



CREPS
Hauts-de-France



R É V È L E T E S
C O M P É T E N C E S

Coach sportif haltérophilie-musculation • fitness

BPJEPS Activités de la Forme

FORMATIONS SPORT 2023

LE MÉTIER

Le coach sportif est un éducateur sportif spécialisé dans les activités de la forme. Il permet l'atteinte d'objectifs sportifs par la mise en place d'exercices suivis et de tests adaptés aux capacités physiques de publics divers.

Domaines d'intervention

- + Coaching musculation
- + Coaching ou instruction fitness
- + Conseil sportif en musculation
- + Coaching en plateau cardio-training
- + Entraînement en haltérophilie-musculation
- + Management d'équipe
- + Direction de structure

Et après

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

CHOISIR LE CREPS

Atouts pédagogiques

- + Équipe de formateurs expérimentée qui s'adapte à la réalité du marché et à son évolution
- + Analyse de pratiques et partage d'expériences
- + Installations sportives de qualité dont 2 salles de musculation, 1 plateau haltérophilie, 1 studio de danse
- + Salles partenaires spécialisées : Crossfit, biking-Rpm/Trx/Kettelbell
- + Des outils pédagogiques : tableaux numériques, analyse vidéo, cours à distance, cours de soutien, plateforme collaborative...

Insertion professionnelle optimale

- + Mise en pratique rapide grâce à l'alternance
- + Accompagnement personnalisé au projet professionnel
- + Secteur d'activités qui recrute et offres d'emploi régulières
- + Mise en relation employeurs/diplômés

OBJECTIFS

PAR UNITÉS CAPITALISABLES (UC)
ET QUELQUES COURS PRINCIPAUX

U1 ENCADRER TOUT PUBLIC DANS TOUT LIEU ET TOUTE STRUCTURE

- + Les différentes activités de remise en forme
- + Caractéristiques sociales et professionnelles des différents publics
- + Sécurité et réglementation
- + Organigramme, missions, responsabilités, statut, droit du travail
- + Structures privées et publiques
- + Activité libérale
- + Outils informatiques

U2 METTRE EN ŒUVRE UN PROJET D'ANIMATION S'INSCRIVANT DANS LE PROJET DE LA STRUCTURE

- + Gestion de projet
- + Communication non violente, gestion des conflits et écoute active
- + Évaluation formative et accompagnement à la conception, rédaction
- + Outils d'évaluation et analyse de résultats
- + Analyse de pratique des activités d'alternance

Module Sécurité

Hygiène, sécurité, traumatologie, risques physio...

U3 CONDUIRE UNE SÉANCE, UN CYCLE D'ANIMATION OU D'APPRENTISSAGE

- + Physiologie de l'entraînement
- + Biologie des qualités physiques
- + Anatomie et biomécanique
- + Psychologie, motivation et préparation mentale
- + Nutrition et diététique
- + Planifier des entraînements ou des séances
- + Connaissances des publics (petite enfance aux seniors, sportifs de haut niveau, femmes enceintes...)
- + Méthodes et outils d'évaluation de la performance
- + TMS, sport sur ordonnance et sport en entreprise

U4 MOBILISER LES TECHNIQUES DE LA MENTION POUR METTRE EN ŒUVRE UNE SÉANCE OU UN CYCLE D'APPRENTISSAGE

- + **Option Cours Collectifs Fitness (CC)**
STEP/LIA, stretching, pilates, relaxation, yoga, swiss ball, TRX, danse, trigger point...
- + **Option Haltérophilie-Musculation (HM)**
Cardio-training, kettlebell, TRX, crossfit, biking, spinning, RPM, technologies ergomètres...

- CERTIF'** **Mise en situation professionnelle (EPMSP)**
- + Conduite d'une séance (1h30)
 - + Épreuves pédagogiques (40')

*Validation totale ou partielle
(une ou plusieurs UC) de la formation*

UC 1 / UC 2 : Document écrit d'un projet d'animation + Oral (40')

UC 3 : Dossier de présentation de cycle
+ Conduite d'une séance (1h) + Entretien (30')

UC 4 : Démonstration technique (1h)
+ Conduite de séance (2h30 en CC / 1h40 en HM)
+ Démonstration de gestes techniques HM (35')

CREPS & You



Coach sportif
auto-entrepreneur

*Sage-femme en reconversion, j'exerce à 70% en tant qu'éducateur sportif auto-entrepreneur et 30% à l'hôpital salariée. Avec cet équilibre, j'ai diminué mon temps de travail dans la santé car **j'avais besoin d'un métier gratifiant** et moins prenant **tout en me sentant utile**. Le CREPS était pour moi l'endroit le plus logique car c'est **le centre de formation le plus reconnu par les employeurs**. La formation est certes condensée (surtout en double option) mais **riche en contenus pratiques** et surtout avec **des formateurs au plus proches de nous**. Mon conseil pour réussir ton année : sois organisé.e, veille à ta santé et surtout éclate-toi à découvrir des pratiques que tu n'as jamais réalisé !*

Gardons *Contact*

Responsable de formation

BPJEPS Activités de la Forme

Professeure de Sport

Ancienne Coach Fitness Musculation Cardio-Training

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

Pôle administratif

formation@creps-wattignies.sports.gouv.fr



Dates *Clés* 2023

01 Tests d'Exigences Préalables

25-26 avril  **Wattignies**

Candidature : jusqu'au 25 mars



02 Sélections & Formations

 **Wattignies**
Apprentissage - Parcoursup
- Salariés

Candidature : jusqu'au 11 avril

Sélections : 2-3 mai et 9-10 mai

Durée : 11 sept. 2023 au 30 août 2024

1-2 juin  **Wattignies**

Candidature : jusqu'au 1^{er} mai



 **Wattignies**
Apprentissage - Salariés

Candidature : jusqu'au 16 mai

Sélections : 7-8-9 juin

Durée : 11 sept. 2023 au 30 août 2024



creps.wattignies.fr
/FORMATION.OFFRE
#forme-et-force