



INSTITUT de FORMATION
du SPORT CATALAN

CONTACT

THERESIN François
Coordinateur de la formation
BPJEPS HM

04 68 61 84 70

BP.COURSCOLLECTIFS@
USAP.FR



WWW.USAPFORMATION.FR



DATES CLÉS

DÉBUT DE LA PROCHAINE SESSION :

14/10/2024

FIN DE LA PROCHAINE SESSION :

26/09/2025

DATE LIMITE DE DÉPÔT DU DOSSIER
DE CANDIDATURE :

4/10/2024

DATE DES TESTS D'EXIGENCES
PREALABLES:

3/10/2024

Date d'actualisation des infos : mars 2024

BPJEPS ACTIVITÉS DE LA FORME

MENTION HALTÉROPHILIE - MUSCULATION

PRESENTATION DE L'ORGANISME DE FORMATION

Depuis sa création en 2003, USAP Formation a développé, une expertise dans la formation scolaire et professionnelle des sportifs de haut niveau, professionnels et à fort potentiel.

Spécialisée dans la formation aux métiers du sport (diplômes d'éducateurs sportifs) et à la pointe des actions liant le sport et l'insertion sociale, USAP Formation propose également, dans le cadre de son Ecole Privée USAP, des formations tertiaires (BTS et titres professionnels) dont les sections en apprentissage sont désormais ouvertes à tous.

OBJECTIFS DU DIPLOME

La formation BPJEPS activités de la forme option cours haltérophilie musculation vous prépare au métier de coach sportif et de professeur de cardio-training, musculation. L'obtention du diplôme vous permettra d'aspirer à des fonctions de coachs sportifs dans de nombreuses structures : salles de sport, centres de bien-être, salle de cross fit, les associations et fédérations sportives, collectivités territoriales ou bien d'ouvrir votre salle de sport ainsi que de devenir coach sportif indépendant. Le diplôme est délivré par le Ministère des sports (Code RNCP 28573).

PROGRAMME DE LA FORMATION

- Développement qualité physique
- Renforcement musculaire
- Sport santé / bien-être
- Prise de masse
- Perte de poids
- Pratique extérieure
- Anatomie-physiologie
- Planification de l'entraînement
- Préparation physique
- Haltérophilie
- Méthode de musculation

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

La formation BPJEPS HM se déroule en présentiel sur une durée totale de 12 mois dont 602 heures en formation et 900 heures en entreprise.

Elle se déroule à la Mairie de Quartier Nord, au Stade Aimé Giral et dans les locaux d'USAP Formation à Perpignan.

Les cours ont lieu de 8h30 à 12h00 et de 13h30 à 17h00.

20 places sont disponibles chaque année.

PRÉ-REQUIS POUR ENTRER EN FORMATION

- Certificat médical (issue du dossier d'inscription) de moins de 3 mois de non contre-indications aux pratiques sportives,
- Etre titulaire du PSC1 « préventions et secours civiques de niveau 1 » ou équivalent,
- Valider les tests d'exigences préalables et les tests de sélection de l'organisme de formation.

SELECTIONS

Selon le nombre de candidat, l'organisme de formation se réserve le droit de faire passer des tests de sélection qui peuvent prendre la forme suivante :

- Epreuve technique : épaulé-jeté (3 répétitions à 50% du poids de corps),
- Entretien oral portant sur le projet professionnel,
- Entretien écrit sur des questions portant sur le métier d'éducateur sportif.

COMPETENCES ACQUISES A L'ISSUE DE LA FORMATION

Grâce à l'expertise de son équipe pédagogique, la formation transmet au stagiaire l'ensemble des connaissances et compétences nécessaires à l'encadrement en toute sécurité d'une activité de la forme et notamment :

UC1 : encadrer un 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, un cycle d'animation ou d'apprentissage jusqu'au premier niveau de compétition fédérale dans l'option "Haltérophilie-Musculation".

BPJEPS HM et après

- Les détenteurs du diplôme ont la possibilité de poursuivre les études en DEJEPS HM, en cursus STAPS et en diplôme universitaire préparateur physique.
- Débouchés professionnels : coach sportif au sein de différentes structures privées ou publiques,
- Le titulaire du diplôme peut également développer sa polyvalence en intégrant un autre BPJEPS lui permettant d'acquérir des compétences et connaissances sur une nouvelle spécialisation.
- Les diplômés ont la possibilité de développer les acquis de formation en intégrant un BTS orientation sport dans notre structure pour accroître ses compétences.

Usap Formation - Institut de Formation du Sport Catalan

2 Chemin du sacré cœur - 66000 Perpignan - 04 68 61 84 70 - sport@usap.fr - www.usapformation.fr
Association de Loi 1901 - SIRET n° 449 842 012 00022 - N° de déclaration d'activité : 91 66 01158 66 1/2



INSTITUT de FORMATION
du SPORT CATALAN

CONTACT

THERESIN François

Coordinateur de la formation
BPJEPS HM

04 68 61 84 70

BP.COURSCOLLECTIFS
@USAP.FR



WWW.USAPFORMATION.FR



CFA
Sport Animation
Occitanie



BPJEPS ACTIVITÉS DE LA FORME

MENTION HALTEROPHILIE - MUSCULATION

METHODES PEDAGOGIQUES

Pédagogie active :

- Cours magistraux interactifs avec études de cas et exemples concrets en présentiel
- Ateliers pratiques de mise en situation pédagogique
- Travaux en sous-groupe
- Brainstorming
- Mobilisation des savoirs acquis en cours théoriques sur l'élaboration de projets coopératifs et collaboratifs

MODALITES D'ÉVALUATION

La formation BPJEPS HM comporte 4 unités capitalisables (UC) qui font l'objet des évaluations suivantes :

UC1 et UC2 : Présentation et entretien oral (40 minutes) portant sur la réalisation d'un projet d'animation mis en place dans la structure de stage

UC3 : Mise en place d'une séance (30 à 60 minutes) au sein de la structure d'alternance, puis entretien (30 minutes) portant sur l'analyse et l'évaluation de cette séance

UC4 :

- Epreuve 1 : Démonstration technique de l'option choisie portant sur plusieurs mouvements (épaulé-jeté, arraché, squat, soulevé de terre, tirage poitrine ou développé debout)
- Epreuve 2 : Préparation d'un sujet d'haltérophilie (40 minutes) puis conduite de la séance (40 minutes) portant sur une personne puis entretien (20 minutes)

Les UC représentent des blocs de compétences qui peuvent être validés de façon indépendante.

MODALITES DE CANDIDATURES ET INSCRIPTION

1 - Le candidat dépose ou envoie le dossier de candidature complété à USAP Formation (dossier accessible sur : l'inscription s'effectue par le dépôt ou l'envoi du dossier d'inscription, qui est disponible sur le site internet d'USAP Formation : <http://www.usapformation.fr>),

2 - A réception du dossier : USAP Formation propose un rendez-vous pour entretien (physique ou téléphonique) ou informe de la non recevabilité de la candidature,

3 - Les responsables pédagogiques, envoient la décision d'admission en formation ou de refus de la candidature, par courriel,

4 - Si admission du candidat en formation, USAP Formation envoie le dossier d'inscription et les informations pratiques concernant l'entrée en formation, par courriel.



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.

Vous pouvez contacter le référent handicap Régis PEYRONNET : r.peyronnet@usap.fr / 07.78.61.97.42



TARIF DE LA FORMATION

Nos formations se déroulent en alternance, il est donc possible de financer votre formation par un contrat d'apprentissage ou de professionnalisation.

D'autres moyens de financement peuvent également être envisagés selon vos besoins : France Travail, Compte Personnel de Formation, OPCO, Transitions Pros,

Nous pouvons réaliser à votre demande un devis selon votre profil, n'hésitez pas à nous contacter.

OBTENTION DU DIPLOME

Transmission d'une attestation mentionnant les objectifs, la nature, la durée, les résultats de l'évaluation des acquis de formation délivrée par le ministère des sports.

LES CHIFFRES DE LA FORMATION



Taux de réussite aux certifications (2 dernières sessions): 85% (2021-2022) / 80% (2022-2023).

Taux d'échec et abandons : 0% (2021-2022) / 15% (2022-2023)

Taux de satisfaction moyen de la formation : 100% (2021-2022) / 100% (2022-2023)

Effectifs des deux dernières sessions : 20 (2021-2022) / 18 (2022-2023)

Usap Formation - Institut de Formation du Sport Catalan

2 Chemin du sacré cœur - 66000 Perpignan - 04 68 61 84 70 - sport@usap.fr - www.usapformation.fr
Association de Loi 1901 - SIRET n° 449 842 012 00022 - N° de déclaration d'activité : 91 66 01158 66