



Madame, Monsieur,

Veillez trouver ci-joint le dossier d'information sur le :  
**Brevet Professionnel BPJEPS Activités de la Forme 2018/2019,**  
**Option B : « haltérophilie, musculation »**  
(Habilité par la DRJSCS Centre)

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

- 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 de Forme et de Force, 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 (Obligatoire)
  - l'attestation de recensement ou le certificat individuel de participation à la Journée de Défense et de Citoyenneté (JDC) pour les Français de moins de vingt-cinq ans
  - Diplômes et attestations

Vous devez renvoyer ce dossier complet **avant le 15 Mai 2018** à :

*IPMS – 238 rue Giraudeau – 37000 TOURS*

Les tests de sélection (exigences préalables à l'entrée en formation et tests de l'organisme de Formation - voir annexes jointes) sont prévus du Lundi 25 Juin au vendredi 29 Juin 2018.

Les candidats retenus seront convoqués individuellement au module de positionnement, afin de déterminer le parcours de formation du 20 au 24 août 2018.

La formation BPJEPS AF option « haltérophilie, musculation » est prévue du 03 Septembre 2018 au 30 Juin 2019.

Nous restons à votre disposition et vous prions d'agréer, Madame, Monsieur, l'expression de nos salutations sportives.

La Direction

---

**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

**FICHE DE CANDIDATURE  
BPJEPS ACTIVITES DE LA FORME  
Option « Haltérophilie, musculation »  
2018/2019**



(Habilité par la DRJSCS Centre)

**ETAT CIVIL :**

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



Email :

Situation familiale .....

**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 2017/2018 :**

Stagiaire de la formation professionnelle  Etudiant  Demandeur d'emploi

Salarié :  
 CDI  CDD      Employeur :

Comment avez-vous connu l'IPMS ?  Site internet  téléphone  Salon :.....  Presse  Amis...

**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

**Exigence Préalable à l'Entrée en Formation (EPEF/TEP)  
BPJEPS ACTIVITES DE LA FORME 2018/2019  
Option B : « Haltérophilie, musculation »**



(Habilité par la DRJSCS Centre)

**EXIGENCES PREALABLES A L'ENTREE EN FORMATION  
(Arrêté 05/09/2016)**

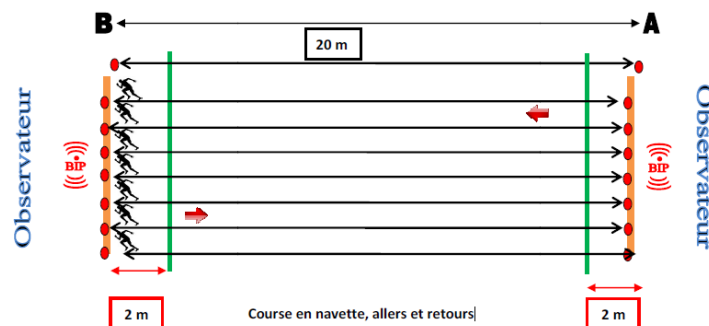
**OPTION HALTEROPHILIE, MUSCULATION**

**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> </ul> <p>Si prise en pronation amener la barre au contact de la nuque ou sous le menton à chaque mouvement</p> <p>Si prise en supination amener la barre en dessous du menton à chaque mouvement</p>
<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

**SELECTION- BPJEPS AF**  
**Option B : « Haltérophilie, musculation »**  
**2018/2019**



(Habilité par la DRJSCS Centre)

### TESTS DE SÉLECTION

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 Force » 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 2h 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 tiré au sort : Développé Couché ou Squat

Candidats	Développé couché	Squat
Hommes	110% pdc (poids de corps)	140% pdc
	2 pts/répétition	2 pts/répétition
Femmes	70% pdc (poids de corps)	110% pdc
	2 pts/répétition	2 pts/répétition

- Epreuve de démonstration en haltérophilie (coef 1)  
Tirage au sort d'un mouvement olympique d'haltérophilie parmi : l'arraché ou l'Epaulé-jeté (Cf. barème et critères d'évaluation technique du mouvement d'haltérophilie *sur ipms.fr* rubrique *téléchargement*)

#### Epreuves professionnelles

- Entretien de motivation (coef 1)  
Permet de vérifier la cohérence du projet professionnel
- Entretien professionnel : Structure support de l'alternance (coef 2)  
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, ...

---

**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

**BPJEPS Activités de la Forme**  
**Option B : « Haltérophilie, musculation »**  
**2018/2019**



*(Habilité par la DRJSCS Centre)*

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 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/mardi/mercredi et samedi en structure d'accueil (750h) ; jeudi et vendredi en organisme de formation (620h).

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** 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

---

#### 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

**DEVIS- BPJEPS Activités de la Forme**  
**Option B : « Haltérophilie, musculation »**  
**2018/2019**

*(Habilité par la DRJSCS Centre)*



**Dates de formation**

03 Septembre 2018 au 30 Juin 2019

**Durée de la formation**

42 semaines de Formation (alternance incluse)  
2 jours par semaine en centre de formation, le reste en structure d'accueil  
620h de formation pour 750h en structure d'accueil

**Objectifs de la formation**

**BPJEPS AF option « Haltérophilie, musculation »**

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

**Option B : « 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 5673€ 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**

---

**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

**BPJEPS Activités de la Forme**  
**Option « Haltérophilie, musculation »**  
**2018/2019**

(Habilité par la DRJSCS Centre)



**CERTIFICAT MEDICAL**  
**de non contre-indication à la pratique et à l'enseignement**  
**des activités de la Forme (Cours collectifs) et de la Force (haltérophilie, musculation)**

Je soussigné(e), \_\_\_\_\_

Docteur en Médecine, certifie avoir examiné

M. ou Mlle \_\_\_\_\_

Il ou elle ne présente à ce jour aucune contre-indication médicale décelable à la pratique et à l'encadrement des activités de la Forme et de la Force.

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, d'haltérophilie, d'endurance, de renforcement musculaire, de souplesse, de coordination et de vitesse.

**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

**Engagement Professionnel-  
BPJEPS ACTIVITES DE LA FORME option B 2018/2019**



*(Habilité par la DRJSCS Centre)  
Diplôme délivré par le Ministère chargé des Sports*

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 option B**

à effectuer tout ou partie des 800 heures de stage en structure d'accueil que comporte cette formation, soit :

19 heures par semaine de stage en structure d'accueil si structure unique d'alternance  
Ou

..... heures par semaine si structure d'alternance complémentaire.

Ces heures seront réalisées du 10 Septembre 2018 au 30 juin 2019, 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 jeudi et le vendredi).

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 sur les activités de l'haltérophilie et de la musculation :

- Plateau-Musculation : Musculation, cardio training, étirements, haltérophilie : ~450h
  - Fonctionnement de la structure d'accueil / Organisation du projet d'animation / Commercialisation et Gestion des services sportifs : ~300h
- (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 ou contrat d'avenir
- D'un stage rémunéré par le biais d'un CIF ou d'une période de professionnalisation (pour les salariés sous conditions d'ancienneté ou cumul d'heures)
- D'une convention de stage indemnisé à hauteur de 30 % du SMIC horaire (conditions et informations sur la gratification au dos du document)
- Autre (à préciser) : .....

**Il est impératif de cocher l'une des cases sans quoi aucune convention de formation ne pourra être établie selon le statut du candidat entrant en formation.**

Fait à ..... Le .....

Le responsable de la structure  
**(signature et cachet)**

Le tuteur

Le stagiaire

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.

**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



Informations relatives à la  
gratification  
des stagiaires en formation BP JEPS



La Direction régionale de la jeunesse et des sports du Centre-Val de Loire a précisé par une note de septembre 2015, le cadre législatif et réglementaire (issu de la loi n°2014-788 du 10 juillet 2014 et du décret n°2014-1420 du 27 novembre 2014) relatif à la gratification pour les formations relevant de la jeunesse et des sports.

Toute personne relevant d'un statut régi par les dispositions du code du travail ne peut avoir la qualité de stagiaire telle que définie par la loi du 10 juillet 2014 car **elle relève dès lors de la formation continue**. Ainsi, sont exclus du dispositif de gratification :

- Les apprentis
- Les salariés en contrat de professionnalisation ou en période de professionnalisation
- Les salariés bénéficiant d'un CIF (congé individuel de formation)
- Les stagiaires de la formation professionnelle, notamment les demandeurs d'emploi non indemnisés en formation
- Les demandeurs d'emploi qui sont engagés dans un parcours de formations

En conséquence, seuls les stagiaires non salariés et non inscrits au Pôle Emploi gardent un statut de "stagiaire de la formation initiale" et peuvent à ce titre bénéficier d'une gratification, exempte de charges pour l'entreprise.

*En revanche, les stagiaires relevant de la formation continue peuvent si l'entreprise le souhaite être gratifiés à condition que celle-ci paye les charges patronales sur le montant de la gratification, ceci afin d'éviter tout souci avec l'URSSAF.*

Il est donc important de s'assurer du statut du stagiaire avant d'indiquer la forme de son alternance au sein de l'entreprise.

Pour toute information relative au contrat de professionnalisation, consultez :

<http://travail-emploi.gouv.fr/formation-professionnelle/formation-en-alternance/article/le-contrat-de-professionnalisation>

Pour toute information relative au CIF, consultez :

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F14018>

---

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