



BPJEPS APSF

BPJEPS ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES DE LA FORME COURS COLLECTIFS / HALTÉROPHILIE-MUSCULATION



Exercer les fonctions d'animateur-trice sportif-tive des métiers de la forme dans des structures du secteur marchand (entreprises) ou non marchand (associations, collectivités).

OBJECTIFS DE L'ACTION DE FORMATION

À l'issue de la formation, le titulaire du BPJEPS APSF devra être capable de :

- Conduire un projet d'animation identifié par la structure ;
- Valoriser les activités et les projets d'une structure dans le sport ou de l'animation ;
- Assurer l'encadrement de groupes et la conduite d'actions d'animation en toute sécurité ;
- Participer au fonctionnement, à l'organisation et à la gestion des activités de la structure ;
- Mettre en oeuvre des actions de communication et de promotion de la structure ;
- Participer à l'entretien et à la maintenance du matériel et des installations.

Activités:

- **"Cours Collectifs"** : encadrer les activités des cours collectifs, avec ou sans musique, dans le cadre des activités cardio-vasculaires, telles que les cours chorégraphiés, les circuits training ou le HIT ; ainsi que dans les techniques douces, yoga, étirements, stretching, à partir de techniques telles que LIA, STEP, aéro, etc., et dans le cadre d'activités de renforcement et d'étirements musculaires.
- **"Haltérophilie - Musculation"** : encadrer les activités d'haltérophilie, de musculation et de force athlétique (machines, barres, haltère, ergomètres, cardio-training, préparation à l'encadrement de small group et au coaching individuel, etc.)

PRÉ-REQUIS

- Etre âgé. e de 18 ans
- Avoir une pratique sportive régulière en cours collectifs et en Haltérophilie-Musculation
- Avoir un niveau à l'écrit équivalent à celui du Baccalauréat
- Etre titulaire du PSC 1 ou son équivalent, assorti de la mise à jour de la formation continue
- Présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique des activités physiques pour tous datant de moins d'un an à la date de l'entrée en formation
- Valider les TEP AF à minima un mois avant la date de début de formation
- Valider les tests de sélection de PSL 76



Exigences organisationnelles et pédagogiques de la formation :

- Prérogatives professionnelles – EPMSP
- Réglementation des APS
- Animer une séance d'Haltérophilie / Musculation et de Cours Collectifs
- Concevoir des séances et des cycles d'initiation et d'apprentissage
- Concevoir un projet d'action d'animation

Environnement professionnel

- Connaître l'environnement professionnel
- Communiquer en situation professionnelle
- Maîtriser la méthodologie de projet
- Maîtriser la réglementation des activités de la forme
- Réaliser et structurer une recherche
- S'informer et être en veille

Préparer, animer et évaluer des séances et des cycles d'apprentissage concernant les cours collectifs et les activités d'haltérophilie et de musculation :

- Méthodes de travail en musculation, méthodes d'apprentissage, tests physiques
- Connaître les besoins physiologiques et psychologiques de publics
- Maîtriser les connaissances scientifiques (anatomie, physiologie)
- Préparer, animer et évaluer une séance et un cycle d'apprentissage
- Maîtriser les outils et techniques liées aux cours collectifs : activités cardio-vasculaires avec ou sans musique et activités de renforcement et d'étirements musculaires
- Maîtriser les outils et techniques liées à l'Haltérophilie et la Musculation : méthodes d'entraînement, initiation et apprentissage, construction de séances et démonstration technique tout en utilisant du matériel approprié
- Maîtriser les gestes de secours et de sécurité
- Adapter sa posture aux publics
- Communication verbale, non verbale.

Conduire et évaluer un projet d'animation au sein d'une salle de remise en forme :

- Concevoir et mettre en oeuvre qui correspond aux attentes de l'entreprise (methodologie de projet, diagnostic, justification du projet, observation quantitative / qualitative, mise en oeuvre)
- Conduire un projet : organiser et faire vivre les moyens, outils et méthodes
- Evaluer un projet : analyser les écarts entre le prévisionnel et le réaliser, évaluer l'atteinte des objectifs et l'impact du projets sur les publics
- Réalisation de deux actions de communication avec deux outils différents (vidéo, teaser, affiche, etc)
- Communiquer autour de la structure en tenant compte du public visé

Compétences transversales :

- Fondements du Développement Durable liés aux activités de la forme
- Se préparer à l'entrée dans la vie professionnelle

ADAPTATION DE VOTRE PARCOURS : PROBLÈME DE HANDICAP, RESTRICTIONS



Notre **référente handicap**, Mélandine PREIRA, est présente pour vous accompagner dans la construction de votre projet, en amont de votre formation, durant les tests de sélection et votre parcours de formation.

Contactez-la : melandine.preira@profession-sport-loisirs.fr / 02 35 58 16 03

ÉQUIVALENCES

Votre formation peut prendre en compte vos expériences antérieures et vous pouvez peut-être bénéficier d'allègement d'heures, de prérequis d'entrée en formation ou d'une équivalence BLOC.

• Renseignez-vous sur notre [site internet](#) ou contactez  formation76@profession-sport-loisirs.fr
 02 35 58 16 00

MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

L'individualisation de l'accompagnement : cette démarche s'appuie essentiellement sur l'analyse des pratiques par le stagiaire lui-même, analyse devant lui permettre de construire sa propre identité professionnelle.

L'individualisation des contenus : du fait des échanges, des observations en séance, et des évaluations formatives, les formateurs et les stagiaires pourront adapter en partie les objectifs et contenus de la formation à leurs propres besoins.

Pédagogie par objectifs : centrée sur le stagiaire, elle s'adapte au rythme et au niveau de chacun. Cette démarche de co-construction d'un parcours d'apprentissage individualisé favorise l'adhésion et l'appropriation du parcours de formation.

Les stagiaires du BPJEPS Activités Physiques et Sportives de la Forme alternent cycles de formation en centre et stages en entreprise, l'objectif étant de se rapprocher au plus près des besoins des structures et donc de développer l'adaptabilité à l'emploi.

Cette formation permet de garantir le développement d'une véritable identité professionnelle en lien avec la spécialité choisie, 50% du parcours de formation se déroulant dans une structure (association ou entreprise) ayant une activité en relation directe avec la spécialité du BPJEPS.

LA BOITE À OUTILS

- **le référentiel de certifications** permet de séquencer les apprentissages,
- **le projet d'animation propre à chaque stagiaire**
- **le projet de communication**
- **le livret de suivi et de liaison** : outil d'échanges entre le stagiaire, son tuteur et le formateur, il permet d'assurer le suivi du parcours de formation et le suivi de l'alternance.
- **le livret des tuteurs** : il présente la formation, les modalités d'évaluation certificatives et les grilles correspondantes. Ce livret rappelle le déroulement de la formation en entreprise ainsi que le rôle du tuteur.
- **Les outils de FOAD / e-learning** : réalisation de cours par l'intermédiaire de la plateforme foad de PSL 76, appropriation d'une culture professionnelle par le biais de ressources en ligne, utilisation d'outils collaboratifs comme Slack et Google Drive Pro.

MODALITÉ DE VALIDATION

Le diplôme est obtenu par capitalisation des trois blocs de compétences suivants :

- **BC1**
 - Concevoir et mettre en œuvre des projets d'animation dans le cadre de l'organisation de travail d'une structure du champ du sport ou de l'animation
- **BC2**
 - Valoriser les activités et les projets d'une structure du sport ou de l'animation
- **BC3**
 - Concevoir, conduire en sécurité et évaluer des séances et des cycles de séances d'initiation et d'apprentissage des activités physiques et sportives de la forme dans le cadre du projet et de l'organisation de travail de la structure.

Tests d'Exigences Préalables (TEP)

- **EPREUVE 1**
 - Commun aux deux options : **test navette "Luc Léger"** : palier **6 réalisé** pour les femmes (atteinte du palier 7) / palier **8 réalisé** pour les hommes (atteinte du palier 9)
- **EPREUVE 2**
 - Démonstration technique « **mouvement technique de musculation** » (développé-couché / squat)
- **EPREUVE 3**
 - Démonstration technique « **cours collectif accompagné de musique dont le tempo est compris entre 145 et 160 Bpm** » (5min échauffement / 15min de renforcement musculaire / 15 min de HIT / 5 min retour au calme)

CALENDRIER ET DURÉE

Formation du 07/09/2026 au 07/09/2027

Formation du lundi au vendredi – de 8h30 à 12h00 et de 13h00 à 16h30

MODALITÉS D'ENTRÉE / SORTIE

- Entrées et sorties à date fixe
- Individualisée
- Entrées et sorties cadencées

RYTHME

- Temps plein
- Temps partiel en cas d'allègement
- Temps partiel

PERSONNALISATION DU PARCOURS

- En groupe (non personnalisable)
- Individualisé
- Mixte
- Modularisé

FINANCEMENT DE LA FORMATION

- Un contrat d'alternance
- Un financement employeur / OPCO
- Un financement CPF Transition Professionnelle
- Un auto-financement
- AIF France Travail pour les demandeurs d'emplois ou personnes en CRP/CTP/CSP, cumulable avec le CPF
- Un financement de la Région Normandie réservé aux demandeurs d'emploi sortis de formation initiale depuis au moins 9 mois

Remarque : n'hésitez pas à contacter PSL 76 pour toute question liée à votre financement

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport

Spécialité : Educateur sportif
Mention : Activités physiques et sportives de la forme
Code RNCP : 41752
Cours Collectifs : 241146
Haltérophilie / Musculation : 241147

• **Résultat attendu :**
Diplômant
Accessible en VAE

• **Publics :** Demandeurs d'emploi / Alternants / Salariés en poste / Personne en reconversion professionnelle

• **Niveau d'entrée minimum :**

Posséder un niveau III (CAP-BEP) voire un niveau IV (Bac) afin d'être en capacité de produire l'ensemble des dossiers attendus dans le cadre de la formation.

• **Conditions d'admission / Modalité de recrutement :**

- Admission après entretien
- Admission après tests (écrit/animation)
- Admission sur dossier

• **Responsable et contact :**
02.35.58.16.00
formation76@profession-sport-loisirs.fr

• **Inscription :**
Formulaire en ligne accessible sur notre site

LIEUX DE FORMATION

ROUEN

Espace SESAM : 72 rue des Martyrs de la Résistance – 76120, Grand-Quevilly
ARENE Rouen : 55 rue Pierre Corneille – 76140 Le Petit-Quevilly



RÉGION NORMANDIE

Union européenne