



**JABAL ACADEMY**



DEVENEZ  
ÉDUCATEUR  
SPORTIF 

**BPJEPS AF**



 06 47 55 60 46

 [contact@jabalacademy.com](mailto:contact@jabalacademy.com)



## PRÉSENTATION :

Le **BPJEPS AF** (Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport, spécialité Activités de la Forme) est une formation qui vous prépare au métier d'éducateur sportif dans les activités de la forme comme le fitness, la musculation, ou les cours collectifs.

## POURQUOI LE BPJEPS AF ?

Grâce à cette formation, vous obtenez une certification professionnelle reconnue qui vous permet de travailler en tant qu'éducateur sportif dans des salles de sport, des clubs de remise en forme, ou en tant qu'indépendant.

## AVEC QUI ?

Vous passez le BPJEPS AF avec Jabal Academy, un organisme de formation spécialisé dans les métiers du sport et de l'animation. Jabal Academy possède 18 années d'expérience dans l'accompagnement et la formation des passionnés de sport pour les aider à transformer leur passion en carrière professionnelle.

## CONDITIONS POUR INTÉGRER JABAL ACADEMY :

- Age : A partir de 17 ans (Voir conditions pour les moins de 18 ans),
- Justifier d'un certificat de participation à la Journée Défense et Citoyenneté (pour les moins de 25 ans),
- Justifier d'un certificat médical d'aptitude de moins de 3 mois avant l'inscription aux TEP (Tests d'Exigences Préalables), et de moins d'1 ans à l'entrée en formation,
- Avoir passé avec succès le PSC1 (Brevet de Secourisme de Niveau 1),
- Avoir validé les TEP (Tests d'Exigences Préalables) Activités De La Forme.

## CHOISISSEZ VOTRE OPTION :

---

Le **BPJEPS AF** se décline en deux options, que vous serez amené à choisir dès votre entrée en formation :

- **Double mention A et B** : Il est possible de préparer ces deux options dans le cadre d'une formation complète.

↪ *21h en alternance et 2 jours en formation.*

- **Mention A « cours collectifs »** : Elle vous forme aux techniques et compétences nécessaires à l'organisation de cours de sport collectifs, en fonction du profil, de la morphologie, de l'âge et des attentes de vos élèves.

↪ *17h30 en alternance et 2 jours en formation.*

- **Mention B « haltérophilie, musculation »** : Elle vous prépare aux métiers d'animateur sportif et de professeur de musculation. Cette option est idéale pour apprendre le métier de préparateur physique ou de coach sportif. Les enseignements prodigués permettent d'apprendre les gestes de sécurité et s'appuient sur une connaissance approfondie de l'anatomie des muscles du corps humain.

↪ *17h30 en alternance et 2 jours en formation.*



# LES OBJECTIFS DE LA FORMATION :

---

## **BPJEPS AF mention A "Cours collectifs" :**

### **1. Maîtrise des techniques et méthodologie des cours collectifs :**

- Acquérir les compétences nécessaires pour animer des cours collectifs variés.
- Savoir structurer un cours en fonction du public, de l'objectif du cours et du niveau des participants.

### **2. Encadrement des différents publics :**

- Être capable d'adapter les exercices aux besoins spécifiques de chaque participant, qu'il soit débutant, confirmé, ou senior.
- Savoir gérer un groupe de manière dynamique et sécuritaire, en apportant une attention individualisée.

### **3. Création de programmes de cours collectifs :**

- Concevoir des séances de groupe variées et attractives, en respectant les principes de progression et de diversité des exercices.
- Adapter les programmes aux objectifs spécifiques des participants : tonification, perte de poids, amélioration de l'endurance, etc.

### **4. Sécurité et gestion des risques :**

- Connaître les règles de sécurité liées aux exercices collectifs et être en mesure de prévenir les blessures.
- Gérer les situations d'urgence, en savoir plus sur les premiers secours et comment intervenir rapidement.

### **5. Suivi et évaluation des participants :**

- Être capable d'évaluer les progrès des participants tout au long des séances.
- Utiliser des outils pour ajuster le contenu des cours en fonction de l'évolution des pratiquants et de leurs retours.

### **6. Promotion de la santé et du bien-être :**

- Sensibiliser les participants aux bienfaits des cours collectifs pour leur santé physique et mentale.
- Encourager un mode de vie actif et équilibré, avec une attention particulière aux principes de nutrition, de récupération et de gestion du stress.

### **7. Développement de compétences en gestion de groupe et communication :**

- Développer des compétences en gestion de groupe, en motivation et en communication pour créer un environnement positif et stimulant.
- Acquérir des techniques pour maintenir l'engagement des participants tout au long de la séance.

**En résumé :** Le BPJEPS AF mention A "Cours collectifs" prépare à animer des séances de groupe dynamiques et sécurisées, à encadrer différents publics avec des objectifs variés, tout en promouvant un mode de vie actif et une santé optimale à travers des programmes adaptés et motivants.

# LES OBJECTIFS DE LA FORMATION :

---

## **BPJEPS AF mention B "Muscultation et haltérophilie" :**

### **1. Maîtrise des techniques d'haltérophilie et de muscultation :**

- Acquérir et maîtriser les techniques de base et avancées de l'haltérophilie et de la muscultation.
- Savoir exécuter correctement les mouvements spécifiques (comme les arrachés et les épaulés jetés en haltérophilie).

### **2. Encadrement et accompagnement des pratiquants :**

- Être capable d'encadrer différents publics (débutants, confirmés, compétiteurs) dans la pratique de l'haltérophilie et de la muscultation.
- Adapter les séances en fonction des objectifs individuels (développement de la force, hypertrophie, préparation physique, etc.).

### **3. Élaboration de programmes d'entraînement personnalisés :**

- Savoir concevoir et planifier des programmes d'entraînement personnalisés en muscultation et haltérophilie.
- Intégrer les principes de périodisation et de progression dans les programmes d'entraînement.

### **4. Prévention et gestion des risques :**

- Connaître les règles de sécurité spécifiques à la pratique de l'haltérophilie et de la muscultation.
- Être capable de prévenir les blessures et de gérer les situations d'urgence.

### **5. Suivi et évaluation des progrès :**

- Savoir évaluer les capacités physiques des pratiquants et suivre leur progression.
- Utiliser des outils pour ajuster le contenu des cours en fonction de l'évolution des pratiquants et de leurs retours.

### **6. Promotion des bonnes pratiques et de la santé :**

- Sensibiliser les pratiquants aux bonnes pratiques en matière de muscultation et d'haltérophilie, y compris les aspects nutritionnels et de récupération.
- Promouvoir les bienfaits de ces disciplines pour la santé et le bien-être général.

### **7. Développement professionnel :**

- Développer des compétences en gestion et en promotion des activités de muscultation et d'haltérophilie.
- Acquérir des aptitudes en communication et en relationnel pour créer un environnement d'entraînement motivant et sécurisé.

**En résumé :** Le BPJEPS AF mention B vise à former des professionnels capables d'encadrer la pratique de l'haltérophilie et de la muscultation de manière sécurisée et efficace, en répondant aux besoins spécifiques des pratiquants et en favorisant leur progression et leur bien-être.

## NOMBRE D'HEURE DE LA FORMATION :

---

**Total des heures de formations sur une année : 1607 heures / Durée de la formation : 10 mois**

- Double mention (A et B) : **798 heures** en centre de formation (cours théorique) / **809 heures** en structure d'alternance.
- Mono A ( Fitness, cours collectifs) : **532 heures** en centre de formation (cours théorique) / **1075 heures** en structure d'alternance.
- Mono B ( Musculation Haltérophilie): **553 heures** en centre de formation (cours théorique) / **1054 heures** en structure d'alternance

## TESTS DE SÉLECTION :

---

### Double Mention A et B :

- 1ère épreuve physique - Le test de Luc Léger ou test navette, comme décrit précédemment, pour évaluer la VMA et la VO2 Max.
- 2ème épreuve physique - Une épreuve combinée en deux parties :
  - Réalisation d'un cours collectif complet (échauffement, step, renforcement musculaire, étirements),
  - Démonstration technique de 3 exercices de musculation (squat, tractions, développé couché).
- Épreuve écrite - Une épreuve écrite de 2 heures visant à évaluer les compétences d'expression écrite et les connaissances des candidats.
- Entretien oral - Un entretien oral devant un jury pour apprécier la motivation et le projet professionnel du candidat.

Ces épreuves d'entrée pour la double mention sont supervisées par le directeur régional de la jeunesse, des sports et des loisirs, comme pour les mentions individuelles.

### Mention A « COURS COLLECTIFS » :

- 1ère épreuve physique : le test de Luc Léger, aussi appelé « test navette », permet de déterminer la vitesse maximale aérobie (VMA) et la consommation maximale d'oxygène (VO2 Max) de chaque participant. L'épreuve consiste à effectuer une course d'allers et retours entre des plots espacés de 20 m. Le participant doit se trouver devant un plot à chaque fois qu'un signal sonore retentit. La vitesse est progressivement augmentée de 0,5 km toutes les minutes. Le test dure entre un quart d'heure et vingt minutes.
- 2ème épreuve physique : le participant doit réaliser un cours collectif complet, comprenant 10 minutes d'échauffement, une séance de STEP d'une durée de 20 minutes, une séance de renforcement musculaire d'une durée de 20 minutes et des étirements pendant 10 minutes.

## Mention B « HALTÉROPHILIE/MUSCULATION » :

- 1ère épreuve physique : le test de Luc Léger décrit ci-dessus.
- 2ème épreuve physique : une épreuve de démonstration technique composée de 3 exercices de musculation : le squat, les tractions et le développé couché.
- Pour les 2 mentions du BPJEPS AF, les tests physiques sont suivis d'une épreuve écrite d'une durée de deux heures dont l'objectif est de valider les compétences d'expression écrite et les connaissances des candidats.
- Enfin, un entretien oral réalisé devant un jury permet d'apprécier la motivation et le projet professionnel des candidats.

Les épreuves d'entrée au BPJEPS Activités de la Forme sont supervisées par le directeur régional de la jeunesse, des sports et des loisirs.

---

## FINANCEMENT DE LA FORMATION

- Coût de la formation : 6 888,00€ entièrement pris en charge par l'apprentissage.
- La formation est ouverte au contrat **d'apprentissage**.

## QUELQUES LIENS UTILES

- [Informations générales sur les TEP pour le BPJEPS AF](#)

Ce lien fournit des informations générales sur les Tests d'Exigences

Préalables (TEP), y compris les frais d'inscription, les pièces nécessaires et la possibilité de s'entraîner.

- [Vidéo expliquant le déroulement du test navette de Luc Léger \(1ère épreuve physique\)](#)
- [Vidéo montrant une démonstration de la 2ème épreuve physique pour la mention A "Cours collectifs" \(cours complet avec step, renforcement musculaire, etc.\)](#)
- [Vidéo avec une démonstration de la 2ème épreuve physique pour la mention B "Haltérophilie/Musculation" \(squat, tractions, développé couché\)](#)
- [Lien pour inscription au PSC1](#)



**JABAL ACADEMY**

Version 2 du 20/02/2025