

## BPJEPS « ACTIVITES DE LA FORME »\*

*Brevet Professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport,*

*Spécialité : « Educateur Sportif »*

*Mention : « Activités de la Forme »*

*Option : « HALTEROPHILIE - MUSCULATION »*

Le BPJEPS « Activités de la Forme » est un diplôme d'Etat de niveau IV inscrit au RNCP.

Créé en 2001, le Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport atteste de la possession des compétences professionnelles indispensables à l'exercice du métier d'animateur dans le champ de la spécialité obtenue.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

La formation a comme objectifs l'acquisition des compétences visées dans le référentiel de certification :

- encadrer et conduire des actions d'animation des activités de la forme;
- organiser et gérer des activités de la forme;
- communiquer sur les actions de la structure;
- assurer la sécurité des pratiquants, des pratiques et des lieux de pratiques;
- participer au fonctionnement de la structure organisatrice des activités de la forme.

Compétences spécifiques à l'option «haltérophilie, musculation»:

- encadrer et conduire des actions d'animation en haltérophilie et musculation jusqu'au premier niveau de compétition fédérale en haltérophilie, musculation.

### CONDITIONS D'ACCES A LA FORMATION

- Etre âgé de 18 ans
- Etre titulaire de l'AFPS ou de la PSC1 ou d'un titre équivalent.
- Etre capable de réaliser les tests techniques.

La formation est également accessible par la VAE

### SELECTION DES CANDIDATS

Un dossier d'inscription

Le dossier d'inscription est à retirer à la Ligue Corse de Rugby ou à télécharger sur le site du LCR ([www.corse-rugby.com](http://www.corse-rugby.com)).

Il doit être retourné au Comité Territorial Corse **complet**, au plus tard **le 01 octobre 2018 délai de rigueur**

Des épreuves de sélection

Les candidats, qui remplissent les 2 premières conditions d'accès à la formation, sont convoqués aux épreuves de sélection et exigences préalables à l'entrée en formation.

**Les épreuves de sélection se dérouleront le 08 octobre 2018.** Les épreuves consistent en :

- Epreuve 1 : Test navette « Luc Léger » : Palier 7 (réalisé) pour les femmes et palier 9 (réalisé) pour les hommes.



- Epreuve 2 : le (la) candidat(e) réalise une épreuve de démonstration technique composée des exercices : SQUAT - TRACTION – DEVELOPPE COUCHE.

Exercice	FEMME		HOMME	
	Répétition	Pourcentage	Répétition	Pourcentage
SQUAT	5	75% poids du corps	6	110% poids du corps
TRACTION (pronation ou supination au choix du candidat)	1	menton>barre nuque barre	6	menton>barre nuque barre
DEVELOPPE COUCHE	4	40% poids du corps	6	80% poids du corps

- Epreuve 3 : Epreuve écrite

#### **DUREE ET DEROULE DE LA FORMATION**

La formation se déroule en centres et en situation professionnelle dans une structure d'accueil (alternance).

##### La formation en centres

La durée de la formation hors alternance est de **625 heures**.

Elle se décompose en session de formation en présentiel (625 heures), à Lucciana.

La formation en centre peut être allégée au regard du profil du stagiaire.

##### La mise en situation professionnelle

Le stagiaire, dans la structure d'accueil, doit être en situation d'encadrement pendant **300h**.

#### **LIEU DE LA FORMATION**

La formation se déroule dans les locaux du Comité territorial Corse de Rugby à Lucciana.

#### **DATES DE LA FORMATION**

La formation est organisée de 15 octobre 2018 au 30 septembre 2019.

Le positionnement est fixé les 15, 16 et 22 octobre 2018.

Le travail à distance se déroule tout au long de l'année.

#### **PROGRAMME DE LA FORMATION**

Le programme de la formation est le suivant :

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 UNE SEANCE, UN CYCLE D'ANIMATION OU D'APPRENTISSAGE DANS LE CHAMP DES ACTIVITES DE LA FORME

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 DANS L'OPTION « HALTÉROPHILIE, MUSCULATION »



## MOYENS MATERIELS ET HUMAINS

### Moyens humains

Les formateurs et intervenants sont des professionnels de la formation, et/ou des professionnels du « métier de la forme » et de la préparation physique.

### Moyens matériels

Les matériels mis à disposition des stagiaires sont les suivants : matériels pédagogiques classiques, salle santé sécurité (salle de musculation).

## MODALITES DE CERTIFICATION

Les modalités de certification :

**UC1 et UC2** : Le(la) candidat(e) transmet dans les conditions fixées par le directeur régional de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale (DRJSCS) ou par le directeur de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale (DJSCS) un document écrit personnel explicitant la conception, la mise en oeuvre et la réalisation d'un projet d'animation dans la structure d'alternance pédagogique proposant des activités de la forme.

Ce document constitue le support d'un entretien d'une durée de 40 minutes au maximum dont une présentation orale par le(la) candidat(e) d'une durée de 20 minutes au maximum permettant de vérifier l'acquisition des compétences.

- **UC 3** : L'activité support de l'épreuve certificative de l'UC3 est choisie par le(la) candidat(e) parmi les deux activités suivantes : activité « cours collectifs » et activité « haltérophilie, musculation »

Elle se décompose en 2 temps :

1° Production d'un document présentant des cycles d'animation.

2° Mise en situation professionnelle : Le(la) candidat(e) conduit la séance d'animation au sein de sa structure d'alternance pédagogique, pendant 30 minutes au minimum et 60 minutes au maximum.

La séance d'animation est suivie d'un entretien de 30 minutes au maximum.

- **UC 4** : Elle se décompose en 2 temps

1° Démonstration technique en haltérophilie

Le(la) candidat(e) tire au sort trois mouvements : un parmi l'arraché ou l'épaulé-jeté et deux parmi : squat clavicule, soulevé de terre, tirage poitrine buste penché, développé devant debout.

2° Conduite d'une séance d'entraînement en musculation

Le(la) candidat(e) conduit une séance d'entraînement d'une durée de 45 minutes pour un public de une à deux personnes en musculation en utilisant, au cours de cette séance, comme supports les appareils, engins, barres, présents sur le plateau pendant de deux fois quinze minutes ou trois fois dix minutes.

La séance est suivie d'un entretien de 15 minutes à 20 minutes au maximum portant sur l'analyse technique de la séance, les choix de l'animateur et la prise en compte des conditions de sécurité.

Le diplôme, en cas d'obtention, est délivré par le Ministère des sports.

Est remise à l'issue de la formation une attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.



## **COUT DE LA FORMATION**

---

Frais d'inscription aux épreuves de sélection  
**30 € TTC à joindre au dossier d'inscription.**

---

Coûts pédagogiques de la formation complète en centre  
**7500€ TTC**  
(Soit 12,00€ l'heure de formation)

---

## **PRISE EN CHARGE DE LA FORMATION**

---

Formation professionnelle continue

---

La formation peut être prise en charge au titre de la formation professionnelle continue.

Organisme de formation : Ligue Corse de Rugby

N° déclaration d'activité : 94 20 20752 20 (en cours de modification)

N° de Siret : 833 345 515 00021 APE : 9319Z

## **CONTACT**

---

Pour tout renseignement complémentaire, notamment pour la prise en charge de la formation, vous pouvez contacter le Comité Territorial Corse de Rugby:

Ligue Corse de Rugby, Lieu dit Precojo, 20290 LUCCIANA

Coordonnateur et Responsable pédagogique de la formation  
POCQ David- Tel. 04.95.35.69.24- [2005e@ffr.fr](mailto:2005e@ffr.fr)

