



# Programme de Formation

## BPJEPS Activités de la Forme – Option Haltérophilie, Musculation

**Responsable de formation :** Alexis SIMON

**Téléphone :** 02 32 81 82 94

**Email :** [asimon@normandie-ffgym.fr](mailto:asimon@normandie-ffgym.fr)

### Diplôme visé :

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

- Spécialité : Educateur Sportif
- Mention : Activités de la Forme
- Option : Haltérophilie, Musculation
- Niveau : Diplôme d'état de niveau IV

### Objectifs :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable :

- D'encadrer un plateau de musculation
- De maîtriser l'animation et l'enseignement des activités de la forme pour conduire des actions d'entraînement en **haltérophilie et musculation**, jusqu'au **premier niveau de compétition fédérale**.
- De définir les spécificités des différents publics d'intervention
- De maîtriser les démarches de projet nécessaires au développement d'une structure en activités de la forme

Les compétences visées sont les suivantes :

<b>Unité Capitalisable 1</b> Encadrer tout public dans tout lieu et toutes structures	<b>Unité Capitalisable 2</b> Mettre en œuvre un projet d'animation s'inscrivant dans le projet de la structure
<b>Unité Capitalisable 3</b> Concevoir une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage dans le champ des activités de la forme	<b>Unité Capitalisable 4</b> Mobiliser les techniques de la mention « Haltérophilie, Musculation » pour mettre en œuvre une séance ou un cycle d'apprentissage

**I.R.F. C.R.N.G.**

SIRET : 790 019 822 00036 / N° OF : 25 14 02618 14 / UAI : 0763496M

Adresse : Comité de Gymnastique - Immeuble Blaise Pascal, 20 place Henri Gadeau de Kerville, 76100 Rouen

## Public visé et prérequis

La formation s'adresse aux futurs professionnels des activités de la forme. Le diplôme permet non-seulement l'encadrement et la conduite de séances d'animation et d'entraînement, mais également la participation à la vie de la structure (organisation, gestion des activités et des évènements).

L'accès à la formation nécessite :

- D'être âgé de 18 ans à l'entrée en formation
- Un certificat médical de non-contre-indication à la pratique sportive des activités de la forme
- De satisfaire aux tests des exigences préalables (TEP) ou de présenter une attestation de réussite ou un diplôme permettant la dispense des TEP
- De satisfaire aux épreuves de sélection organisés par l'organisme de formation (test technique, pédagogique et épreuve écrite)
- D'être titulaire d'un diplôme de premier secours à jour

## Date et durée :

Du 10 Octobre 2022 au 08 Septembre 2022 (dernière date de rattrapage) :

- 602 heures en organisme de formation
- 525 heures en stage

## Moyens mobilisés :

### Formateurs :

- Responsable de formation : Alexis SIMON, Master 2 STAPS Sciences et Techniques du Coaching Sportif spécialité Préparation Physique et Réathlétisation
- Réseau de formateurs spécialisés (Entraîneurs en Haltérophilie, Educateurs sportifs en activité de la forme, responsables et/ou dirigeants de salle de Fitness, enseignants EPS, conseillers techniques sportifs)

### Modalités pédagogiques :

- Alternance : La formation s'exerce en alternance entre le centre de formation (situé à Rouen) et la structure d'accueil du stagiaire.
- Formation en organisme :
  - o Interventions pratiques en salle de Fitness et musculation pour l'expérimentation des disciplines et les mises en situations pédagogiques
  - o Interventions pratique en box de CrossFit pour l'expérimentation de l'Haltérophilie et les mises en situations pédagogiques
  - o Interventions sur des publics spécifiques (senior, public en situation de handicap)
  - o Apports théoriques en salle de cours (sciences biologiques, sciences humaines, réglementation, démarche de projet, d'animation et d'entraînement)

**I.R.F. C.R.N.G.**

SIRET : 790 019 822 00036 / N° OF : 25 14 02618 14 / UAI : 0763496M

Adresse : Comité de Gymnastique - Immeuble Blaise Pascal, 20 place Henri Gadeau de Kerville, 76100 Rouen

## Lieux de formation :

- Comité Régional de Gymnastique de Normandie
  - o Immeuble Blaise Pascal, 20 place Henri Gadeau de Kerville, 76100 Rouen
- Planète Bien-Être
  - o 13 rue Racine, 76000 Rouen
- CrossFit Ballers
  - o 8 rue Saint-Eloi, 76000 Rouen

## Organisation pédagogique de la formation

### Contenus de formation

Le temps de la formation en centre est articulé autour de trois grands axes, reprenant les U.C. identifiées dans l'arrêté du 5 Septembre 2016.

#### Connaissance et intégration dans le milieu professionnel

*Connaissances générales liées à la connaissance des différents publics et à l'organisation des structures sportives dans leur environnement humain, institutionnel et géographique.*

A partir d'une connaissance approfondie des différents publics potentiellement adhérents de sa structure, le stagiaire devra analyser les ressources et le territoire dans lequel la structure se situe afin de proposer une action de promotion des activités de la forme. Le stagiaire devra concevoir, conduire et évaluer ce projet en mettant en évidence sa capacité à communiquer et à prendre en compte les caractéristiques du public identifié dans le projet. Cette action doit contribuer au fonctionnement de la structure.

#### Conception et animation de séquences pédagogiques

*Connaissances liées à l'organisation de l'enseignement, à la pédagogie de l'animation et aux savoir-faire techniques.*

Le stagiaire s'appuiera sur la connaissance de l'ensemble des activités de la mention pour proposer une évaluation diagnostique de ses pratiquants afin de définir des objectifs d'apprentissage et d'élaborer une planification cohérente de son enseignement. Il devra également être capable de faire vivre une séance d'animation, de gérer l'inattendu, de prendre la bonne décision au bon moment, en proposant des situations d'apprentissage adaptées.

#### Maîtrise et utilisation des techniques spécifiques en « Haltérophilie, Musculation »

*Compétences liées à la maîtrise des techniques de la mention ainsi que des règlements et principes de sécurité.*

Le stagiaire devra organiser des séquences d'apprentissage en s'appuyant sur une maîtrise approfondie des techniques de la mention, ainsi que sur une maîtrise des gestes de sécurité nécessaires à la pratique. L'optimisation de la performance de ses pratiquants passera par la maîtrise et la mise en application des divers règlements mais également par la construction d'une démarche d'entraînement précise (planification, technique, adaptation etc...)

**I.R.F. C.R.N.G.**

SIRET : 790 019 822 00036 / N° OF : 25 14 02618 14 / UAI : 0763496M

Adresse : Comité de Gymnastique - Immeuble Blaise Pascal, 20 place Henri Gadeau de Kerville, 76100 Rouen

## Outils de suivi pédagogique

Le suivi pédagogique des stagiaires est réalisé par :

- La mise en place d'un livret pédagogique dans lequel sont identifiées des fiches d'observation en structure, les attestations de suivi des dossiers, les bilans par périodes des tuteurs de stages, des employeurs ou responsables de structure et des représentants de l'organisme de formation.
- Deux visites d'observation et d'accompagnement des stagiaires, réalisées par l'équipe pédagogique
- L'envoi, après chaque thématique de formation, des bilans de formation et/ou épreuves certificatives
- La mise en place de trois comités de pilotage rassemblant les stagiaires, les responsables pédagogiques, les tuteurs, les formateurs, les responsables de structure

L'Institut Régional de Formation étant une structure rattachée au Comité Régional de Gymnastique de Normandie, il bénéficie du support logistique de ce dernier :

- Salle de formation équipée (tableau blanc, tableau d'affichage, vidéoprojecteur, ordinateurs, ...)
- Salariés pour l'accompagnement des stagiaires (cadres techniques, directeur administratif, agent de développement, secrétaire)
- Accès au réseau gymnique du territoire (facilités d'accès aux salles de gymnastique équipés de salles de cours collectifs, réseau de tuteurs et formateurs...)
- Partenariat avec l'Université de Rouen STAPS
- Partenariat avec la salle de Fitness Planète Bien-Être située à Rouen (réseau de formateurs, accès aux infrastructures...)
- Partenariat avec CrossFit Ballers situé à Rouen (réseau de formateurs en Haltérophilie, accès aux infrastructures...)

## Modalités d'évaluation :

Le diplôme est obtenu par la validation de 4 Unités Capitalisables. Les stagiaires sont évalués au cours de 3 épreuves :

- Démarche de projet (UC 1 et 2)
- Animation en structure d'alternance pédagogique (UC 3)
- Maîtrise des techniques de l'option et enseignement en O.F. (UC 4)

### Epreuve 1 - Démarche de projet

Cette épreuve consiste en un exposé suivi d'un entretien. Elle doit mettre en avant les capacités du candidat à mettre en œuvre un projet de développement au sein de sa structure. Cette épreuve s'appuie sur un dossier professionnel réalisé par le candidat.

Cette épreuve se déroule en fin de formation pour permettre aux stagiaires d'appréhender au mieux leur environnement et de mettre en place leur action.

**I.R.F. C.R.N.G.**

SIRET : 790 019 822 00036 / N° OF : 25 14 02618 14 / UAI : 0763496M

Adresse : Comité de Gymnastique - Immeuble Blaise Pascal, 20 place Henri Gadeau de Kerville, 76100 Rouen

## Epreuve 2 - Animation en structure d'alternance pédagogique

Cette épreuve consiste en une séance d'animation en structure d'alternance pédagogique, suivie d'un entretien. Elle s'appuie sur un dossier d'animation réalisé par le candidat.

Cette épreuve apparaît en premier dans le calendrier car elle correspond à une compétence transversale à toutes les activités de la forme.

## Epreuve 3 – Maîtrise et utilisation des techniques de l'option en organisme de formation

Cette épreuve est divisée en deux temps distincts : une démonstration technique durant laquelle le candidat devra réaliser 3 mouvements (1 en haltérophilie et 2 en musculation) puis une mise en situation pédagogique au cours de laquelle le candidat devra conduire une séance d'entraînement en O.F., suivie d'un entretien.

Cette épreuve apparaît en dernier dans le ruban pédagogique car elle nécessite une plus grande expertise et maîtrise des compétences techniques, et d'entraînement dans l'option Haltérophilie, Musculation.

## Programme de formation :

Les contenus de la formation sont construits au travers des 4UC qui la composent.

- UC1 : Connaissance des différents publics, encadrement de la pratique en assurant la sécurité des pratiquants, communication dans les situations de la vie professionnelle.
- UC2 : Thématiques d'enseignement orientées sur la conception, la conduite et l'évaluation d'un projet répondant aux besoins d'une structure : Démarche de projet, établir un diagnostic interne et externe d'une structure, outil et canaux de communication, identification d'un public cible, établissement d'un budget prévisionnel et réalisé, pilotage d'un projet, évaluation d'un projet.
- UC3 : Techniques et méthodes pédagogiques liées à l'encadrement d'un groupe au travers de la conception, conduite et évaluation d'un cycle d'animation dans le champ des activités de la forme : Techniques et méthodes d'encadrement en haltérophilie, musculation et cours collectifs, planification et programmation de l'entraînement, Activité Physique Adaptée, préparation mentale, Anatomie (myologie, ostéologie, arthrologie), Physiologie, Biomécanique etc...
- UC4 : Maîtrise des techniques et perfectionnement en haltérophilie, musculation, techniques d'enseignement et prévention de blessure, préparation physique, nutrition, connaissances règlementaires en compétition, périodisation de l'entraînement, outils d'évaluation et d'optimisation de la performance etc...

## Nos partenaires :



**I.R.F. C.R.N.G.**

SIRET : 790 019 822 00036 / N° OF : 25 14 02618 14 / UAI : 0763496M

Adresse : Comité de Gymnastique - Immeuble Blaise Pascal, 20 place Henri Gadeau de Kerville, 76100 Rouen