

PROGRAMME DE FORMATION

BPJEPS_APSF ACTIVITES PHYSIQUES & SPORTIVES DE LA FORME

N° RNCP 41752

Pour consulter la fiche de certification : <https://www.francecompetences.fr/recherche/rncp/41752/>



Contexte : Le développement des activités physiques orientées vers la santé, le bien-être et la remise en forme répond à une demande croissante de la population. Dans ce contexte, les structures sportives recherchent des professionnels qualifiés capables d'encadrer des publics variés en toute sécurité.

La formation BPJEPS Activités Physiques ou Sportives de la Forme s'inscrit dans cette dynamique en préparant des éducateurs sportifs à intervenir dans des environnements diversifiés, en réponse aux besoins du secteur.

Préambule : Ce programme vise à accompagner les apprenants dans l'acquisition des compétences nécessaires à l'exercice professionnel dans le domaine des activités physiques ou sportives.

Il repose sur une alternance entre apports théoriques, mises en pratique et expériences en situation professionnelle, favorisant le développement de l'autonomie, de la responsabilité et de l'adaptation aux publics.

La formation contribue à la construction d'une posture professionnelle solide et à une insertion durable dans le secteur.

1. PUBLIC VISÉ

USAP Formation s'adresse à toute personne souhaitant s'orienter vers les métiers de l'encadrement des activités physiques et sportives, notamment dans le domaine de la remise en forme et du bien-être.

Elle est particulièrement adaptée :

- Aux personnes en reconversion professionnelle,
- Aux demandeurs d'emploi souhaitant intégrer le secteur du sport,
- Aux passionnés de pratiques sportives désirant professionnaliser leur activité,
- Aux sportifs ou pratiquants réguliers souhaitant transmettre leurs compétences.

Elle concerne plus largement toute personne motivée par l'accompagnement de public varié à travers des activités physiques, et désireuse de s'insérer durablement dans le secteur sportif.

2. OBJECTIFS DE LA FORMATION

La formation vise à atteindre les objectifs suivants :

- Encadrer en sécurité des activités de la forme auprès de publics variés,
- Concevoir et animer des séances et programmes d'entraînement adaptés,
- Accompagner les pratiquants dans leur progression et leur bien-être,
- Adapter les interventions en fonction des capacités et objectifs de chacun,
- Maîtriser les techniques de base en haltérophilie, musculation et cours collectifs,
- Prévenir les risques et assurer l'intégrité physiques des pratiquants,
- Participer à la conception de projets d'animation sportive,
- S'intégrer et contribuer au bon fonctionnement d'une structure sportive.

3. DÉROULÉ DE LA FORMATION

o Lieu de formation

La formation a lieu au stade Aimé-Giral en porte 15, 11 Allée Aimé-Giral, 66000 Aimé-Giral dans les salles de musculation et dans des salles de cours entièrement équipées (Wifi, écran...).

o Durée et dates

Session 2026 :

Début de la formation : 12 octobre 2026

Fin de formation : 10 septembre 2027

Heures en centre de formation : 745,5

Heures en structure d'alternance : 906,5

4. PRÉREQUIS

- Être titulaire du Premier Secours Civique de niveau 1 (PSC1),
- Être titulaire d'un certificat médical de non-contre-indication à la pratique et à l'enseignement des activités de la forme de moins de trois mois,
- Valider les Tests d'Exigences Préalables à l'entrée de la formation (cf. Annexe 1).

5. MODALITÉ D'ACCÈS

Chaque année, une session de formation est ouverte à compter du 1^{er} septembre, l'accès à la formation dépend d'un nombre minimum d'inscrit.

6. ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap, tant dans l'accessibilité de nos locaux et des salles de formation, que grâce à l'utilisation de moyens pédagogiques adaptés.

Contactez notre référent handicap, Martin DENIS pour l'étude des adaptations nécessaires :

m.denis@usap.fr

7. COMPÉTENCES VISÉES À L'ISSUE DE LA FORMATION

A l'issue de la formation, les apprenants seront capables de :

- Concevoir et encadrer des séances des activités physiques adaptées aux différents publics et à leurs objectifs,
- Assurer la sécurité des pratiquants et prévenir les risques liés à la pratique,
- Maîtriser les techniques et les fondamentaux des activités de la forme,
- Adapter leur intervention en fonction des caractéristiques et des besoins des pratiquants,
- Développer une posture professionnelle adaptée, incluant communication, pédagogie et relation aux publics,
- S'intégrer dans une structure professionnelle et participer à son fonctionnement.

8. PASSERELLES & DÉBOUCHÉS POSSIBLES

Débouchés professionnels

Le titulaire du BPJEPS Activités Physiques ou Sportives de la Forme peut exercer en tant que professionnel dans différents environnements :

- **Structures privées** : salles de sport, clubs de fitness, centres de remise en forme,
- **Structures publiques ou associatives** : collectivités territoriales, associations sportives, maisons de quartier
- **Interventions individuelles ou collectives** : coach sportif à domicile, cours en petits groupes, ateliers bien-être
- **Entreprises et institutions** : animation d'activités physiques pour le bien-être au travail, programmes de prévention santé



Passerelles et évolutions possibles

- **Spécialisation via des formations complémentaires** : Pilates, Stretching, Musculation, Haltérophilie, Cardio-training)
- **Autres certifications ou diplômes du sport** : mention complémentaire BPJEPS, Certificat de Qualification Professionnelle) dans un domaine particulier du sport et de la forme
- **Préparer des concours ou diplômes supérieurs** : DEJEPS ou DESJEPS dans le domaine du sport et de l'encadrement

Avec de l'expérience et des compétences complémentaires, un diplômé peut évoluer vers :

- **Responsable de structure ou animateur référent** (salle de sport, association),
- **Formateur ou encadrant** de formation dans le domaine du sport et de la remise en forme,
- **Création d'entreprise** : coaching indépendant, création de programmes sportifs, ouverture d'un studio ou d'une salle de sport,
- **Spécialisation technique ou pédagogique** dans des activités ciblées (musculation, yoga, cardio...).

9. PROGRAMME DÉTAILLÉ

Blocs de formation et compétences visées

Compétences visées	Bloc(s) de formation
<p>S'appuyer sur ses différentes caractéristiques et l'identification des acteurs locaux, en vue de concourir au développement d'une structure,</p> <p>Identifier les différents publics cible en vue d'identifier leurs besoins, avec une attention particulière pour les publics en situation(s) de handicap,</p> <p>Repérer les demandes des publics accueillis ou des acteurs du territoire en prenant en compte notamment les demandes des publics en situation(s) de handicap, afin de favoriser l'intégration de tous,</p> <p>Formuler des propositions de projets en tenant compte des objectifs et des ressources mobilisables par la structure et de l'offre d'animation à visée éducative, sociale, culturelle ou sportive présente sur le territoire, afin de répondre aux besoins du public,</p> <p>Planifier et organiser un projet tenant compte des ressources mobilisables au sein de la structure, et des impacts écologiques potentiels pour favoriser l'atteinte des résultats attendus,</p> <p>Suivre les actions conduites dans le cadre du projet mis en œuvre, en organisant les actions de chaque membre de l'équipe mobilisé au regard de son rôle dans le projet et de ses besoins particuliers, en vue de s'assurer du bon déroulement de celui-ci,</p> <p>Remplir les obligations administratives utilisant différents outils numériques, de manière à permettre leur mise en œuvre,</p> <p>Analyser le projet conduit en conservant des traces écrites et en appréciant l'atteinte des objectifs initiaux au regard des résultats observés, pour rendre compte de ses impacts,</p> <p>Restituer les conclusions du projet à son responsable, en identifiant les principaux</p>	<p>Bloc 1 : Concevoir et mettre en œuvre des projets d'animation dans le cadre de l'organisation de travail d'une structure du champ du sport ou de l'animation</p>

<p>facteurs positifs, négatifs et les points d'amélioration, afin de favoriser l'évolution des activités.</p>	
<p>Communiquer des informations sur les activités proposées en tenant compte des pratiques et consignes afin de mobiliser les publics visés et leur entourage,</p> <p>Adapter sa communication aux caractéristiques et besoins des publics, notamment les publics en situation(s) de handicap, afin de délivrer une information accessible à tous,</p> <p>Sélectionner les outils de communication, en tenant compte des objectifs et des cibles des actions de communication, des ressources mobilisables ainsi que du cadre défini par la structure, en vue d'atteindre les publics visés,</p> <p>Rédiger les contenus de communication en les adaptant à l'outil de communication utilisé et aux participants des publics,</p>	<p>Bloc 2 : Valoriser les activités et les projets d'une structure du champ du sport ou de l'animation.</p>
<p>Définir les finalités d'un cycle de séances en tenant compte du projet et de l'organisation de travail ainsi que des caractéristiques du public visé, afin de s'adapter au contexte de la structure.</p> <p>Fixer les objectifs spécifiques, le contenu et le déroulement des séances en tenant compte des pratiquants visés, notamment ceux en situation de handicap, en vue de répondre à la finalité du cycle,</p> <p>Définir des méthodes et outils pédagogiques en prenant en compte les techniques et méthodes scientifiques actualisées ainsi que la finalité du cycle de séances en vue de favoriser une progression sécurisée,</p> <p>Évaluer un cycle de séances en vérifiant son adéquation avec les finalités et les objectifs définis, en prenant en compte les résultats obtenus, en vue de faire évoluer ses pratiques.</p>	<p>Bloc 3.1 : Concevoir, conduire en sécurité et évaluer des séances et des cycles de séances d'initiation et d'apprentissage des activités physiques et sportives de la forme dans le cadre du projet et de l'organisation de travail de la structure</p>
<p>Définir les conditions de réalisation d'une séance en tenant compte du public et du lieu de pratique, en vue d'assurer la sécurité des</p>	<p>Bloc 3.2 : Concevoir, conduire en sécurité et évaluer des séances et des cycles de séances d'initiation et d'apprentissage des activités physiques et sportives de la forme dans le</p>

<p>pratiquants et des tiers et le respect de la réglementation en vigueur,</p> <p>Vérifier les ressources matérielles nécessaires à la réalisation et à l'adaptation d'une séance en tenant compte de son contenu et de son déroulement, pour s'assurer de leur disponibilité et de leur bon fonctionnement,</p> <p>Accueillir les pratiquants en présentant les objectifs, les règles et consignes de la séance et son déroulement, en vue de mettre en place une dynamique favorable et garantir leur intégrité physique, notamment ceux en situation de handicap,</p> <p>Conduire en sécurité une séance en s'appuyant sur les situations pédagogiques, méthodes et outils prévus, en démontrant sa maîtrise technique en vue d'atteindre les objectifs de la séance, favoriser la progression et l'autonomie des pratiquants,</p> <p>Repérer les risques ou les difficultés éventuelles rencontrés par les pratiquants durant la séance en identifiant les besoins d'accompagnement, afin d'apporter des conseils ou des adaptations pour prévenir les blessures ou intervenir en cas d'incident ou d'accident,</p> <p>Analyser une séance des activités en s'appuyant sur le déroulement prévu et celui réalisé au cours de celle-ci, en vue de proposer des améliorations et/ou remédiations.</p>	<p>cadre du projet et de l'organisation de travail de la structure</p>
---	--


Les participants devront valider l'intégralité des blocs de compétences pour valider la certification.

 **Moyens techniques et pédagogiques**

- Plateforme pédagogique (QUALIFOP, supports formateurs)
- Salle de cours
- Salle de musculation & haltérophilie, cours collectifs
- Matériel informatique
- Plateforme de visioconférence : Teams

 **Méthodes pédagogiques mobilisées**

Pédagogie active :

-  • Cours interactifs en présentiel,
- Cours distanciel et supports numériques,

- Ateliers pratiques de mise en situation pédagogique,
- Travaux de groupe,
- Brainstorming,
- Mobilisation des savoirs acquis en cours sur l'élaboration de projets.

Intitulé des cours et formateurs principaux

Prénom - Nom	Enseignement	Diplôme	Expérience
Anthony BAPTISTE	Préparation physique Physiologie neuronale Anatomie Méthodes de musculation	Master 2 STAPS mention entraînement et optimisation de la performance sportive (EOPS) parcours Science Techniques de l'entraînement Physique (STEP)	Préparateur physique depuis plus de 10 ans
Fabienne CABRIMOL	Cardio chorégraphié	BPJEPS Activités Gymniques de la Force et de la Forme mention Haltère, musculation et forme sur plateau BPJEPS AF Cours Collectifs	Professeure de fitness depuis 10 ans
Justine NOTARDONATO	Méthodes douces	BPJEPS AF Cours Collectifs Diplômé 200HY Alliance RYS Formation Pilate	Professeur de fitness, de Pilates et de yoga depuis 5 ans
Valérie PAOLINETTI	Conception et réalisation d'un projet	Gestion financière Développement commercial	Formatrice marketing Chargée de développement
François THERESIN	Renforcement musculaire Fitness	BPJEPS Activités Gymniques de la Force et de la Forme mention Haltère, musculation et forme sur plateau BPJEPS AF Cours Collectifs Brevet d'Etat Educateur Sportif option RUGBY à XIII CQP Animateur Loisir Sportif Activité Gymnique d'Entretien et d'Expression	Educateur sportif depuis plus de 10 ans Professeur de fitness et de musculation depuis 10 ans
Alizée WENDT	Pratique et enseignement haltérophilie	BPJEPS AGFF BF 1 & 2 Haltérophilie	Coach Crossfit depuis 10 ans
Martin DENIS	Physiologie & anatomie Sport Santé & adapté Pédagogie de la préparation physique Coordination de la formation	Master STAPS mention entraînement et optimisation de la performance sportive (EOPS)	Préparateur physique, enseignant APA et coach sportif depuis 8 ans Coordinateur de formation depuis 4 ans

		<i>Licence STAPS mention Activités Physiques Adaptées et Santé (APAS) BPEPS AF HM</i>	
--	--	--	--

10. MODALITÉ D'ÉVALUATION DE LA FORMATION



Modalité de contrôle des connaissances

Evaluation de l'acquisition des compétences via mises en pratique et exercices pendant la formation.
 Evaluation de la formation à chaud par chaque participant.
 Certification blanche.



Modalité d'évaluation et de certification

Le diplôme est évalué à travers 3 blocs de compétences (BC) :

- BC 1 : le candidat réalise un **dossier de 25 pages maximum** explicitant la conception, la mise en œuvre et la réalisation d'un projet d'animation s'inscrivant dans celui de la structure d'alternance. Par la suite, le candidat réalise une présentation orale d'une durée de **20 minutes maximum** suivi d'un échange avec le jury de **maximum 30 minutes**.
- BC 2 : Le candidat réalise un ou plusieurs supports de son choix présentant deux actions de valorisation d'activité ou de projet qu'il a mis en œuvre dans sa structure d'alternance. Par la suite, le candidat réalise une présentation orale de **10 minutes maximum** suivi d'un échange avec les évaluateurs de **15 minutes maximum**.

Prérequis de la première épreuve certificative BC3 :

- *Test 1 : Haltérophilie*
 - *Trois répétitions à l'arraché*
 - *Femmes : 65% du poids du corps*
 - *Hommes 75% du poids du corps*
 - *Trois répétitions à l'épaulé-jeté*
 - *Femmes : 75% du poids du corps*
 - *Hommes : 90% du poids du corps*
- *Test 2 : Force athlétique*
 - *Trois répétitions de squat*
 - *Femmes : 100% du poids du corps*
 - *Hommes : 130% du poids du corps*
 - *Trois répétitions au développé couché*
 - *75% du poids du corps*
 - *100% du poids du corps*
 - *Trois répétitions au soulevé de terre*
 - *Femmes : 110% du poids du corps*
 - *Hommes : 140% du poids du corps*
- BC 3.1 :

Prérequis de la deuxième épreuve certificative BC3 :

Le tuteur ou e responsable de la structure d'alternance transmet une attestation relative à la réalisation effective par le candidat de minimum trois conduites de séances en sécurité relevant des domaines d'activités suivants :

- Séance de fitness visant à développer la force ou l'endurance de force ou la vitesse
 - Séance de fitness visant à développer la condition cardio-respiratoire ou l'endurance cardio-respiratoire
 - Séance de fitness visant à améliorer la souplesse et/ou à activer la coordination motrice
- BC 3.2 : Le candidat transmet aux évaluateurs le document support de la séance qu'il a préalablement préparé pour une conduite de séance de **30 à 60 minutes maximum** en sécurité et en musique (chorégraphié ou non) pour un public de **huit pratiquants minimums**. Cette mise en situation professionnelle est suivie par un bilan oral de **10 minutes** et d'un échange avec le jury de **30 minutes**.

11. CONTACTS FORMATION

- Responsable du pôle formation : Julien DIDIER [j.didier@usap.fr – 07.76.70.14.97]
- Coordinateur de formation : Martin DENIS [m.denis@usap.fr – 06.42.34.72.68]
- Chargée administrative : Léa CASADEVALL [admin.format@usap.fr - 04.68.61.84.70]

12. AMÉLIORATION CONTINUE ET GESTION DES RÉCLAMATIONS

Depuis octobre 2020, USAP Formation est certifié Qualiopi ; de ce fait, la qualité et l'amélioration continue de nos formations est le centre de nos préoccupations.

Pour nous signaler toute réclamation/plainte ou suggestion, chaque stagiaire est invité à s'adresser directement au service qualité : qualite.format@usap.fr

Toutes les réclamations seront enregistrées et traitées dans les meilleurs délais afin de répondre au mieux aux demandes.

13. COÛT DE LA FORMATION

Le coût de la formation varie en fonction du statut du bénéficiaire, du parcours individualisé et du mode de financement mobilisé.

À titre indicatif :

- Parcours complet en auto-financement : 9 € net par heure de formation
- Parcours complet avec financement par un opérateur de compétences (OPCO) : 12 € net par heure de formation

Le volume horaire en centre de formation peut être ajusté en fonction des allègements de formation, équivalences, positionnement préalable ou validation des acquis.

USAP Formation accompagne chaque candidat dans l'étude des possibilités de prise en charge, notamment dans le cadre des dispositifs suivants :

- Contrat d'apprentissage

- Contrat de professionnalisation
- Plan de développement des compétences
- Compte Personnel de Formation (CPF)
- Projet de transition professionnelle
- Préparation Opérationnelle à l'Emploi (POE individuelle ou collective)
- Aide Individuelle à la Formation (AIF)
- Auto-financement ou financement personnel
- Tout autre dispositif mobilisable selon la situation du bénéficiaire

Le coût total de la formation et le reste à charge éventuel dépendent du dispositif de financement retenu et du parcours individualisé.

Un devis personnalisé et détaillé est systématiquement transmis au candidat avant toute inscription, après étude de sa situation et des modalités de prise en charge possibles.

14. STATISTIQUES DE LA FORMATION

La première session de formation ne débutera qu'en octobre 2026.

EN CAS D'INSCRIPTION A LA FORMATION

Je reconnais avoir pris connaissance du présent programme de formation et en accepter les modalités.

Fait à _____, le ____/____/____

Prénom et Nom du bénéficiaire

Signature

ANNEXE 1

PHASE 1 : LES TESTS D'EXIGENCES PRÉALABLES

Les TEP (Tests d'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 Physiques et Sportives de la Forme ».

Etape 1 : test navette Luc Léger

C'est un test de course progressivement accéléré par palier de 1 minute. Les candidats devront réaliser des allers-retours sur 20m (largeur d'un terrain de hand-ball) à une vitesse imposée par une bande sonore. La fréquence des « bips » émis par la bande son est de plus en plus rapide.

Palier à atteindre :

- Palier 6 pour les femmes (annonce 7)
- Palier 8 pour les hommes (annonce 9)

Les virages en courbe sont interdits. Tout retard en-dessous de la zone des 2mètres est éliminatoire :

Lorsqu'un(e) candidat(e) a un retard dans la zone des 2 mètres entre le bip et la ligne, il lui sera signifié un avertissement ainsi qu'à l'observateur d'en face. Ce retard devra être comblé sur un aller. A défaut, un 2^{ème} avertissement lui sera signifié. Si le retard n'est pas comblé sur le trajet suivant, il/elle sera arrêté(e) par les évaluateurs.

Etape 2 : démonstration technique musculation

Ce test est composé de deux épreuves de musculation :

- Squat :
 - Femmes : 6 répétitions à 90% du poids du corps
 - Hommes : 6 répétitions à 110% du poids du corps
- Développé couché :
 - Femmes : 6 répétitions à 60% du poids de corps
 - Hommes : 6 répétitions à 90% du poids de corps

Charge arrondie au kg supérieur

Etape 3 : démonstration technique cours collectifs en musique de 40 minutes

Ce test a pour objectif de vérifier la capacité à suivre un cours collectif d'une durée de 40 minutes, il se déroule en plusieurs étapes :

- 5 minutes d'échauffement
- 15 minutes de renforcement musculaire en musique (squat, pompe, fente droite et gauche)
- 15 minutes de circuit training (jumping jack, burpees, run/montées de genoux, planche dynamique, jump)
- 5 minutes de retour au calme

PHASE 2 : TESTS DE SÉLECTION COMPLÉMENTAIRES A USAP FORMATION

Si le nombre de candidats satisfaisant aux exigences préalables à l'entrée de la formation excède la capacité d'accueil de l'organisme, alors les épreuves suivantes deviendront des critères de sélection pour les départager.

EPREUVE	CRITERE D'EVALUATION
<p>Écrit sous forme de questions relatives au métier d'animateur sportif – 2 heures</p>	<p>Expression écrite : orthographe, syntaxe, lisibilité, structuration du devoir, réponses adaptées aux questions, cohérence des arguments</p>
<p>Entretien oral éclairé par le dossier d'inscription composé de – 20 minutes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Curriculum Vitae (état civil, études suivies, diplômes obtenus ou niveau atteint, situation professionnelle) - Expériences dans le domaine des animations - Niveau de pratique sportive (disciplines pratiquées) - Motivations et projet professionnelle 	<p>Expression orale : oral, clarté, aisance, utilité de la formation dans le parcours professionnel.</p> <p>Motivation : place de la formation dans le parcours personnel.</p> <p>Disponibilité : possibilité temporelle et matérielle effective de suivre la formation.</p>
<p>Démonstration technique en haltérophilie (Épaulé-Jeté)</p>	<p>Qualité de l'exécution technique du candidat à l'entrée en formation</p>