

## ■ PRÉSENTATION

Le BPJEPS Activités de la Forme est un diplôme reconnu par l'État, destiné à devenir coach sportif en haltérophilie-musculation et/ou en fitness et cours collectifs.

Le BPJEPS Activités de la Forme vous permet d'acquérir les compétences nécessaires pour accompagner efficacement les pratiquants dans l'atteinte de leurs objectifs de remise en forme, de santé et de bien-être.

Deux options sont disponibles pour ce diplôme :

- Option Haltérophilie et Musculation
- Option Cours collectifs

Il est possible de suivre la formation en double option ou en simple option.

## ■ OBJECTIFS

Le BPJEPS AF vous permet de devenir un coach sportif polyvalent. Suite à la formation, et en fonction de l'option choisie, vous serez en mesure de :

- Concevoir des programmes d'entraînement personnalisés en fonction des objectifs et des besoins des pratiquants.
- Assurer la sécurité et le bien-être des participants pendant les séances d'activités physiques.
- Conduire l'animation de cours collectifs, d'activités cardiovasculaires ou de renforcement et d'étirements musculaires
- Encadrer des activités d'haltérophilie, de musculation, de cardio-training et de récupération
- Mettre en oeuvre un premier niveau de préparation physique et mentale de sportifs
- Participer à la vie et au fonctionnement de sa structure : accueil, conseil, organisation et vente
- Développer et coordonner des projets dans une logique partenariale qui s'inscrit dans le projet de la structure

## ■ PROGRAMME

Le BPJEPS Activités de la Forme combine des enseignements pratiques, théoriques et des mises en situations professionnelles.

Cette formation est constituée de 4 blocs de compétences :

**UC1 : Encadrer tout public dans tout lieu et toute structure**

**UC2 : Mettre en oeuvre un projet d'animation s'inscrivant dans le projet de la structure**

**UC3 : Concevoir, conduire et évaluer une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage.**

**UC4 : Conduire une séance ou un cycle en utilisant les techniques de l'option choisie. Maîtriser et faire appliquer les règlements de l'option. Garantir des conditions de pratique en sécurité (règles de sécurité, aménagement de la zone de pratique, conformité et état du matériel).**

**Vous étudierez notamment :**

- Les principes de la physiologie de l'exercice et de l'alimentation
- L'anatomie et la biomécanique
- Les techniques d'entraînement en musculation, cardio-training et renforcement musculaire
- La gestion d'une séance d'activité physique en groupe ou en individuel

## ■ MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

**Formation en alternance :**

- 2 jours en centre de formation
- 3 jours en entreprise

**Méthodes pédagogiques :**

Formation hybride : présentiel et distanciel

## ■ MODALITÉS D'ÉVALUATION

### **Evaluation initiale**

Positionnement - individualisation du parcours

### **Validation finale**

La formation est obtenue par l'acquisition de 4 unités capitalisables (UC) via le passage de certifications organisées selon les textes en vigueur et après habilitation de la DRAJES. Délivrance d'un diplôme et d'une attestation en fin de parcours.

Il est possible de valider les UC indépendamment les unes des autres.

## Evaluation qualitative de la formation

Bilan de formation : évaluation qualitative de la formation - mesure la satisfaction globale des stagiaires sur 'l'organisation et les conditions d'accueil, les qualités pédagogiques des formateurs ainsi que les méthodes, moyens et supports utilisés.

## ■ DÉBOUCHÉS

Une fois diplômé du BPJEPS Activités de la Forme, vous pourrez exercer dans divers environnements professionnels :

- Devenir coach sportif en salle de sport, centre de remise en forme ou club de fitness
- Devenir professeur de fitness
- Devenir personal trainer indépendant
- Devenir animateur et coach sportif en centres de vacances

## ■ POURSUITES D'ÉTUDES

Après le BPJEPS Activités de la Forme, vous pourrez entrer dans la vie active ou continuer vos études.

Le CRAF2S vous propose des formations complémentaires pour monter en compétences :

### BPJEPS ACTIVITÉS PHYSIQUES POUR TOUS

#### TITRE PROFESSIONNEL RESPONSABLE PETITE ET MOYENNE STRUCTURE

## ■ PRÉ-REQUIS

- Être titulaire du PSC1
- Réussir ses TEP (Tests d'exigences préalables)
- Présenter un certificat médical datant de moins d'un an de non-contre-indication à la pratique et l'encadrement des activités physiques et sportives
- Ne pas avoir fait l'objet d'une condamnation pour crime ou pour l'un des délits précisés dans l'article L.212-9 du Code du Sport (Bulletin n°2 de l'extrait de casier judiciaire)
- Avoir 18 ans, deux mois avant la délibération du jury final chargé de l'attribution du BPJEPS

## ■ STATUT ET FINANCEMENT

En alternance :

- Contrat d'apprentissage
- Contrat de professionnalisation

En initial :

Autofinancement

Coût de la formation : 7 800€

Un stage de longue durée doit être effectué tout au long de la formation

Autres financement :

- Eligible CPF (nous contacter pour d'autres types de financements)

## ■ CERTIFICATEUR

Certification professionnelle délivré par le Ministère des sports et des jeux olympiques et paralympiques. Enregistré au RNCP sous le n°37106

## ■ COMMENT S'INSCRIRE ?

**#1 | Je candidate sur le formulaire en ligne.**

**#2 | Je suis recontacté par un membre de l'équipe pour convenir d'un entretien de candidature.**

**#3 | Je passe mon entretien afin de valider mon projet de formation et orienter ma recherche d'une structure d'alternance.**

## ■ INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

**Mobilité à l'étranger**

Avez-vous pensé à travailler à l'étranger ? Il est possible d'obtenir une reconnaissance de diplôme dans un autre pays. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site France Education International.

**Accessibilité de la formation**

Référent handicap : Adélaïde CLUZEAU - [adelaidecluzeau@craf2s.fr](mailto:adelaidecluzeau@craf2s.fr)

Accessibilité des locaux - Accessibilité de la formation

**CRAF2S**

CFA - Organisme de formation

SIRET 520 374 505 000 45

N°UAI 0142365

Organisme déclaré sous le n°25140225140235814  
auprès du Préfet de Région Normandie



1 impasse du Vexin 14460 COLOMBELLES  
[contact@craf2s.fr](mailto:contact@craf2s.fr)- 02.31.15.69.19