



INSTITUT de FORMATION  
du SPORT CATALAN

## CONTACT

LUCIEN MAJEAU  
COORDINATEUR DE FORMATION

06 46 34 04 74

L.MAJEAU@USAP.FR



WWW.USAPFORMATION.FR



## DATES CLÉS

DÉBUT DE LA PROCHAINE SESSION :

**10 OCTOBRE 2022**

FIN DE LA PROCHAINE SESSION :

**29 SEPTEMBRE 2023**

DATE LIMITE DE DÉPÔT DU DOSSIER  
D'INSCRIPTION :

**25 SEPTEMBRE 2022**

DATE DES TESTS D'EXIGENCES  
PRÉALABLES (TEP) ET DES TESTS DE  
SÉLECTION :

**DATE NON PLANIFIÉE**

TEP: 21 SEPTEMBRE 2022

# BPJEPS ACTIVITÉS DE LA FORME

## MENTION HALTÉROPHILIE - MUSCULATION

### PRÉ-REQUIS POUR ENTRER EN FORMATION

- Sportif polyvalent et bon animateur, disponible et motivé,
- Âgé de 18 ans minimum,
- Certificat médical de moins de 3 mois de non contre-indications aux pratiques sportives,
- Pas de diplôme scolaire requis,
- Être titulaire du du PSC1 « préventions et secours civiques de niveau 1 »,
- Avoir identifié une structure d'alternance et une solution de financement,
- Valider les Tests d'Exigences Préalables et les tests de sélection de l'organisme de formation.

### SELECTIONS

L'entrée en formation est conditionnée par la réussite :

✓ aux Tests d'Exigences Préalables (TEP) :

- 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 en musculation.

**L'échec à ces épreuves est éliminatoire.**

✓ aux Tests de sélection propres à l'organisme de formation :

- Écrit sous forme de questions relatives au métier d'éducateur sportif.
- Entretien oral portant sur le projet professionnel et les motivations.
- Épreuve technique : réalisation de trois répétitions d'un mouvement d'haltérophilie imposé.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

**Grâce à l'expertise et l'efficacité reconnue de son équipe pédagogique (intervention de professionnels de l'entraînement, de la préparation physique et du coaching personnel), la formation transmet au stagiaire l'ensemble des connaissances et compétences nécessaires à l'encadrement en toute sécurité :**

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

### COMPETENCES ACQUISES A L'ISSUE DE LA FORMATION

**Le titulaire de ce BPJEPS sera en mesure de :**

- Encadrer les Activités de la Forme tout public dans tout lieu et toute structure,
- Mettre en œuvre un projet d'animation s'inscrivant dans le projet de la structure
- Concevoir une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage dans le champ des activités de la forme,
- Mobiliser les techniques de la mention des activités de la forme pour mettre en œuvre une séance ou un cycle d'apprentissage jusqu'au 1er niveau de compétition fédérale dans l'option « haltérophilie, musculation ».



INSTITUT de FORMATION  
du SPORT CATALAN

## CONTACT

LUCIEN MAJEAU  
COORDINATEUR DE FORMATION

06 46 34 04 74

L.MAJEAU@USAP.FR



WWW.USAPFORMATION.FR



**CFA**  
Sport Animation  
Occitanie



Date d'actualisation des infos : aout 2022

# BPJEPS ACTIVITÉS DE LA FORME

## MENTION HALTÉROPHILIE - MUSCULATION

### CONTENUS DE LA FORMATION ET MODALITES D'ÉVALUATION

La formation BPJEPS Activités de la forme « option haltérophilie, musculation » comporte 4 Unités capitalisables (UC) qui font l'objet d'une évaluation :

- 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 : mobiliser les techniques de la mention des activités de la forme pour mettre en œuvre une séance ou un cycle d'apprentissage jusqu'au 1er niveau de compétition fédérale dans l'option « haltérophilie, musculation ».

### DURÉE, LIEUX D'ENSEIGNEMENT, ORGANISATION, CAPACITE D'ACCUEIL

- La formation BPJEPS Haltérophilie Musculation dure 12 mois.  
Elle se déroule au Stade Aimé Giral de Perpignan.  
Les cours ont lieu de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h.  
Le rythme d'alternance est précisé dans le ruban pédagogique.  
20 places sont disponibles chaque année.

### POURSUITES D'ETUDES POSSIBLES ET EQUIVALENCES

- » Au sein de l'Institut de Formation du Sport Catalan, chaque stagiaire a la possibilité de construire un parcours complet de formation, en fonction de ses aspirations.

A l'issue du BPJEPS, tout stagiaire pourra ainsi intégrer des modules complémentaires de formation professionnalisant (sport santé, entrepreneuriat dans les activités sportives, autre BPJEPS etc.)

Il est également possible de poursuivre sur un DEJEPS, qui en est une continuité logique, et permet d'obtenir un diplôme de niveau III (bac+2) afin d'aspirer à des postes d'encadrement. Le BPJEPS Activités de la forme vous offre la possibilité selon le choix de la mention de postuler aux postes suivants : conseiller sportif spécialisé dans l'accompagnement personnel, éducateur sportif, moniteur, coach, entraîneur, préparateur physique, coach sportif...

### MODALITES DE FINANCEMENTS

Formation par alternance (apprentissage/contrat de professionnalisation).  
Eligibilité aux dispositifs de la formation professionnelle continue.  
Financement individuel.

**Pour plus de renseignements, nous contacter.**

### ACCESSIBILITE ET HANDICAP

Notre référent handicap se tient à votre disposition pour toute question relative à :

L'intégration de l'une de nos formations (étude du besoin, aménagements...)  
L'accessibilité de nos différents lieux de formation.



### LES CHIFFRES DE LA FORMATION

Taux de réussite moyen (2 dernières sessions) : 83% (2019-2020) / 98% (2020-2021)  
Taux d'échec et abandons : 17% (2019-2020) / 2% (2020-2021)  
Taux de satisfaction moyen de la formation : 100 %  
Effectif moyen de la formation : 16

Usap Formation - Institut de Formation du Sport Catalan

13, place de Lentilla - 66000 Perpignan - 04 68 61 84 70 - sport@usap.fr - www.usapformation.fr  
Association de Loi 1901 - SIRET n° 449 842 012 00014 - N° de déclaration d'activité : 91 66 01158 66