



**BPJEPS  
AF  
2022-2023**

**CREPS  
Centre-Val de Loire**

**Devenez Professeur de Fitness, « Coach sportif »**

## **PRESENTATION de la FORMATION**

### **Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport (BPJEPS) Session 2022-2023**

Créé en 2001, le BPJEPS (niveau 4) atteste de la possession des compétences professionnelles indispensables à l'exercice du métier d'animateur, de moniteur, et d'éducateur sportif.

Conformément à l'Arrêté du 27 avril 2016, le BPJEPS est délivré au titre d'une spécialité ; d'une mention ; d'une option.

⇒ **Spécialité Educateur sportif, Mention Activités de la Forme (AF), Option Cours collectif (CC) et/ou Haltérophilie et musculation (HM)**

Textes de référence : l'arrêté du 5 septembre 2016 et ses annexes.

#### ► **Le métier :**

L'éducateur sportif d'activités de la forme exerce en autonomie son activité professionnelle, en utilisant les supports techniques liés aux activités de la forme dans la limite des cadres réglementaires :

- il est responsable au plan pédagogique,
- il assure la sécurité des tiers et des publics dont il a la charge,
- il a la responsabilité du projet d'activité qui s'inscrit dans le projet de la structure.

#### ► **Le secteur d'activité accessible par le détenteur du diplôme :**

1. L'éducateur sportif d'activités de la forme exerce ses fonctions au sein :

- de structures privées du secteur marchand,
- de structures associatives,
- d'autres structures employeurs : collectivités territoriales, comités d'entreprise, structures de vacances organisées...
- au titre de salarié et/ou au titre de travailleur indépendant.

Ces structures proposent une pratique selon différentes modalités pour tout âge et tout public, et une amplitude d'accueil importante.

## 2. Description de l'emploi :

Les profils d'emploi repérés sont adossés aux appellations suivantes : professeur de fitness, conseiller sportif, éducateur sportif, moniteur, coach, entraîneur...

## 3. Description des activités :

Ces activités sont classées autour de deux fonctions non hiérarchisées :

- fonction conduite d'un projet d'animation,
- fonction participation à la vie, à l'organisation et à la gestion de la structure.

Dans chaque fonction sont décrites :

- les activités conduites par tous les titulaires de la mention quelle que soit la situation professionnelle concernée,
- les activités spécifiques à chacune des 2 options suivantes :

- **option « cours collectifs » :**

- activités des cours collectifs, avec ou sans musique ;
- activités cardio-vasculaires à partir de techniques telles que LIA, STEP, aérobic... ;
- activités de renforcement et d'étirement musculaires.

- **option « haltérophilie, musculation » :**

- activités de l'haltérophilie ;
- activités de la musculation (machines, barres, haltères...);
- activités de cardio-training (ergomètres ...);
- activités de récupération (étirements, relaxation...).

## ► Les conditions d'accès à la formation :

- Etre âgé de 18 ans.
  - Un extrait de casier judiciaire B2 (Ne pas avoir fait l'objet d'une condamnation définitive pour crime ou pour l'un des délits mentionnés par le code du sport).
  - Le certificat médical de non contre-indication à la pratique des activités de la forme datant de moins de un an à l'entrée en formation à télécharger depuis le site du CREPS CVL.
  - Une attestation de formation aux premiers secours : AFPS, PSC1, PSE1 ou PSE2, AFGSU, SST(en cours de validité).
  - Une attestation de recensement et/ou un certificat individuel de participation à l'appel de préparation à la défense (PAPD) pour les candidats de nationalité française âgés de moins de 25 ans.
  - Une attestation de réussite aux tests d'exigences préalables à l'entrée en formation (précisées en annexe IV de l'arrêté du 5 septembre 2016).
  - Satisfaire aux épreuves de sélection.
- Inscriptions en ligne sur le site internet du CREPS (<http://www.creps-cvl.fr>). **Aucune inscription en format papier.**

## ► Les exigences préalables à l'entrée en formation : **01/04/22 ou 27/06/22**

Les épreuves sont en fonction des options.

### Option : «Cours collectif» :

- épreuve n° 1 : test navette « Luc Léger » : palier 7 (réalisé) pour les femmes et palier 9 (réalisé) pour les hommes.
- épreuve n° 2 : le(la) candidat(e) réalise une épreuve de démonstration technique de 60 minutes au total, comprenant dix minutes d'échauffement collectif, vingt minutes de passage en STEP à un rythme de 128 à 132 battements par minute dont deux minutes de retour au calme, vingt minutes de passage en renforcement musculaire, 10 minutes de retour au calme sur 5 étirements. Le(la) candidat(e) reproduit les éléments techniques simples, ajuste sa prestation en fonction d'indications verbales ou gestuelles données. Il/elle est capable de mémoriser et de reproduire un enchaînement simple.

La trame des enchaînements de l'épreuve n°2 figure en annexe

### Option : «haltérophilie et musculation» :

- épreuve n° 1 : test navette « Luc Léger » : palier 7 (réalisé) pour les femmes et palier 9 (réalisé) pour les hommes.
- épreuve n° 2 : le(la) candidat(e) réalise une épreuve de démonstration technique composée des exercices figurant dans le tableau en annexe.

## ► Les épreuves de sélection : le 28 juin 2022

Les objectifs des épreuves de sélection sont :

- Vérifier la capacité des candidats à comprendre, à analyser et à s'exprimer à l'oral et à l'écrit.
- Vérifier la motivation des candidats et leurs implications dans le milieu professionnel ou associatif (notion de projet personnel et de projet professionnel).
- Vérifier les connaissances des candidats dans les domaines scientifiques (anatomie, physiologie, psychologie).

### Epreuves :

#### Pour une inscription dans l'option « Cours Collectifs » :

1/ La rédaction d'un dossier d'environ 10 pages, que le candidat remettra par courriel une semaine au plus tard avant la date des tests de sélection.

Le dossier devra contenir les éléments suivants :

-Présentation personnelle

-Projet à plus ou moins long terme dans l'éventualité de l'obtention du diplôme

-Vécu personnel dans le champ des métiers de la forme et en matière d'activité et de pratique physique sportive, compétitive ou non (ancienneté de pratique, niveau, records personnels...)

-Un exemple de séances faites par le candidat (minimum 2 ; maximum 4)

-La présentation de la structure d'alternance, du tuteur/trice.

L'ensemble du dossier devra être au format PDF.

2/Un QCM relatif aux sciences biologiques et humaines en lien avec l'activité physique (30 minutes).

3/Un oral relatif à la présentation du candidat, à l'exposé de ses motivations, en fonction de son projet de formation et projet professionnel suivi d'un entretien avec un jury (20 minutes).

Pendant cet oral, présentation d'une vidéo (maxi 2') où le candidat s'est filmé sur un bloc chorégraphique (step, LIA, Renforcement musculaire...).

Le candidat amène cette vidéo sur une clé USB et la présentera au jury le jour de l'entretien.

**Ces deux documents (dossier et vidéo) sont obligatoires ; sans eux, les candidats ne seront pas autorisés à passer les épreuves.**

Les candidats ex stagiaires du CREPS Centre Val de Loire déjà titulaires d'une option du BPJEPS AF / AGFF sont dispensés de ces épreuves de sélection.

#### Pour une inscription dans l'option « Haltérophilie / Musculation » :

1/ La rédaction d'un dossier d'environ 10 pages, que le candidat remettra par courriel une semaine au plus tard avant la date des tests de sélection.

Le dossier devra contenir les éléments suivants :

-Présentation personnelle

-Projet à plus ou moins long terme dans l'éventualité de l'obtention du diplôme

-Vécu personnel dans le champ des métiers de la forme et en matière d'activité et de pratique physique sportive, compétitive ou non (ancienneté de pratique, niveau, records personnels...)

-Un exemple de séances faites par le candidat (minimum 2 ; maximum 4)

-La présentation de la structure d'alternance, du tuteur/trice.

L'ensemble du dossier devra être au format PDF.

2/Un QCM relatif aux sciences biologiques et humaines en lien avec l'activité physique (30 minutes).

3/Un oral relatif à la présentation du candidat, à l'exposé de ses motivations, en fonction de son projet de formation et projet professionnel suivi d'un entretien avec un jury (20 minutes).

Pendant cet oral, présentation d'une vidéo (maxi 2') où le candidat s'est filmé sur un geste / série en musculation (haltérophilie, force athlétique, perf maximale...).

Le candidat amène cette vidéo sur une clé USB et la présentera au jury le jour de l'entretien.

**Ces deux documents (dossier et vidéo) sont obligatoires ; sans eux, les candidats ne seront pas autorisés à passer les épreuves.**

Les candidats ex stagiaires du CREPS Centre Val de Loire déjà titulaires d'une option du BPJEPS AF / AGFF sont dispensés de ces épreuves de sélection.

Pour une inscription en double option :

1/ La rédaction d'un dossier d'environ 10 pages, que le candidat remettra par courriel une semaine au plus tard avant la date des tests de sélection.

Le dossier devra contenir les éléments suivants :

-Présentation personnelle

-Projet à plus ou moins long terme dans l'éventualité de l'obtention du diplôme

-Vécu personnel dans le champ des métiers de la forme et en matière d'activité et de pratique physique sportive, compétitive ou non (ancienneté de pratique, niveau, records personnels...)

-Un exemple de séances faites par le candidat (minimum 2 ; maximum 4)

-La présentation de la structure d'alternance, du tuteur/trice.

L'ensemble du dossier devra être au format PDF.

2/Un QCM relatif aux sciences biologiques et humaines en lien avec l'activité physique (30 minutes).

3/Un oral relatif à la présentation du candidat, à l'exposé de ses motivations, en fonction de son projet de formation et projet professionnel suivi d'un entretien avec un jury (20 minutes).

Pendant cet oral, présentation de 2 vidéos (maxi 2' chacune) spécifique à chaque option. Le candidat s'est filmé sur un geste / série en musculation (haltérophilie, force athlétique, perf maximale...) pour l'option HM et sur un bloc chorégraphique (step, LIA, Renforcement musculaire...) pour l'option CC.

Le candidat amène ces vidéos sur une clé USB et la présentera au jury le jour de l'entretien.

**Ces deux documents (dossier et vidéo) sont obligatoires ; sans eux, les candidats ne seront pas autorisés à passer les épreuves.**

► **Le positionnement : du 29 juin au 1er juillet 2022**

Le positionnement est l'analyse de la situation du candidat ayant réussi les épreuves avant son entrée en formation, d'une part, aux compétences requises par le référentiel de certification du diplôme et d'autre part, à ses acquis (expérience bénévole ou salarié, acquis divers). Un parcours individuel de formation est alors proposé par le CREPS.

**Les dates de la formation : du 5 septembre 2022 au 30 juin 2023**

## L'organisation de la formation :

- La formation est organisée en 4 unités capitalisables (U.C.) et s'appuie sur une alternance : centre de formation/structures de stage (stage de mise en situation pédagogique).
- Le diplôme BP JEPS est obtenu par la capitalisation de 4 unités capitalisables.

<p><b>UC 1</b> <b><u>ENCADRER TOUT PUBLIC DANS TOUT LIEU ET TOUTE STRUCTURE</u></b></p> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p>OI 1-1 : EC de communiquer dans les situations de la vie professionnelle OI 1-2 : EC de prendre en compte les caractéristiques des publics dans leurs environnements dans une démarche d'éducation à la citoyenneté OI 1-3 : EC de contribuer au fonctionnement d'une structure</p>	<p><b>UC transversales identiques pour tous les BP JEPS</b></p>
<p><b>UC 2</b> <b><u>METTRE EN ŒUVRE UN PROJET D'ANIMATION S'INSCRIVANT DANS LE PROJET DE LA STRUCTURE</u></b></p> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p>OI 2-1 : EC de concevoir un projet d'animation OI 2-2 : EC de conduire un projet d'animation OI 2-3 : EC d'évaluer un projet d'animation</p>	
<p><b>UC 3</b> <b><u>CONCEVOIR UNE SEANCE, UN CYCLE D'ANIMATION OU D'APPRENTISSAGE DANS LE CHAMP DES ACTIVITES DE LA FORME</u></b></p> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p>OI 3-1 : Concevoir la séance, le cycle d'animation ou d'apprentissage OI 3-2 : Conduire la séance, le cycle d'animation ou d'apprentissage OI 3-3 : Evaluer la séance, le cycle d'animation ou d'apprentissage</p>	<p><b>UC communes identiques pour les deux options du BP JEPS « AF »</b></p>
<p><b>UC 4a</b> <b><u>MOBILISER LES TECHNIQUES DE LA MENTION DES ACTIVITES DE LA FORME POUR METTRE EN ŒUVRE UNE SEANCE OU UN CYCLE D'APPRENTISSAGE DANS L'OPTION « COURS COLLECTIFS »</u></b></p> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p>OI 4-1 : Conduire une séance ou un cycle en utilisant les techniques de l'option OI 4-2 : Maîtriser et faire appliquer les règlements de l'option OI 4-3 : Garantir des conditions de pratique en sécurité</p>	<p><b>Option « Cours collectifs »</b></p>
<p><b>UC 4b</b> <b><u>MOBILISER LES TECHNIQUES DE LA MENTION DES ACTIVITES DE LA FORME POUR METTRE EN ŒUVRE UNE SEANCE OU UN CYCLE D'APPRENTISSAGE JUSQU'AU 1er NIVEAU DE COMPETITION FÉDÉRALE DANS L'OPTION « HALTÉROPHILIE, MUSCULATION »</u></b></p> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p>OI 4-1 : Conduire une séance ou un cycle en utilisant les techniques de l'option OI 4-2 : Maîtriser et faire appliquer les règlements de l'option OI 4-3 : Garantir des conditions de pratique en sécurité</p>	<p><b>Option « Haltérophile et musculation »</b></p>

## Le calendrier de la formation :

- ✓ Exigences préalables à l'entrée en formation : **le 1er avril 2022 ou le 27 juin 2022**
- ✓ Epreuves de sélection : **le 28 juin 2022**
- ✓ Positionnement : **du 29 juin au 1<sup>er</sup> juillet 2022**
- ▶ ✓ Date de formation : **du 5 septembre 2022 au 30 juin 2023**
- ✓ Durée de formation en centre
  - Environ 647 heures, pour l'option « Haltérophilie / Musculation »
  - Environ 637 heures, pour l'option « Cours Collectifs »
  - Environ 859 heures pour 2 options

**Remarques : les candidats déjà titulaires d'un BPJEPS sont dispensés des UC transversales 1&2)**

- ✓ Durée de formation en structure de stage :
  - 500 heures
  - 250 heures, si titulaire d'une option du BPJEPS AF

## Le coût de la formation :

Frais d'inscription aux TEP : **30 € repas compris (60 € si inscription sur deux options)**

Frais d'inscription à la formation : **25€**

Frais pédagogiques (9 € de l'heure de formation en centre) :

- Environ 5823 € pour l'option « Haltérophilie / Musculation »
- Environ 5733 € pour l'option « Cours Collectifs »
- Environ 7731 € pour 2 options

Le coût de la formation est fonction du nombre d'heures définies dans le parcours individualisé de formation.

Possibilité d'hébergement et de restauration au sein du CREPS en fonction des disponibilités.

## FINANCEMENT DES FORMATIONS

- Consulter le site internet du CREPS en suivant le lien ci-après : <https://www.creps-cvl.fr/formation.financement>
- Dispositif SESAME (sauf pour les étudiants boursiers) pour les frais de restauration, d'hébergement et de déplacements.

Renseignements complémentaires auprès de Mme MARANDON Brigitte ([brigitte.marandon@creps-cvl.fr](mailto:brigitte.marandon@creps-cvl.fr))

## ANNEXE IV

### *EXIGENCES PREALABLES A L'ENTREE EN FORMATION*

Les exigences préalables ont pour but de vérifier les compétences du candidat à suivre le cursus de formation lui permettant d'accéder à la mention « activités de la forme » du brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport (BPJEPS) spécialité « éducateur sportif ».

**Les exigences préalables à l'entrée en formation du BP JEPS spécialité « éducateur sportif » mention « activités de la forme » sont les suivantes :**

Le(la) candidat(e) doit :

- être titulaire de l'une des attestations de formation relative au secourisme suivante :
    - « prévention et secours civiques de niveau 1 » (PSC1) ou « attestation de formation aux premiers secours » (AFPS) ;
    - « premiers secours en équipe de niveau 1 » (PSE 1) en cours de validité ;
    - « premiers secours en équipe de niveau 2 » (PSE 2) en cours de validité ;
    - « attestation de formation aux gestes et soins d'urgence » (AFGSU) de niveau 1 ou de niveau 2 en cours de validité ;
    - « certificat de sauveteur secouriste du travail (SST) » en cours de validité.
  
  - présenter un certificat médical de non contre-indication de la pratique des « activités de la forme » datant de moins d'un an à la date de l'entrée en formation ;
  
  - être capable de réaliser les tests techniques suivants :
- **tests techniques d'entrée en formation pour l'option « cours collectifs » :**
- épreuve n° 1 : test navette « Luc Léger » : palier 7 (réalisé) pour les femmes et palier 9 (réalisé) pour les hommes.
  
  - épreuve n° 2 : le(la) candidat(e) réalise une épreuve de démonstration technique de 60 minutes au total, comprenant dix minutes d'échauffement collectif, vingt minutes de passage en STEP à un rythme de 128 à 132 battements par minute dont deux minutes de retour au calme, vingt minutes de passage en renforcement musculaire, 10 minutes de retour au calme sur 5 étirements. Le(la) candidat(e) reproduit les éléments techniques simples, ajuste sa prestation en fonction d'indications verbales ou gestuelles données. Il/elle est capable de mémoriser et de reproduire un enchaînement simple. La trame des enchaînements de l'épreuve n°2 figure en annexe IV-A.

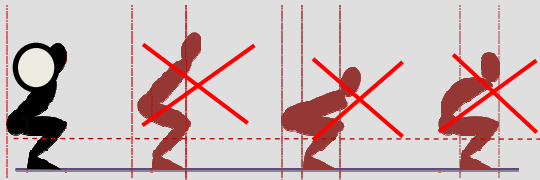
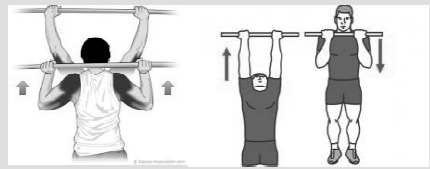
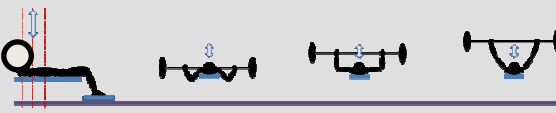


➤ **tests techniques d'entrée en formation pour l'option « haltérophilie, musculation » :**

- épreuve n° 1 : test navette « Luc Léger » : palier 7 (réalisé) pour les femmes et palier 9 (réalisé) pour les hommes.
- épreuve n° 2 : le(la) candidat(e) réalise une épreuve de démonstration technique composée des exercices\* figurant dans le tableau suivant :

Exercice	FEMME		HOMME	
	répétition	pourcentage	répétition	pourcentage
<b>SQUAT</b>	5 répétitions	75 % poids du corps	6 répétitions	110 % poids du corps
<b>TRACTION en pronation ou en supination au choix du candidat</b>	1 répétition	menton > barre nuque barre  prise de main au choix : pronation ou supination	6 répétitions	menton > barre nuque barre  prise de main au choix : pronation ou supination
<b>DEVELOPPE COUCHE</b>	4 répétitions	40 % poids du corps	6 répétitions	80 % poids du corps

Exercice	Schéma	Critères de réussite
<b>SQUAT</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exécuter le nombre requis de mouvement</li> <li>- Alignement tête-dos-fessiers</li> <li>- Dos droit et naturellement cambré sans hyperlordose excessive</li> <li>- Hanches à hauteur des genoux</li> <li>- tête droite et regard à l'horizontal</li> <li>- Pieds à plat</li> </ul>
<b>TRACTION en pronation ou en supination au choix du candidat</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exécuter le nombre requis de mouvement</li> <li>- Si prise en pronation amener la barre au contact de la nuque ou sous le menton à chaque mouvement</li> <li>- Si prise en supination amener la barre en dessous du menton à chaque mouvement</li> </ul>
<b>DEVELOPPÉ COUCHE</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exécuter le nombre requis de mouvement</li> <li>- Barre en contact de la poitrine sans rebond</li> <li>- Alignement tête-dos-cuisses</li> <li>- Fléchissement des genoux pour préserver un dos droit en contact avec le banc</li> <li>- Axe du couloir de la barre entre la partie supérieure de la poitrine et la ligne inférieure des épaules</li> <li>- Les bras sans hyper extension doivent être tendus et marquer un temps d'arrêt franc au sommet sous peine d'annulation du mouvement.</li> </ul>

\* 10 minutes de récupération minimum entre chaque mouvement et entre chaque exercice.

**Dispense des tests techniques à l'entrée en formation :** les qualifications permettant au candidat d'être dispensé des tests techniques à l'entrée en formation sont mentionnées en annexe VI « dispenses et équivalences ».

**ANNEXE IV A**

**Trame des enchaînements de l'épreuve n°2 - option « cours collectifs »**


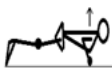



**Trame D'échauffement, Step, renforcement et étirement TEP**






<b>Type de cours, niveau et durée</b>	<b>Échauffement, cour de STEP, renforcement musculaire et étirement, Total 30 min</b>
---------------------------------------	---

<b>Objectif de la séance</b>	Évaluation TEP
------------------------------	----------------

N° DU BLOC	Bloc final (avec changement de pieds)	Compte	Changement de pieds	Approche ou orientations	Coordination	Durée par bloc	Cumul durée (en min)
Echauffement	<b>Echauffement à la convenance de l'intervenant :</b> Activation cardio vasculaire, préparation générale et spécifique, préparation ostéo articulaire, musculo tendineuse, évaluation du niveau du groupe motivation	Mouvement de la CV dans tous les plans, enchaînement de LIA+ex de la base squat, fentes, antépulsion des bras, rotation.....					10 minutes
1 <sup>er</sup> bloc	1 basic +1 mambo cha cha 1 chassé sur le step + 1 mambo 3 genoux L step (en bout) 1 basic à cheval + 1 basic retour face	8 temps 8 temps 8 temps 8 temps	Sur le mambo cha cha sur le chassé Sur les 3 genoux L step	Face Face En bout Début en bout puis retour en face	Bras simples sur les 3 genoux L step	9 minutes	
2 <sup>ème</sup> bloc	1 basic + 1 traversée + 3 genoux ciseaux 1 traversée+ 2 dégagés sur le step +1 V step	16 temps 16 temps	Lors des 3 genoux ciseaux	Début face/fin dos Début dos et revient face avec le basic Traversée avant les dégagés	Bras simples sur les 2 dégagés et sur le V step	9 minutes	
Retour au calme						2 minutes	
					<b>Temps cumulé</b>	<b>30 minutes</b>	

<b>Type de cours et durée</b>	<b>Cours de renforcement musculaire avec des éléments imposés : Squat/Fentes/Pompes/Gainages, 20 minutes de renfo et 10 minutes de retour au calmes .TOTAL 30 minutes. Évaluation posture et souplesse</b>
-------------------------------	--

N° et nom de l'exercice	Croquis	Objectif et séquences	Placement de base et mouvement	Précision rythmiques	Durée (w/repos)	Temps	Cumul temps en minute	Critère de réussite
1) Squat		Séquence de squat à répéter 3 fois	Flexion des hanches, genoux, chevilles puis retour en position de départ	Rythmique à la convenance de l'intervenant	5 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence	1min30 x 3 séquences soit 4 min 30	4 min 30	-Respecte le rythme -Respecte l'exécution du mouvement -Respecte la posture
2) Pompes		Séquence de pompes à répéter 3 séries	Flexion des coudes, alignement coudes épaules. En planches pour les hommes et genoux pour les femmes	Rythmique à la convenance de l'intervenant	3 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence	1 minute x 3 séquences soit 3 min	7 min 30	
3) Fentes à droite		Séquence de fentes à répéter 3 séries	Flexions des hanches, genoux puis retour en position de départ	Rythmique à la convenance de l'intervenant	5 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence	1min30 x 3 séquences soit 4 min 30	12 min	
4) Gainage		Séquence de gainage à répéter 3 séries	Planche frontale	Isométrie	3 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence	1 minute x 3 séquences soit 3 min	15 min	
5) Fentes à gauche		Séquence de fentes à répéter 3 séries	Flexions des hanches, genoux puis retour en position de départ	Rythmique à la convenance de l'intervenant	5 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence	1min30 x 3 séquences soit 4 min 30	19 min 30	

Retour au calme avec 5 étirements							
1) Flexion du buste		Evaluation souplesse chaîne postérieure et maintien de la posture	Position assise, jambes tendues en avant, flexion du buste		2 min	2 min	<b>Respect de la posture</b>
2) Flexion du buste		Evaluation souplesse adducteur et chaîne postérieure	Position assise, jambes tendues en ouverture, flexion du buste		2 min	4 min	
3) Chien tête en bas		Evaluation posturale et souplesse	Angles tronc/ jambe à 90°, jambe et bras tendus, tête alignée main au sol		2 min	6 min	
4) Planche debout position unipodale (pied droit au sol)			Planche debout, position unipodale, alignement bras tête tronc jambe		4 min	10 min	
5) Planche debout unipodale (pied à gauche au sol)		Planche debout, position unipodale, alignement bras tête tronc jambe					
				<b>Total</b>	<b>60 minutes</b>		

		Dispense du test technique préalable à l'entrée en formation	Dispense du test de vérification préalable à la mise en situation professionnelle	UC 1	UC 2	UC 3 mention « activités de la forme » Conduire une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage dans le champ des activités de la forme	UC 4 a) option « cours collectifs » Mobiliser les techniques de la mention des activités de la forme pour mettre en œuvre une séance ou un cycle d'apprentissage dans l'option cours collectifs	UC 4 b) option « haltérophilie, musculature » Mobiliser les techniques de la mention des activités de la forme pour mettre en œuvre une séance ou un cycle d'apprentissage jusqu'au 1 <sup>er</sup> niveau de compétition fédérale dans l'option « haltérophilie, musculature »
1	Sportif de haut niveau en haltérophilie inscrit ou ayant été inscrit sur la liste ministérielle mentionnée à l'article L. 221-2 du code du sport	X option « haltérophilie, musculature »						
2	Sportif de haut niveau en force athlétique inscrit ou ayant été inscrit sur la liste ministérielle mentionnée à l'article L. 221-2 du code du sport	X option « haltérophilie, musculature »						
3	BP AGFF* mention A « activités gymniques acrobatiques » ou mention B « activités gymniques d'expression »	X option « cours collectifs »	X	X	X			
4	BP AGFF* mention C « forme en cours collectifs »	X option « cours collectifs »	X	X	X	X	X	
5	BP AGFF* mention D « haltère, musculature et forme sur plateau »	X option « haltérophilie, musculature »	X	X	X	X		X
6	Trois au moins des quatre UC transversales du BPJEPS* en 10 UC (UC1, UC 2, UC3, UC4)			X	X			
7	UC5+UC6+UC8 du BPJEPS AGFF* mention C					X		
8	UC5+UC6+UC8 du BPJEPS AGFF* mention D					X		
9	UC5+UC6+UC9 du BPJEPS AGFF* mention C					X		
10	UC5+UC6+UC9 du BPJEPS AGFF* mention D					X		
11	UC5+UC8+UC9 du BPJEPS AGFF* mention C						X	
12	UC6+UC8+UC9 du BPJEPS AGFF*						X	

		Dispense du test technique préalable à l'entrée en formation	Dispense du test de vérification préalable à la mise en situation professionnelle	UC 1	UC 2	UC 3 mention « activités de la forme » Conduire une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage dans le champ des activités de la forme	UC 4 a) option « cours collectifs » Mobiliser les techniques de la mention des activités de la forme pour mettre en œuvre une séance ou un cycle d'apprentissage dans l'option cours collectifs	UC 4 b) option « haltérophilie, musculation » Mobiliser les techniques de la mention des activités de la forme pour mettre en œuvre une séance ou un cycle d'apprentissage jusqu'au 1 <sup>er</sup> niveau de compétition fédérale dans l'option « haltérophilie, musculation »
	mention C							
13	UC5+UC8+UC9 du BPJEPS AGFF* mention D							X
14	UC6+UC8+UC9 du BPJEPS AGFF* mention D							X
15	BEES des métiers de la forme	X quelle que soit l'option	X	X	X	X	X	X
16	BEES expression gymnique et des disciplines associées	X option cours collectifs	X	X	X	X	X	
17	BEES d'aptitude à l'enseignement de la culture physique et du culturisme	X option haltérophilie, musculation	X	X	X	X		X
18	BEES haltérophilie, force athlétique, culturisme, musculation, éducative, sportive et d'entretien	X option haltérophilie, musculation	X	X	X	X		X
19	CQP ALS* option « activités gymniques d'entretien et d'expression »	X uniquement pour l'option « cours collectifs »		X				
20	Brevet fédéral animateur des activités gymniques cardiovasculaires délivré par la FFG*	X uniquement pour l'option « cours collectifs »						
21	Brevet fédéral animateur des activités gymniques d'entretien délivré par la FFG*	X uniquement pour l'option « cours collectifs »						
22	Brevet fédéral initiateur fédéral gymnastique aérobic délivré par la FFG*	X uniquement pour l'option						

		Dispense du test technique préalable à l'entrée en formation	Dispense du test de vérification préalable à la mise en situation professionnelle	UC 1	UC 2	UC 3 mention « activités de la forme » Conduire une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage dans le champ des activités de la forme	UC 4 a) option « cours collectifs » Mobiliser les techniques de la mention des activités de la forme pour mettre en œuvre une séance ou un cycle d'apprentissage dans l'option cours collectifs	UC 4 b) option « haltérophilie, musculation » Mobiliser les techniques de la mention des activités de la forme pour mettre en œuvre une séance ou un cycle d'apprentissage jusqu'au 1 <sup>er</sup> niveau de compétition fédérale dans l'option « haltérophilie, musculation »
		« cours collectifs »						
23	Brevet fédéral instructeur des activités gymniques délivré par la FFG*	X uniquement pour l'option « cours collectifs »						
24	Brevet fédéral « BF1A » activités physiques d'expression délivré par l'UFOLEP*	X uniquement pour l'option « cours collectifs »						
25	Brevet fédéral animateur délivré par la FSCF*	X uniquement pour l'option « cours collectifs »						
26	Brevet fédéral animateur de remise en forme délivré par la FFHMFAC*	X uniquement pour l'option « haltérophilie, musculation »						
27	Brevet fédéral initiateur ou assistant animateur régional délivré par la FFHMFAC* ou la FFHM* jusqu'au 18 janvier 2018	X uniquement pour l'option « haltérophilie, musculation »						
28	Brevet fédéral 1 initiateur délivré par la FFHM à partir du 19 janvier 2018	X uniquement pour l'option « haltérophilie, musculation »						
29	Brevet fédéral moniteur ou assistant animateur national délivré par la FFHMFAC* ou la FFHM* jusqu'au 18 janvier 2018	X uniquement pour l'option « haltérophilie, musculation »						X

		Dispense du test technique préalable à l'entrée en formation	Dispense du test de vérification préalable à la mise en situation professionnelle	UC 1	UC 2	UC 3 mention « activités de la forme » Conduire une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage dans le champ des activités de la forme	UC 4 a) option « cours collectifs » Mobiliser les techniques de la mention des activités de la forme pour mettre en œuvre une séance ou un cycle d'apprentissage dans l'option cours collectifs	UC 4 b) option « haltérophilie, musculature » Mobiliser les techniques de la mention des activités de la forme pour mettre en œuvre une séance ou un cycle d'apprentissage jusqu'au 1 <sup>er</sup> niveau de compétition fédérale dans l'option « haltérophilie, musculature »
30	Brevet fédéral 2 moniteur FFHM* ou « coach haltero » à partir du 19 janvier 2018	X uniquement pour l'option « haltérophilie, musculature »						X
31	Brevet fédéral entraîneur ou entraîneur expert délivré par FFHMFAC* ou par la FFHM* jusqu'au 18 janvier 2018	X uniquement pour l'option « haltérophilie, musculature »						X
32	Brevet fédéral 3 entraîneur délivré par la FFHM* à partir du 19 janvier 2018	X uniquement pour l'option « haltérophilie, musculature »						X
33	Brevet fédéral 3 entraîneur délivré par la FFForce*	X uniquement pour l'option « haltérophilie, musculature »						