



Madame, Monsieur,

Veillez trouver ci-joint le dossier d'information et de candidature du:

**Brevet Professionnel BPJEPS Activités de la Forme 2017/2018,  
options « Cours Collectifs » et « haltérophilie, Musculation »**

*(Habilitation quinquennale n°15075 HABP 007 et 008 de la DRJSCS Ile de France)*

Pour vous présenter aux tests d'entrée IPMS en formation BPJEPS AF, vous devez constituer un dossier de candidature et nous faire parvenir toutes les pièces suivantes :

L'accès à la formation BPJEPS AF options A et B est conditionné par la réussite aux :

**1- Tests des Exigences Préalables à l'entrée en formation – TEP (auprès du CREPS Ile de France)**, définis par l'Arrêté du 21/06/16.

L'inscription est à réaliser par le candidat auprès du CREPS IDF. Dossier de candidature et descriptif détaillé des épreuves des TEP sur le site du CREPS IDF :

<http://www.creps-idf.fr/Formation/InscriptionsTEPAGFF.aspx>

ATTENTION DE RESPECTER LES ECHÉANCES DU CREPS : Clôture des inscriptions 1 mois avant les épreuves, suivant le calendrier fixé par le CREPS IDF et en fonction des places restantes.

**2- Tests de sélection de l'organisme de formation (auprès d'IPMS) :**

- La fiche d'inscription (ci-jointe) avec photo
- Un CV
- Un descriptif de votre projet professionnel (sur une page recto-verso manuscrite)
- Un chèque de 80€ à l'ordre d'IPMS pour frais de dossier
- Un certificat médical de non contre-indication à la pratique et à l'enseignement des activités des cours collectifs et de l'haltérophilie musculation, datant de l'année civile d'entrée en formation (modèle ci-joint)
- Une attestation d'assurance individuelle accident et responsabilité civile (à voir avec votre assureur) pour les épreuves de sélection et en cas d'admission pour toute la durée de la formation
- La fiche d'engagement portant sur l'insertion professionnelle (modèle ci-joint)
- Les copies de :
  - Votre carte d'identité
  - Attestation Carte Vitale
  - Diplôme de secourisme : AFPS / PSC1 / PSE1-2 / AFGSU ou SST (à jour)
  - L'attestation de recensement et du certificat individuel de participation à l'appel de préparation à la défense pour les Français de moins de 25 ans
  - Diplômes et attestations

Vous devez renvoyer ce dossier complet **avant le 09 juin 2017** à :

**IPMS – 85 avenue François Arago – 92000 NANTERRE**

Les **tests de sélection** (voir annexes jointes) sont prévus du **lundi 26 Juin au vendredi 30 Juin 2017**.

Les candidats retenus seront convoqués individuellement au **module de positionnement**, afin de déterminer le parcours de formation du **03 au 07 juillet 2017**.

**La formation BPJEPS AF « cours collectifs » et « haltérophilie, musculation » est prévue du 28 août 2017 au 8 juillet 2018.**

La Direction

**FICHE DE CANDIDATURE  
BPJEPS ACTIVITES DE LA FORME  
Options « Cours Collectifs » et « Haltérophilie, Musculation »  
2017/2018**



*(Habilitation quinquennale n°15075 HABP 007 et 008 de la DRJSCS Ile de France)*

**ETAT CIVIL :**

NOM -----  
Prénom -----  
Date et lieu de naissance-----  
Adresse -----  
-----  
CP Ville -----  
Tél ----- Portable -----



Email : \_\_\_\_\_

Situation familiale-----

N° de sécurité sociale : ----- / ----- / ----- / ----- / ----- / ----- / -----

**FORMATION :** ( cocher / \* rayer la mention inutile)

Scolaire :

Baccalauréat (niveau/diplômé)\* spécialité : ----- année -----

Professionnelle :

BEP/CAP (niveau/diplômé)\* spécialité : ----- année -----

Universitaire :

BTS/DUT (niveau/diplômé)\* spécialité : ----- année -----

Licence/Master (niveau/diplômé)\* spécialité : ----- année -----

Autres :

PSC1 : année-----  PSE1/autre : ----- année -----

BNSSA/BSB : année-----  BAFA : année -----

Diplôme fédéral spécialité : ----- année -----

BEES ou BPJEPS spécialité : ----- année -----

**SPORTS :**

Quels sports pratiquez-vous ? -----

A quel niveau ? ----- Dans quel club ? -----

**SITUATION PROFESSIONNELLE EN 2016/2017 :**

Stagiaire de la formation professionnelle  Etudiant  Demandeur d'emploi

Salarié :

CDI  CDD Employeur :

**Exigence Préalable à l'Entrée en Formation (EPEF/TEP)  
BPJEPS ACTIVITES DE LA FORME 2017/2018  
Options « Cours Collectifs » et « Haltérophilie, Musculation »**



(Habilitation quinquennale n°15075 HABP 007 et 008 de la DRJSCS Ile de France)

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

(Arrêté 05/09/2016)

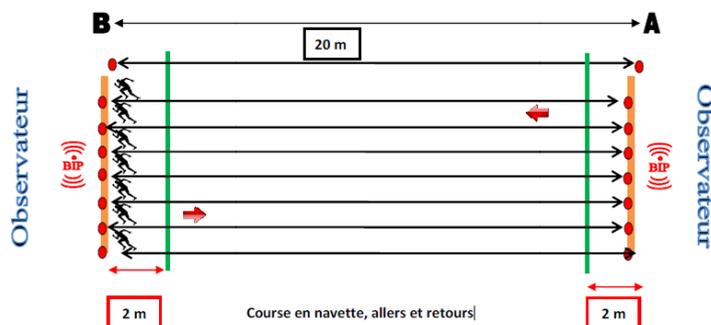
**OPTION HALTEROPHILIE, MUSCULATION**

**1- TEST DE « LUC LEGER »**

Le candidat effectuera une épreuve de course navette : **test de « Luc Léger »**.

La performance exigée correspond à la réalisation du palier n° 9 pour les hommes et du palier n° 7 pour les femmes.

Le test « Luc Léger » (version 1998 avec palier d'une minute) est un test progressif qui consiste à courir d'une ligne à l'autre, séparées de 20 mètres, selon le rythme indiqué par des « Bips ». Les candidats se placent derrière une ligne « A » matérialisée au sol et délimitée par des plots. Au signal de la bande sonore, les candidats doivent se diriger vers la ligne « B » également matérialisée au sol et par des plots à chaque extrémité.



**2- EPREUVE DE MUSCULATION**

Le candidat doit être capable de réaliser une épreuve de démonstration technique composée des 3 exercices suivants : «Traction barre» «Squat» et «Développé couché».

Candidats	Squat	Développé couché	Traction à la barre fixe
<b>Critères de réussite</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exécuter le nombre requis de mouvements</li> <li>- Alignement tête-dos-fessiers 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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exécuter le nombre requis de mouvements</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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exécuter le nombre requis de mouvements</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>Hommes</b>	Être capable d'effectuer 6 répétitions avec une charge correspondant à 1.1 fois le poids de corps (110% poids de corps)	Être capable d'effectuer 6 répétitions avec une charge correspondant à 0,8 fois le poids de corps (80% poids de corps)	Être capable d'effectuer 6 répétitions, mains en pronation ou supination.
<b>Femmes</b>	Être capable d'effectuer 5 répétitions avec une charge correspondant à 0.75 fois le poids de corps (75% poids de corps)	Être capable d'effectuer 4 répétitions avec une charge correspondant à 0,4 fois le poids de corps (40% poids de corps)	Être capable d'effectuer 1 répétition, mains en pronation ou supination.

Il est prévu avant chaque exercice et pour chaque candidat, un temps d'échauffement, de récupération (10 min) et de réglage des appareils.

**Dispense de l'épreuve de musculation :** Sont dispensés de l'épreuve de musculation les candidats titulaires soit d'un Brevet Fédéral (d'animateur, d'initiateur, de moniteur ou d'entraîneur) délivré par FFHMFAC, soit d'un BPJEPS AGFF (mention A, B, C ou D) ou être sportif de haut niveau en haltérophilie (inscrit ou ayant été inscrit sur liste ministérielle).

Institut Professionnel des Métiers du Sport

Siège social : 238 rue Giraudeau - 37000 TOURS - 02 47 20 86 60 - [info@ipms.fr](mailto:info@ipms.fr)  
Antenne IDF : 85 avenue F. Arago - 92000 NANTERRE - 01 46 95 49 25 - [www.ipms.fr](http://www.ipms.fr)  
Enregistrée sous le n° 24 37 01974 37. Ce numéro ne vaut pas agrément de l'Etat.  
SARL D2J Siret 439 066 044 00033(25) code APE 8559A

## OPTION COURS COLLECTIFS

### 1- TEST DE « LUC LEGER »

*A valider au même titre que l'option Haltérophilie, musculation.*

### 2- EPREUVE DE FORME en Cours Collectif

**Objectif :** Vérifier les capacités du candidat à suivre le cursus de formation BPJEPS Option « Cours collectifs »

**Modalités :** suivi de cours collectif de 60 minutes en musique comportant :

- 10' d'échauffement collectif
- 20' de renforcement musculaire
- 20' de cours de STEP (rythme de 128 à 132 Bat/min)
- 10' de retour au calme/étirement

**Observables :**

- Exactitude de la reproduction avec modèle en début de cours : maîtrise des éléments techniques ; ajuste sa prestation en fonction d'indication verbales ou gestuelles données ; relation musique/mouvement.
- Mémorisation et Reproduction d'un enchaînement simple

**Trame de cours :**

Cours Collectif		Descriptifs	
1	Echauffement 10 minutes	Activation cardio vasculaire, préparation générale et spécifique, préparation ostéo articulaire, musculo tendineuse	
2	STEP : 2 blocs de 9 minutes	Bloc 1 avec changement de pieds	1 basic +1 mambo cha cha 8 temps 1 chassé sur le step + 1 Mambo 8 temps 3 genoux L step (en bout) 8 temps 1 basic à cheval + 1 basic retour face 8 temps
		Bloc 2 avec changement de pieds	1 basic + 1 traversée + 3 genoux ciseaux 16 temps 1 traversée+ 2 dégagés sur le step +1 V step 16 temps
3	Renforcement : 20 minutes	Squat : séquence 1'30 x 3 répétitions Pompes : séquence 1' x 3 répétitions Fentes à droite : séquence 1'30 x 3 répétitions Gainage : séquence 1' x 3 répétitions Fentes à gauche : séquence 1'30 x 3 répétitions	
4	Etirements : 10 minutes	Flexion du buste jambes tendues serrées	
		Flexion du buste jambes tendues ouvertes	
		Chien tête en bas	
		Planche debout pied droit au sol	
		Planche debout pied gauche au sol	

**Dispense de l'épreuve de cours collectif :** Sont dispensés de l'épreuve de cours collectif les candidats titulaires soit d'un CQP ALS (AGEE), soit d'un Brevet Fédéral délivré par la FFG, soit d'un Brevet fédéral BF1a délivré par l'UFOLEP, soit d'un brevet fédéral d'animateur délivré par FSCF, soit d'un BPJEPS AGFF (mention A, B, C ou D) ou être sportif de haut niveau en haltérophilie (inscrit ou ayant été inscrit sur liste ministérielle).

**SELECTION- BPJEPS AF**  
**Options « Cours Collectifs » et « Haltérophilie, Musculation »**  
**2017/2018**



(Habilitation quinquennale n°15075 HABP 007 et 008 de la DRJSCS Ile de France)

### TESTS DE SELECTION

Les tests de sélection sont propres à l'organisme de formation. Ils ont pour but de vérifier la capacité du candidat à entrer sur la formation BPJEPS « Activité de la Forme » proposée par IPMS. Ces tests permettent d'établir un classement des candidatures grâce à un ensemble d'épreuves notées. L'effectif de la formation est de 25 places maximum.

Les épreuves se décomposent de la manière suivante :

#### Epreuves théoriques

- Ecrit de 1h sur le métier d'éducateur sportif (coef 2)  
Permet de vérifier les qualités rédactionnelles du candidat

#### Epreuves physiques

- **Epreuves de performance en musculation (coef 1)**

Sur un mouvement : Développé Couché

Candidats	Développé couché (note max/20pts)
Hommes	90% pdc (poids de corps) - 2 pts/répétition
Femmes	55% pdc (poids de corps) - 2 pts/répétition

- **Epreuve de démonstration en haltérophilie (coef 1)**

Sur 2 mouvements : Arraché, Epaulé-jeté

Candidats	Arraché (note max/10 pts)	Epaulé Jeté (note max/10 pts)
Hommes	50% pdc - 2 pts/répétitions	60% pdc - 2 pts/répétition
Femmes	40% pdc - 2 pts/répétition	45% pdc -- 2 pts/répétition

*Attention la réalisation technique sera prise en compte dans l'évaluation des mouvements.*

- **Epreuve de cours collectif (coef 2)**

Suivi d'un cours collectif de niveau « confirmé » composé de :  
20' d'activation cardio-vasculaire (LIA et/ou step), 20' de renforcement musculaire, 20' d'étirement

#### Epreuves professionnelles

- Entretien de motivation (coef 1)

Permet de vérifier la cohérence du projet professionnel

- Entretien professionnel : Structure support de l'alternance (coef 1)

Lors de cet entretien, le candidat doit assurer une présentation complète de la ou les structures support de l'alternance : localisation, organigramme, tutorat, prestations, contrat de formation....

**BPJEPS Activité de la Forme**  
**Options « Cours Collectifs » et « Haltérophilie, Musculation »**  
**2017/2018**



*(Habilitation quinquennale n°15075 HABP 007 et 008 de la DRJSCS Ile de France)*

Créé en août 2005, le Brevet Professionnel Activités Gymniques, Forme et Force (BPJEPS AG2F) est modifié par arrêté le 05 septembre 2016 pour devenir le Brevet Professionnel des Activités de la Forme (BPJEPS AF). Ce diplôme d'Etat d'Educateur Sportif des activités de la remise en forme est délivré par le ministère chargé des Sports.

Le titulaire de ce diplôme d'Etat devient animateur/éducateur/conseiller sportif exerce en autonomie son activité d'animation, en utilisant les supports techniques liés aux activités de la forme et de la force. Il assure la sécurité des tiers et des publics dont il a la charge et a la responsabilité du projet d'activité qui s'inscrit dans le projet de la structure.

Cette formation s'effectue obligatoirement en alternance entre organisme de formation et structure d'accueil support de l'alternance dans la spécialité préparée.

Le rythme d'alternance est le suivant : lundi et mardi en organisme de formation (630h), mercredi/jeudi/ vendredi/samedi et/ou dimanche en structure d'accueil (850h) ;

Le temps de formation en structure d'accueil porte sur les activités de la remise en forme : Cours collectifs (type étirements, renforcement musculaire et activités cardiovasculaires) ; Musculation et Cardio-training (type plateau musculation et espace cardio) ; mise en œuvre de projet d'animation et participer au fonctionnement de la structure.

### **CONTENU DE FORMATION**

- UC1** Encadrer tout public dans tout lieu et toute structure.
- UC2** Mettre en œuvre un projet d'animation s'inscrivant dans le projet de la structure.
- UC3** Concevoir une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage dans le champ des activités de la forme.
- UC4** 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 collectif »  
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 »

#### Le secteur professionnel employeur recouvre :

- les centres sportifs et structures privées
- les associations ou clubs sportifs
- le service des sports des Municipalités
- ou en tant que travailleur indépendant

**DEVIS- BPJEPS Activité de la Forme**  
**Options « Cours Collectifs » et « Haltérophilie, Musculation »**  
**2017/2018**



*(Habilitation quinquennale n°15075 HABP 007 et 008 de la DRJSCS Ile de France)*

**Dates de formation**

28 aout 2017 au 8 juillet 2018

**Durée de la formation**

48 semaines de formation (alternance incluse)  
2 jours par semaine en centre de formation, le reste en structure d'accueil  
630h de formation pour 830h en structure d'accueil

**Objectifs de la formation**

**BPJEPS AF options « cours collectifs » et « Haltérophilie, Musculation »**

(Brevet Professionnel de Jeunesse d'Education Populaire et du Sport des Activités de la Forme)

**Options « Cours Collectifs » et « Haltérophilie, Musculation »**

**Moyens mis en œuvre**

Tous les intervenants sont des personnes qualifiées dans leur secteur d'intervention

- ✓ Brevets d'Etat
- ✓ Universitaires
- ✓ Professionnels du secteur de la Forme et de la Force

**Conditions d'admission**

- ✓ Réussir les tests d'entrée en formation
- ✓ Dossier et entretien de motivation
- ✓ Avoir une ou plusieurs structures d'accueil pour l'alternance
- ✓ Avoir un projet professionnel en rapport avec les métiers du sport

**Coût de la formation**

A partir de 9,15€/h en financement individuel personnel ou aidé

A partir de 5764,50 € pour un parcours complet

(Certains organismes financeurs ne prennent pas en charge la totalité du coût de formation. Une partie peut rester à la charge du stagiaire ou de la structure d'accueil)

La durée et le coût complet de la formation dépendent de l'individualisation du parcours qui sera faite lors du module de positionnement

**La Direction**

**BPJEPS Activité de la Forme**  
**Options « Cours Collectifs » et « Haltérophilie, Musculation »**  
**2017/2018**



*(Habilitation quinquennale n°15075 HABP 007 et 008 de la DRJSCS Ile de France)*

**CERTIFICAT MEDICAL**  
**de non contre-indication à la pratique et à l'enseignement**  
**des activités de cours collectifs et de l'haltérophilie, musculation**

Je soussigné(e), \_\_\_\_\_

Docteur en Médecine, certifie avoir examiné

M. ou Mme \_\_\_\_\_

Il ou elle ne présente à ce jour aucune contre-indication médicale décelable à la pratique et à l'encadrement des activités de cours collectifs et de l'haltérophilie, musculation

Certificat établi à la demande de l'intéressé(e) et remis en mains propres pour valoir ce que de droit.

Taille : \_\_\_\_\_ Poids : \_\_\_\_\_

Observations : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Fait à : \_\_\_\_\_ Le : \_\_\_\_\_

Signature et Cachet du Médecin

**NB. :**

Au regard des exigences de la formation BPJEPS AF, le candidat doit répondre aux critères médicaux suivants :

- Etat du système cardio-respiratoire permettant de réaliser un test navette de Luc Léger et le suivi d'un cours collectif d'activation cardio vasculaire
- Etat de l'ensemble du système articulaire et musculaire permettant de réaliser un travail soutenu de force, de l'haltérophilie, d'endurance, de renforcement musculaire, de souplesse, de coordination et de vitesse.

**Engagement Professionnel- BPJEPS AF**  
**Options « Cours Collectifs » et « Haltérophilie, Musculation »**  
**2017/2018**



(Habilitation quinquennale n°15075 HABP 007 et 008 de la DRJSCS Ile de France)

Je soussigné(e) .....  
responsable de la structure (statut juridique, nom, coordonnées complètes) :  
.....  
.....

m'engage à permettre à M. ou Mlle .....  
candidat(e) à la formation professionnelle :

**Brevet Professionnel (BPJEPS) ACTIVITES DE LA FORME**

à effectuer 830 heures de stage en structure d'accueil que comporte cette formation.

Ces heures seront réalisées du 6 Septembre 2017 au 8 juillet 2018, réparties sur 3 à 4 jours/semaine. La présence aux cours en centre de formation est obligatoire pour l'obtention du diplôme (ils se dérouleront le lundi et mardi).

Je m'engage à ce que M. ou Mme ..... titulaire du (diplôme et qualification) ..... obtenu le ... / ... / ... assure auprès du stagiaire le rôle de tuteur tout au long de son stage.

J'ai pris note que le stagiaire doit effectuer ces heures d'alternance dans ma structure uniquement dans le domaine des Activités de la Forme et de la Force :

- Cours collectifs : Etirements, Renforcement musculaire, cours cardio,... : ~315h
- Plateau-Musculation : Musculation, cardio training,... : ~315h
- Fonctionnement de la structure d'accueil / Organisation du projet d'animation / Commercialisation et Gestion des services sportifs : ~200h

(Répartition prévisionnelle incluant le temps de préparation de séance en structure)

Je propose au stagiaire une alternance sous la forme (par ordre de préférence) :

- D'un contrat de professionnalisation (critère de sélection prioritaire)
- D'un stage rémunéré par le CIF (sous conditions d'ancienneté ou de cumul d'heures) ou période de professionnalisation
- D'une convention de stage indemnisé (15% du plafond de la sécurité sociale)
- Autre (à préciser) : .....

Fait à ..... Le .....

Le responsable  
de la structure

Le tuteur

Le stagiaire

**(signature et cachet obligatoires)**

NB. : Ce document est un engagement de principe. Après les tests d'entrée en formation, une convention de stage sera constituée entre la structure d'accueil, le stagiaire et l'organisme de formation.