



Cette formation s'adapte et s'organise au plus près des exigences du métier d'éducateur sportif spécialisé dans les activités de la forme.

Elle est organisée dans un format d'alternance permettant des acquisitions professionnelles solides.

Une équipe de formateurs expérimentée, qualifiée et dynamique donne à cette formation un haut niveau d'exigences et de qualité.

Cette formation vous permettra de posséder de solides connaissances et compétences reconnues par le secteur professionnel des activités de la forme.



Valérie BASPEYRAT

Coordonnatrice du BPJEPS

Activités de la Forme (site de Wattignies)

valerie.baspeyrat@creps-wattignies.sports.gouv.fr



Frédéric LOYWYCK

Coordonnateur du BPJEPS

Activités de la Forme (site de Montreuil s/ mer)

frederic.loywyck@creps-wattignies.sports.gouv.fr

Gestion et suivi administratifs

formation@creps-wattignies.sports.gouv.fr

Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport
Spécialité Éducateur sportif
Mention Activités de la Forme
Options Haltérophilie-Musculation (HM) et/ou Cours Collectifs fitness (CC)

Objectifs

- + Encadrer tout public dans tout lieu et toute structure
- + Mettre en œuvre (concevoir, réaliser et évaluer) un projet d'animation s'inscrivant dans le projet de la structure
- + Concevoir une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage dans le champ des activités de la forme (haltérophilie ; musculation ; cardio-training ; cours collectifs à objectifs cardio-chorégraphié, de renforcement musculaire et d'étirement)
- + Option CC : mettre en œuvre une séance ou un cycle d'apprentissage en Cours Collectifs Fitness
- + Option HM : mettre en œuvre une séance ou un cycle d'apprentissage jusqu'au 1er niveau de compétition fédéral (régional) en HM

Atouts pédagogiques

- + Une équipe de formateurs qualifiés et expérimentés qui s'adapte aux évolutions de ce secteur des activités de la forme en constante évolution
- + Des infrastructures de qualité au sein du CREPS : 2 salles de musculation, un plateau d'haltérophilie, un grand studio de danse, ergomètres
- + Des salles spécialisées partenaires (Crossfit ; Biking-Rpm/ Trx/ kettlebell)
- + Des outils pédagogiques modernes : centre de ressources documentaires spécialisé, tableaux numériques interactifs, connexion Wifi, analyse vidéo, cours à distance, cours de soutien...
- + Un suivi des compétences acquises au CREPS et en alternance
- + Une qualité de formation reconnue

Insertion professionnelle optimale

- + Un secteur d'activité qui recrute
- + Offres d'emploi régulières provenant du secteur associatif et marchand des Activités de la Forme
- + Suivi de l'insertion professionnelle et des mises en relation employeurs/diplômés

Métiers visés et débouchés

Pour l'option HM

- + Conseiller sportif en musculation
- + Coach musculation
- + Entraîneur en Haltérophilie et musculation
- + Coach en plateau cardio-training

Possibilité d'assurer des missions de manager d'équipe dans une salle ou après quelques années d'expérience de prendre la direction d'un club

Pour l'option CC

- + Professeur de fitness
- + Conseiller ou coach fitness

Poursuite d'études

- DEJEPS Haltérophilie, Musculation et disciplines associées
- DEJEPS Haltérophilie, Musculation et Force Athlétique



Programme de formation

870h de cours (option CC + HM) et 350h en alternance (10 mois)

621h de cours (option CC seulement) / 645h de cours (option HM seulement)

INSCRIPTION & CONDITIONS
SUR CREPS-WATTIGNIES.FR/FORMATION.OFFRE



UNITÉ CAPITALISABLE 1 - 100H

- + Préparation à la soutenance orale
- + Mise en situation d'oral blanc
- + Outils informatiques (logiciel Word, Excel et Power Point)
- + Communication
- + Caractéristiques sociales et professionnelles des différents publics
- + Caractéristiques des publics, besoins et démarches pédagogiques
- + Sécurité et réglementation
- + Organigramme, missions, responsabilités, statut, droit du travail
- + Les différents types de structures privées et publiques
- + Activité libérale
- + Les différentes activités de remise en forme

UNITÉ CAPITALISABLE 2 - 75H

- + Diagnostic, recueil des informations et problématique
- + Formulation des objectifs du projet
- + Définition des ressources (moyens humains, financiers, matériels et activités supports)
- + Vérification de la pertinence et la faisabilité du projet
- + Les outils de planification d'un projet
- + Communication non violente, gestion des conflits et écoute active
- + Évaluation formative et accompagnement à la conception, rédaction
- + Outils d'évaluation
- + Analyse des résultats ; ressortir un bilan ; formuler des perspectives
- + Analyse de pratique des activités d'alternance

MODULE SÉCURITÉ - 57H30

- + Réglementation des Établissements Recevant du Public (ERP)
- + Hygiène et sécurité salle de remise en forme
- + Traumatologie liées aux activités de la Forme
- + Les risques physiologiques liés à l'effort
- + Santé et sport
- + Prévention, dopage et risques pour la santé
- + Réglementation des APS - déclaration d'éducateur
- + Normes Afnor matériels de musculation
- + Hygiène et sécurité salle de musculation
- + Sécurité et pédagogie en Cardio-training
- + Sécurité en Haltérophilie et FA
- + Sécurité et pédagogie en plateau musculation
- + Préparation à l'épreuve pédagogique en plateau musculation-cardio-training - EPMS
- + Éducation posturale - Sécurité et pédagogie Fitness (RM)
- + Sécurité et pédagogie Fitness (STEP/RM/STRETCH)
- + Préparation à l'épreuve pédagogique Fitness - EPMS

UNITÉ CAPITALISABLE 3 - 200H

- + Physiologie de l'entraînement
- + Biologie des qualités physiques
- + Anatomie descriptive, biomécanique et anatomie fonctionnelle et psychologie, motivation et préparation mentale
- + Nutrition et diététique
- + Les règles de la planification d'entraînement
- + Accompagnement dossier de programmation de cycles de séances pour la certification UC3 CC
- + Accompagnement dossier de planification pour la certification UC3 HM
- + Connaissance des publics : Petite enfance

- + Connaissance des publics : Adolescents
- + Connaissance des publics : Senior
- + Connaissance des publics : Publics particuliers (surpoids/obésité/diabétique/asthmatique/ maladies vasculaires, cardiaques, neurologiques/ cancer...)
- + Connaissance des publics : Femmes enceintes
- + Connaissance des publics : Sportifs de Haut Niveau
- + Outils et méthodes d'évaluation des besoins, attentes et motivation des pratiquants et analyse
- + Les méthodes et outils d'évaluation de la performance
- + TMS, sport sur ordonnance et sport en entreprise

UNITÉ CAPITALISABLE 4

COURS COLLECTIFS FITNESS - 200H

- + STEP/LIA pédagogie et technique
- + RM Pédagogie et technique, fonctionnelle master class CC
- + STRETCHING technique et pédagogie
- + Pilates Level 1
- + Création de supports musicaux Fitness, master class
- + Techniques de relaxation
- + Initiation au Yoga
- + Cours collectifs de swiss Ball (sénior-cardio-RM)
- + RM fonctionnel small group (parcours)
- + Découverte cours les Mills
- + Biking- RPM- Spinning
- + TRX
- + Danse (Zumba/jazz)
- + Trigger point
- + Préparation aux certifications UC 4CC Démo
- + Préparation aux certifications UC 4CC Séance

HALTÉROPHILIE / MUSCULATION - 214H

- + Techniques, pédagogie et méthodes d'entraînement e en Haltérophilie
- + Haltérophilie éducative et d'entraînement
- + Techniques de musculation
- + Méthodes de musculation
- + Planification d'entraînement en musculation
- + Pédagogie plateau musculation et coaching
- + Technologie ergomètres et pédagogie cardio-training
- + Petit matériel en plateau musculation
- + Initiation au Kettlebell
- + Initiation au TRX
- + Technique et Pédagogie CrossFit
- + Force Athlétique (FA)
- + Trigger point
- + Biking, spinning et RPM
- + Cross training small group
- + Techniques d'étirement

CERTIFICATIONS MODALITÉS D'ÉVALUATION

- EPMS : épreuve écrite (1h30) + épreuves pédagogiques (35 à 40')
- UC1 et UC2 : dossier + oral (40') sur la conception et la mise en oeuvre du projet d'animation dans la structure d'alternance
- UC3 : dossier + évaluation sur mise en situation professionnelle (1h de séance + 30' d'entretien)
- UC4 CC : démonstration technique (1h) + conduite de séance (2h30)
- UC4 HM : démonstration technique (1h) + conduite de séance (1h40) + démonstration de gestes techniques (35')