AF et BF1 Haltérophilie :

	<b>Compétences</b>	<b>BP Option B/BF1 HM</b>
<b>UC 1</b>	ENCADRER TOUT PUBLIC DANS TOUT LIEU ET TOUTE STRUCTURE	100h
<b>UC 2</b>	METTRE EN OEUVRE UN PROJET D’ANIMATION S’INSCRIVANT DANS LE PROJET DE LA STRUCTURE	100h
<b>UC 3</b>	CONCEVOIR UNE SEANCE, UN CYCLE D’ANIMATION OU D’APPRENTISSAGE DANS LE CHAMP DES ACTIVITES DE LA FORME	170h
<b>UC 4</b>	MOBILISER LES TECHNIQUES DE LA MENTION DES ACTIVITES DE LA FORME POUR METTRE EN OEUVRE UNE SEANCE OU UN CYCLE D’APPRENTISSAGE JUSQU’AU 1er NIVEAU DE COMPETITION FÉDÉRALE	320h
<b>UC1-2-3</b>	CONNAITRE L’ENVIRONNEMENT INSTITUTIONNEL DE L’ACTIVITE CONDUIRE UNE PERIODE D’APPRENTISSAGE DANS L’OPTION HALTEROPHILIE ASSURER ET PREVENIR LA SECURITE DES PRATIQUANTS	60h
<b>Alternance</b>		633 H

V6-BD-11/11/2022

## **Programme détaillé :**

### **BP JEPS AF option HM :**

#### UC1 Encadrer tout public dans tout lieu et toute structure

##### ***Communiquer dans les situations de la vie professionnelle***

adapter sa communication aux différents publics

produire des écrits professionnels

promouvoir les projets et actions de la structure

##### ***Prendre en compte les caractéristiques des publics dans leurs environnements dans une démarche d'éducation à la citoyenneté***

repérer les attentes et les besoins des différents publics

choisir les démarches adaptées en fonction des publics

garantir l'intégrité physique et morale des publics

##### ***Contribuer au fonctionnement d'une structure***

se situer dans la structure

situer la structure dans les différents types d'environnements

participer à la vie de la structure

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

##### ***Concevoir un projet d'animation***

situer son projet d'animation dans son environnement, en fonction du projet de la structure, de ses ressources et du public accueilli

définir les objectifs et les modalités d'évaluation

identifier les moyens nécessaires à la réalisation du projet

##### ***Conduire un projet d'animation***

planifier les étapes de réalisation

animer une équipe dans le cadre du projet

procéder aux régulations nécessaires

##### ***Evaluer un projet d'animation***

utiliser les outils d'évaluation adaptés

produire un bilan

identifier des perspectives d'évolution

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

##### ***Concevoir la séance, le cycle d'animation ou d'apprentissage***

fixer les objectifs de la séance ou du cycle et les modalités d'organisation

prendre en compte les caractéristiques du public dans la préparation de la séance ou du cycle

organiser la séance ou le cycle

##### ***Conduire la séance, le cycle d'animation ou d'apprentissage***

programmer une séance ou un cycle en fonction des objectifs

mettre en œuvre une démarche pédagogique adaptée aux objectifs de la séance ou du cycle

adapter son action pédagogique

##### ***Evaluer la séance, le cycle d'animation ou d'apprentissage***

construire et utiliser des outils d'évaluation adaptés

évaluer son action

évaluer la progression des pratiquants

UC4 Mobiliser les techniques des activités de la forme pour mettre en œuvre une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage jusqu'au 1<sup>er</sup> niveau de compétition fédéral dans l'option « haltérophilie-musculation »

**Conduire une séance ou un cycle en utilisant les techniques de l'option**

maîtriser les techniques de l'option

maîtriser les gestes techniques dont les aides et parades et les conduites professionnelles de l'option

utiliser les gestes techniques appropriés dans un objectif d'apprentissage

**Maîtriser et faire appliquer les règlements de l'option**

maîtriser et faire appliquer les règlements techniques et usages de la discipline et de l'option

maîtriser et faire appliquer le cadre de la pratique

sensibiliser aux bonnes pratiques et aux conduites à risque

**Garantir des conditions de pratique en sécurité**

utiliser le matériel adapté au public et conforme aux règles de sécurité

aménager la zone de pratique ou d'évolution

veiller à la conformité et à l'état du matériel et de la zone de pratique ou d'évolution

**BF1 Haltérophilie :**

**UC1 Connaître l'environnement institutionnel de l'activité**

- Connaître le fonctionnement d'une association
- Connaître l'organisation du sport en France
- Se présenter, présenter sa discipline, son club et ses activités
- Connaître les modalités d'adhésion à la FFHM
- Connaître les dispositifs de promotion de la FFHM

**UC2 Conduire une période d'apprentissage dans l'option Haltérophilie**

- Définir son activité et s'approprier ses logiques internes
- Connaître les termes techniques spécifiques à l'activité
- Réaliser les mouvements du répertoire gestuel APPRENTISSAGE de l'haltérophilie
- Décrire les mouvements du répertoire gestuel des disciplines et repérer les compétences générales visées
- Faire les démonstrations techniques du répertoire gestuel dans le respect du placement corporel
- Connaître le matériel utilisé
- Connaître et conduire la démarche pédagogique d'apprentissage de la FFHM
- Identifier les exercices favorisant l'apprentissage des compétences motrices générales de l'option
- Donner des consignes utiles à la bonne réalisation des mouvements du répertoire gestuel
- Expliquer les critères de réussite des mouvements du répertoire gestuel
- Conduire la mise en œuvre des exercices lors de séances d'apprentissage
- Savoir utiliser le matériel nécessaire à la conduite de l'apprentissage dans la discipline
- Connaître et utiliser les outils de motivation dans la période d'apprentissage
- Décrire le rôle des principaux muscles moteurs de l'activité
- Débriefing son intervention

**UC3 Assurer et Prévenir la sécurité des pratiquants**

- Connaître les règles d'hygiène et de sécurité de la pratique
- Informer et faire respecter le pratiquant aux règles de sécurité dans le club / dans la salle / dans l'exercice
- Se positionner de manière à observer l'ensemble des pratiquants
- Initier et vérifier le placement vertébral sur les gestuelles techniques
- Mettre en œuvre et former aux techniques de parade nécessaires à la sécurité de la pratique
- Sécuriser la ou les zones de pratique (avant, pendant et après l'exercice)
- Surveiller le matériel de son association et informer des anomalies
- Mettre en place la démarche élémentaire de secours en cas d'accident
- Comprendre et connaître l'intérêt de l'activité des activités sportives du diplôme sur la santé
- Comprendre et connaître l'intérêt de l'alternance travail/repos dans les activités sportives
- Comprendre et connaître l'intérêt des phases d'activation et de désactivation dans la séance
- Comprendre et connaître l'intérêt du travail postural dans les activités sportives du diplôme

## Calendrier de Formation :

<i>Séquences de formation</i>		Dates
Tests de sélection		Sur juillet, août et septembre 2024
Semaine de Positionnement		Du 30 septembre au 4 octobre 2024
Tests d'exigences minimales		Du 2 au 6 décembre 2024
<b>DEBUT DE FORMATION : le vendredi 4 octobre 2024</b>		
<b>Période 1</b>	<b>UC 3, 4</b>	<b>Du 4 octobre 2024 au 10 janvier 2025</b>
	Congés	Du 23 au 28 décembre 2024
	Période professionnelle	Tous les mercredi après-midi, jeudi et vendredi journées
<b>Période 2</b>	<b>UC 1, 2, 3, 4</b>	<b>Du 13 janvier au 2 mai 2025</b>
	<b>Evaluation UC 4 1<sup>ère</sup> épreuve</b>	17 mars 2025
	<b>Evaluation UC 3</b>	Du 7 au 25 avril 2025
	Période professionnelle	Tous les mercredi après-midi, jeudi et vendredi journées
<b>Période 3</b>	<b>UC 4</b>	<b>Du 5 mai au 26 juillet 2025</b>
	Rattrapage UC 4 1 <sup>ère</sup> épreuve	29 avril 2025
	Rattrapage UC 3	Du 2 au 13 juin 2025
	<b>Evaluation UC 1, 2</b>	Du 26 au 27 mai 2025
	<b>Evaluation UC 4 2<sup>ème</sup> épreuve</b>	Du 23 au 24 juin 2025
	Rattrapage UC 1, 2	8 juillet 2025
	Rattrapage UC 4 2 <sup>ème</sup> épreuve	Du 21 juillet 2025
Période professionnelle	Tous les mercredi après-midi, jeudi et vendredi journées	
<b>FIN DE FORMATION : Le vendredi 26 juillet 2025</b>		

## Démarche pédagogique :

Formation en présentiel ou à distance via visio-conférence (si nécessaire)

Apports théoriques de contenus, échanges sur les pratiques, et préparation aux certifications.

Mise en situation pédagogique dans un lieu conventionné par la DRAJES.

Observation et Feedback.

Utilisation d'un livret pédagogique.

## **Modalités d'évaluation de la formation :**

Les certifications qui se déroulent en OF et en structure seront assurées par des professionnels du secteur, extérieur à la formation. Elles se réalisent en contrôle continu et sont programmées sur des périodes précises (confère page 4 « calendrier de formation »). Les grilles complètes de certifications sont diffusées dans le LIVRET PEDAGOGIQUE remis aux stagiaires, le premier jour de formation. Le candidat bénéficie, dans le cadre de la formation, d'un second passage « rattrapage » si nécessaire (confère page 4 « calendrier de formation »).

Tout au long de la formation, des évaluations formatives sont réalisées permettant de vérifier la progression du candidat.

## **Validation de la formation :**

Attestation individuelle de fin de formation  
Feuilles d'émargement, de préparation aux certifications  
Certifications et synthèse des acquis de fin de formation  
Diplôme envoyé par la DRAJES en cas d'obtention

## **Modalités d'accès :**

Durée : Formation de 10 mois.

Les stagiaires ont cours en centre de formation les lundis, mardis journées et le mercredi matin à raison de 18h hebdomadaire. Ensuite, une moyenne de 17h de stage sont réalisées dans une structure du secteur d'activité.

Horaires : 8h30-12h30 et 13h30-17h30 les lundis et mardis et 8h30-12h30 les mercredis.

Les horaires de la mise en pratique sont à définir avec la structure qui signe le contrat d'apprentissage.

Lieu : Dans les locaux d'USFL, situé dans le complexe Summum, ou à distance.

Le lieu d'apprentissage est à définir avant l'entrée en formation.

Accessibilité : nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap. Chaque situation étant unique, nous vous recommandons de nous contacter avant l'inscription afin de vous aider si des démarches sont nécessaires auprès de la DRAJES.

Effectif : 8 à 20 stagiaires

Dates : du 04 octobre 2024 au 26 juillet 2025

Délai d'accès : TEP obtenus avant le 2 septembre 2024 et dossier complet déposé 1 mois avant l'entrée en formation (02 septembre 2024).

## **Tarif :**

Une formation parcours complet à un coût de 7125€ BP JEPS AF B et BF1 Haltérophilie compris.

## **Intervenants :**

Evelyne CHEVALIER : coordonnatrice de formation AF depuis 8 ans, diplômée en remise en forme, et dans le secteur de la formation depuis 15 ans.

Arnaud GLOGOWIEC : référent pédagogique depuis 8 ans, diplômé en remise en forme, professionnel du secteur, et dans le secteur de la formation depuis plus de 15 ans.

Ludovic PERGE : préparateur physique, et créateur de la méthode PHIT. Dans le domaine de la formation depuis plus de 5 ans.

Logan LAGARDE : professionnel du secteur – formateur à la FFHM (fédération haltérophilie) - Formateur en haltérophilie.

Charlotte JURY : ostéopathe – Formatrice en anatomie et réathlétisation.

Emmanuelle ATTIA : kinésithérapeute – Formatrice en réathlétisation.

Céline LEROY : coordonnatrice, accompagnatrice VAE, dans le domaine de la formation depuis plus de 15 ans – Formatrice en législation et gestion de projet.

Emelie COTTON : professionnelle du secteur. Formatrice en fitness.

## **Les + d'USFL :**

Un accompagnement individualisé tout au long de la formation.

Une formation en présentiel avec une mise en situation professionnelle correspondant à plus d'1/3 de la formation.

Un organisme de formation à taille humaine

Des locaux neufs, équipés pour le bon déroulement de la formation et assurant le bien être des candidats.

## **Les contacts :**

Bénédicte DESCHAMPT

Coordonnatrice Administrative et Financière

06 70 49 17 48      [benedicte.deschampt@usflyon.com](mailto:benedicte.deschampt@usflyon.com)

Evelyne CHEVALIER

Coordonnatrice Pédagogique

06 22 53 36 01      [evelyne.chevalier@usflyon.com](mailto:evelyne.chevalier@usflyon.com)