

# **Programme du BPJEPS Activités de la Forme**

## **Mention A, Cours collectifs**

## **Mention B, Haltérophilie, musculation et couleur Prépa**

### **Introduction**

La fiche descriptive d'activités liste l'ensemble des activités conduites par les titulaires du brevet professionnel de la spécialité « Activités de la Forme ».

Ces activités sont classées autour de deux fonctions non hiérarchisées :

- **Fonction conduite d'un projet d'animation.**
- **Fonction participation à la vie, à l'organisation et à la gestion de la structure.**

Dans chaque fonction sont décrites :

- Les activités conduites par tous les animateurs titulaires de la spécialité quelle que soit la situation professionnelle concernée.
- Les activités spécifiques à chacun des 4 champs d'intervention suivants :
- Activités gymniques acrobatiques : gymnastique au sol et aux agrès, trampoline, mini trampoline, tumbling, gymnastique acrobatique...
- Activités gymniques d'expression : activités gymniques dansées avec ou sans engin (gymnastique rythmique, twirling bâton...),
- Activités forme en cours collectifs : activités des cours collectifs, avec ou sans musique, de type :
- Activités cardio-vasculaires à partir de techniques telles que LIA, STEP, aérobic...
- Activités de Renforcement et d'étirement musculaires.
- Activités Haltères-Musculation et Forme sur plateau
- Activités de la musculation (machines, barres, haltères...),
- Activités de cardio-training (ergomètres ...),
- Activités de récupération (étirements, relaxation...).

De ces activités seront dérivés les objectifs permettant de construire le référentiel de certification.

Au-delà des activités principales déclinées dans chaque fonction, d'autres activités pourront être développées, activités que l'animateur pourra être amené à réaliser tant en ce qui concerne les activités communes que celles qui sont spécifiques à chacun des 4 champs d'intervention.

\* \*  
\*

**Le diplôme obtenu est le BP JEPS AF (Brevet Professionnel de la Jeunesse et de l'Éducation Populaire et des Sports des Activités de la Forme).**

Le public concerné est essentiellement adulte ou voir adolescent.

### **Fonction conduite d'un projet d'animation**

1/ Elle conduit un projet d'animation, de découverte, de perfectionnement et / ou d'initiation en encadrant des activités visant le maintien, l'entretien, le développement de la condition physique, le développement psychomoteur tout en assurant la protection des pratiquants et des tiers

#### **A. Elle élabore**

- Il/Elle prend en compte et analyse le contexte, les attentes de la structure et adapte son action aux contraintes de celle-ci,
- Il/Elle identifie les caractéristiques des différents publics (petite enfance, enfants, adolescents, adultes, seniors en fonction du champ d'application),
- Il/Elle analyse et prend en compte les attentes, les besoins, les capacités, le niveau, les motivations et la disponibilité du public et s'adapte à leur demande pour définir les objectifs de son action,
- Il/Elle élabore une progression ou un programme,
- Il/Elle hiérarchise les tâches préalables à la mise en place de l'action pédagogique et en définit les moyens (choix de l'activité, des méthodes, des outils...),
- Il/Elle prévoit les modalités, critères et outils d'évaluation de son action d'animation ou d'activités,
- Il/Elle prévoit les temps de bilan avec les pratiquants,
- Il/Elle prévoit un programme de rechange ou de substitution,
- Il/Elle prend en compte les caractéristiques de l'équipe d'encadrement,
- Il/Elle définit les objectifs de la séance en les adaptant aux publics,
- Il/Elle prépare sa séance en tenant compte des caractéristiques du public et du projet de la structure en choisissant des organisations pédagogiques adaptées,
- Il/Elle justifie le choix des exercices, méthodes et techniques par ses connaissances.

#### **Activités qu'il/elle peut être amené(e) à réaliser :**

Il/Elle peut être amené(e) à participer à la création d'outils nécessaires à la programmation d'un cycle de préparation physique et à son évaluation.

#### **B. Il ou elle réalise**

- Il/Elle accueille et prend en charge les personnes et les met en situation,
- Il/Elle utilise des organisations pédagogiques adaptées,
- Il/Elle aménage et gère ses espaces de pratique,
- Il/Elle utilise les méthodes et les outils adaptés à son action,
- Il/Elle présente l'objectif et le thème de la séance,
- Il/Elle donne des consignes de placement, de respiration et d'exécution des différents exercices utilisés,
- Il/Elle explicite les techniques,
- Il/Elle s'adapte aux capacités des pratiquants,
- Il/Elle quantifie les exercices,
- Il/Elle fait ressentir les exercices de façon variée et adaptée,
- Il/Elle utilise et maîtrise les gestes et les techniques nécessaires,
- Il/Elle utilise différents canaux de communication : verbal, gestuel,
- Il/Elle met en place un échauffement adapté au public et à la séance,

- Il/Elle met en place un retour au calme adapté au public et aux objectifs de la séance,
- Il/Elle observe les pratiquants, régule les situations et apporte les corrections nécessaires,
- Il/Elle s'adapte en temps réel aux situations imprévues et propose les aménagements nécessaires,
- Il/Elle varie les séances et fait preuve d'originalité,
- Il/Elle gère un groupe qui peut être hétérogène,
- Il/Elle initie le public aux différentes techniques,
- Il/Elle implique les pratiquants dans la réalisation de son action,
- Il/Elle est attentif au placement corporel,
- Il/Elle gère le temps et l'espace et informe régulièrement les pratiquants,
- Il/Elle propose des séances structurées,
- Il/Elle favorise l'écoute réciproque,
- Il/Elle prend en compte les questions et les propositions des personnes qu'il/elle a en charge,
- Il/Elle crée un climat de confiance,
- Il/Elle s'exprime de manière à être compris(e) de tous,
- Il/Elle fonctionne en interactivité avec son public,
- Il/Elle établit une relation positive avec les pratiquants,
- Il/Elle utilise et maîtrise les outils d'évaluation mis à sa disposition.

**Activités qu'il/elle peut être amené(e) à réaliser :**

- Il/Elle peut être amené(e) à coordonner l'action de personnes bénévoles ou non qui l'assistent et ou qui participent à la mise en œuvre du projet,
- Il/Elle peut être amené(e) à utiliser une langue étrangère.

Aux activités conduites par tous les animateurs, quelle que soit la situation professionnelle concernée, s'ajoutent les activités spécifiques suivantes :

**B.1 Pour les activités acrobatiques, d'expression et de forme en cours collectifs**

- Il/Elle choisit ses musiques et les utilise à bon escient,
- Il/Elle travaille sur la relation musique mouvement,
- Il/Elle organise ses enchaînements d'exercice de façon fluide (gestion des transitions et de la séance dans son ensemble)

**Activités qu'il/elle peut être amené(e) à réaliser :**

- Il/Elle peut être amené(e) à individualiser une séquence de travail,
- Il/Elle peut être amené(e) à travailler sur le relief musical,
- Il/Elle peut être amené(e) à réaliser des montages audios à partir de produits existants sur le marché.

**B.2 Pour l'activité Haltère-Musculation et Forme sur plateau :**

- Il/Elle choisit le programme standard adapté à la situation,
- Il/Elle utilise et maîtrise les outils technologiques et informatiques (ergomètres, logiciels...) mis à sa disposition,
- Il/Elle individualise une séquence de travail,
- Il/Elle effectue des bilans d'état de forme (tests).

**Activités qu'il peut être amené à réaliser :**

Il/Elle peut être amené(e) à construire des programmes personnalisés de préparation physique.

### **C. Il ou elle évalue et rend compte de son action et de son projet d'animation**

- Il/Elle évalue son action dans le cadre du projet :
- Il/Elle évalue les effets de son action (les acquis, la progression des personnes...) selon des critères préalablement définis,
- Il/Elle évalue la satisfaction des personnes.
- Il/Elle propose d'éventuelles modifications, réajustements destinés aux pratiquants,
- Il/Elle identifie les pratiquants en difficulté,
- Il/Elle établit le bilan de son projet et en rend compte au responsable de la structure,
- Il/Elle propose à son employeur des évolutions concernant l'amélioration des prestations,
- Il/Elle évalue la qualité des rapports humains au sein de la structure.

#### **Activités qu'il peut être amené à réaliser :**

Il/Elle peut être amené(e) à élaborer un outil d'évaluation.

Aux activités conduites par tous les animateurs, quelle que soit la situation professionnelle concernée, s'ajoutent les activités spécifiques suivantes :

#### **C.1 Pour l'activité Haltère-Musculation et Forme sur plateau :**

- Il/Elle renseigne des documents-bilan destinés aux clients, pratiquants ou usagers,
- Il/Elle répond aux questions des pratiquants concernant leur programme.

#### **C.2 Il ou elle développe des activités relatives à la gestion de la sécurité**

Il/Elle connaît les obligations légales et les règles de sécurité et les réactualise.

##### En direction du public

- Il/Elle garantit l'intégrité des personnes en prenant en considération l'état physique et psychologique du client, usager ou pratiquant (certificat médical, entretien...),
- Il/Elle propose des activités adaptées et les met en œuvre en respectant le niveau des pratiquants (il gère l'intensité, la durée, la récupération...),
- Il/Elle émet, respecte et fait respecter les normes d'exécution des exercices,
- Il/Elle intervient de manière adaptée en cas d'accident ou de malaise d'une personne (gestes de premiers secours),
- Il/Elle conseille les pratiquants pour les équipements personnels,
- Il/Elle informe les pratiquants des règles d'hygiène et de sécurité,
- Il/Elle respecte et fait respecter les consignes d'hygiène et de sécurité,
- Il/Elle identifie les personnes en difficulté et adapte son action,
- Il/Elle lutte contre la violence et les incivilités dans la structure qui l'emploie,
- Il/Elle identifie les comportements à risques, les prévient et les signale,
- Il/Elle repère les situations conflictuelles et les régule,
- Il/Elle fait respecter une éthique et une déontologie dans la structure.

##### En direction du matériel

- Il/Elle recense et vérifie le bon état du matériel et son adéquation à l'activité, aux publics et à la réglementation en vigueur,
- Il/Elle connaît et vérifie l'état du matériel de premiers secours,
- Il/Elle sécurise son espace de pratique,
- Il/Elle veille à une utilisation sécuritaire du matériel,
- Il/Elle veille au respect des conditions d'utilisation des espaces de pratique,
- Il/Elle gère les relations avec d'autres utilisateurs des mêmes espaces.

### En direction de lui-même

- Il/Elle gère son stress et sa fatigue,
- Il/Elle se conduit en professionnel vis-à-vis des pratiquants,
- Il/Elle surveille son état de forme et veille à préserver son intégrité physique.

### **Activités qu'il/elle peut être amené à réaliser :**

- Il/Elle peut être amené(e) à entretenir le matériel et tenir à jour le cahier de maintenance,
- Il/Elle peut être amené(e) à prodiguer des conseils relatifs à l'alimentation et l'hygiène de vie.

Il ou elle entretient son niveau de pratique personnelle.

## **2/ Fonction participation à la vie, à l'organisation et à la gestion de la structure**

L'animateur des « activités de la forme » participe au fonctionnement, à la gestion et au développement de la structure dans le cadre du projet global, des objectifs de la structure et des responsabilités qui lui sont confiées compte tenu des publics visés.

### **A. Il ou elle participe à l'organisation du fonctionnement :**

- Il/Elle participe à l'organisation du travail,
- Il/Elle participe à la programmation et à la planification des activités,
- Il/Elle participe aux diverses réunions de la structure.

### **Activités qu'il ou elle peut être amené à réaliser :**

- Il/Elle peut être amené(e) à participer à l'organisation d'événements : spectacles, compétitions, déplacements... (moyens, hébergement, restauration),
- Il/Elle peut être amené(e) à effectuer des démarches auprès d'organismes ou de services (État, commune, comité d'entreprise...),
- Il/Elle peut être amené(e) à contribuer à la création de produits,
- Il/Elle peut être amené(e) à participer à la gestion des stocks et à la vente de produits annexes,
- Il/Elle peut être amené(e) à participer à la tenue des différents registres ouverts dans la structure (cahier de caisse journalier, fichier clients, usagers, licenciés...),
- Il/Elle peut être amené(e) à animer des réunions.

### **B. Il ou elle participe à l'accueil et à l'orientation du public dans la structure**

- Il/Elle accueille les nouveaux adhérents,
- Il/Elle fait visiter la structure,
- Il/Elle présente l'objet et les prestations de la structure,
- Il/Elle conseille les adhérents dans le choix des prestations en tenant compte des caractéristiques du public et de la structure,
- Il/Elle interroge pour affiner la demande,
- Il/Elle personnalise la réponse,
- Il/Elle conseille le pratiquant,
- Il/Elle utilise des documents d'information à transmettre aux pratiquants pour la réussite de l'action,
- Il/Elle diffuse les informations concernant ses activités et les actualise,
- Il/Elle se documente et collecte les informations.

### **Activités qu'il ou elle peut être amené(e) à réaliser :**

- Il/Elle peut être amené(e) à participer à l'élaboration du dispositif d'accueil,
- Il/Elle peut être amené(e) à répondre au téléphone, à prendre des messages et à en rendre compte.

### **C. Il ou elle participe à l'administration sous la responsabilité de son employeur**

Il/Elle renseigne les déclarations d'accident.

#### **Activités qu'il peut être amené à réaliser :**

- Il/Elle peut être amené(e) à vérifier les éléments du dossier d'inscription,
- Il/Elle peut être amené(e) à renseigner les documents administratifs et les vérifier,
- Il/Elle peut être amené(e) à exécuter des tâches de saisie,
- Il/Elle peut être amené(e) à utiliser divers moyens techniques (tel, courriel, fax...).

### **D. Il ou elle participe au développement et à la gestion de la structure**

- Il/Elle participe à la promotion des différentes prestations de la structure,
- Il/Elle se tient informé(e) des évolutions du secteur et de son activité,
- Il/Elle conseille sur l'aménagement des zones de pratique,
- Il/Elle formule des propositions de développement,
- Il/Elle valorise l'image de la structure,
- Il/Elle participe à la fidélisation de la clientèle, usager ou licencié,
- Il/Elle s'adapte à des pratiques nouvelles,
- Il/Elle actualise régulièrement ses connaissances et développe de nouvelles compétences,
- Il/Elle propose à son employeur des évolutions concernant l'amélioration des prestations et des produits.

#### **Activités qu'il ou elle peut être amené à réaliser :**

- Il/Elle peut être amené(e) à proposer des solutions d'aménagement et d'achat d'équipement,
- Il/Elle peut être amené(e) à développer un secteur d'activités ou à prendre une responsabilité dans une action particulière au sein de la structure (sécurité, accueil, hygiène...),
- Il/Elle peut être amené(e) à négocier avec des fournisseurs,
- Il/Elle peut être amené(e) à faciliter l'action des bénévoles,
- Il/Elle peut être amené(e) à réactualiser des documents d'information à transmettre aux pratiquants pour la réussite de l'action,
- Il/Elle peut être amené(e) à mettre à jour un site Internet et à le présenter aux clients,
- Il/Elle peut être amené(e) à préparer et animer un événement (stand, journée portes ouvertes, participation à un salon...),
- Il/Elle peut être amené(e) à préparer des éléments d'informations pour les médias (interview...),
- Il/Elle peut être amené(e) à utiliser les nouvelles technologies de communication,
- Il/Elle peut être amené(e) à rédiger des messages à caractère promotionnel (affiches pour présenter une nouvelle activité ou événement dans la vie du club...).

### **E. Il ou elle peut assurer des activités de tutorat des personnels en formation professionnelle dans la structure conformément à la législation en vigueur**

#### **Activités qu'il ou elle peut être amené(e) à réaliser dans le cas où il ou elle est travailleur indépendant :**

- Il/Elle peut être amené(e) à élaborer un projet suite à une étude de marché,
- Il/Elle peut être amené(e) à choisir le statut juridique de son activité,
- Il/Elle peut être amené(e) à établir une déclaration d'exercice,
- Il/Elle peut être amené(e) à élaborer un budget annuel,
- Il/Elle peut être amené(e) à gérer le budget d'une activité,
- Il/Elle peut être amené(e) à estimer le coût d'une prestation,
- Il/Elle peut être amené(e) à fixer le prix de vente d'une prestation en fonction de l'offre

- et de la demande, de la concurrence, en tenant compte de la notion de rentabilité,
- Il/Elle peut être amené(e) à émettre des factures et/ou des notes d'honoraires,
  - Il/Elle peut être amené(e) à cibler un type de clientèle,
  - Il/Elle peut être amené(e) à prospecter un nouveau public,
  - Il/Elle peut être amené(e) à effectuer un suivi de clientèle,
  - Il/Elle peut être amené(e) à effectuer un suivi administratif de son activité (assurance, statut social...),
  - Il/Elle peut être amené(e) à collecter les documents comptables et financiers permettant la tenue d'une comptabilité,
  - Il/Elle peut être amené(e) à définir sa stratégie de promotion et de commercialisation de ses produits,
  - Il/Elle peut être amené(e) à prendre contact et à travailler avec les différentes administrations pour mener à bien son projet.

**BREVET PROFESSIONNEL DE LA JEUNESSE, DE L'ÉDUCATION POPULAIRE ET DU SPORT  
SPECIALITÉ « EDUCATEUR SPORTIF » MENTION « ACTIVITÉS DE LA FORME »**

**ANNEXE II**

*REFERENTIEL DE CERTIFICATION*

<b>UNITE CAPITALISABLE 1</b>	
<b>UC1 : ENCADRER TOUT PUBLIC DANS TOUT LIEU ET TOUTE STRUCTURE</b>	
<b>OI 1-1</b>	<b>Communiquer dans les situations de la vie professionnelle</b>
1-1-1	Adapter sa communication aux différents publics
1-1-2	Produire des écrits professionnels
1-1-3	Promouvoir les projets et actions de la structure
<b>OI 1-2</b>	<b>Prendre en compte les caractéristiques des publics dans leurs environnements dans une démarche d'éducation à la citoyenneté</b>
1-2-1	Repérer les attentes et les besoins des différents publics
1-2-2	Choisir les démarches adaptées en fonction des publics
1-2-3	Garantir l'intégrité physique et morale des publics
<b>OI 1-3</b>	<b>Contribuer au fonctionnement d'une structure</b>
1-3-1	Se situer dans la structure
1-3-2	Situer la structure dans les différents types d'environnement
1-3-3	Participer à la vie de la structure
<b>UNITE CAPITALISABLE 2</b>	
<b>UC2 : METTRE EN ŒUVRE UN PROJET D'ANIMATION S'INSCRIVANT DANS LE PROJET DE LA STRUCTURE</b>	
<b>OI 2-1</b>	<b>Concevoir un projet d'animation</b>
2-1-1	Situer son projet d'animation dans son environnement, en fonction du projet de la structure, de ses ressources et du public accueilli
2-1-2	Définir les objectifs et les modalités d'évaluation
2-1-3	Identifier les moyens nécessaires à la réalisation du projet
<b>OI 2-2</b>	<b>Conduire un projet d'animation</b>
2-2-1	Planifier les étapes de réalisation
2-2-2	Animer une équipe dans le cadre du projet
2-2-3	Procéder aux régulations nécessaires
<b>OI 2-3</b>	<b>Evaluer un projet d'animation</b>
2-3-1	Utiliser les outils d'évaluation adaptés
2-3-2	Produire un bilan
2-3-3	Identifier des perspectives d'évolution

<b>UNITE CAPITALISABLE 3</b>	
<b>UC3 : CONCEVOIR UNE SEANCE, UN CYCLE D'ANIMATION OU D'APPRENTISSAGE DANS LE CHAMP DES ACTIVITES DE LA FORME</b>	
<b>OI 3-1</b>	<b>Concevoir la séance, le cycle d'animation ou d'apprentissage</b>
3-1-1	Fixer les objectifs de la séance ou du cycle et les modalités d'organisation
3-1-2	Prendre en compte les caractéristiques du public dans la préparation de la séance ou du cycle
3-1-3	Organiser la séance ou le cycle
<b>OI 3-2</b>	<b>Conduire la séance, le cycle d'animation ou d'apprentissage</b>
3-2-1	Programmer une séance ou un cycle en fonction des objectifs
3-2-2	Mettre en œuvre une démarche pédagogique adaptée aux objectifs de la séance ou du cycle
3-2-3	Adapter son action pédagogique
<b>OI 3-3</b>	<b>Evaluer la séance, le cycle d'animation ou d'apprentissage</b>
3-3-1	Construire et utiliser des outils d'évaluation adaptés
3-3-2	Evaluer son action
3-3-3	Evaluer la progression des pratiquants
<b>UNITE CAPITALISABLE 4 a) Option « COURS COLLECTIFS »</b>	
<b>UC 4 a) : MOBILISER LES TECHNIQUES DE LA MENTION DES ACTIVITES DE LA FORME POUR METTRE EN ŒUVRE UNE SEANCE OU UN CYCLE D'APPRENTISSAGE DANS L'OPTION « COURS COLLECTIFS »</b>	
<b>OI 4-1</b>	<b>Conduire une séance ou un cycle en utilisant les techniques de l'option</b>
4-1-1	Maîtriser les techniques de l'option
4-1-2	Maîtriser les gestes techniques dont les aides et parades et les conduites professionnelles de l'option
4-1-3	Utiliser les gestes techniques appropriés dans un objectif d'apprentissage
<b>OI 4-2</b>	<b>Maîtriser et faire appliquer les règlements de l'option</b>
4-2-1	Maîtriser et faire appliquer les règlements techniques et usages de la discipline de l'option
4-2-2	Maîtriser et faire appliquer le cadre de la pratique
4-2-3	Sensibiliser aux bonnes pratiques et aux conduites à risque
<b>OI 4-3</b>	<b>Garantir des conditions de pratique en sécurité</b>
4-3-1	Utiliser le matériel adapté au public et conforme aux règles de sécurité
4-3-2	Aménager la zone de pratique ou d'évolution
4-3-3	Veiller à la conformité et à l'état du matériel et de la zone de pratique ou d'évolution
<b>UNITE CAPITALISABLE 4 b) Option « HALTÉROPHILIE, MUSCULATION »</b>	
<b>UC 4 b) : MOBILISER LES TECHNIQUES DE LA MENTION DES ACTIVITES DE LA FORME POUR METTRE EN ŒUVRE UNE SEANCE OU UN CYCLE D'APPRENTISSAGE JUSQU'AU 1<sup>er</sup> NIVEAU DE COMPETITION FÉDÉRALE DANS L'OPTION « HALTÉROPHILIE, MUSCULATION »</b>	
<b>OI 4-1</b>	<b>Conduire une séance ou un cycle en utilisant les techniques de l'option</b>
4-1-1	Maîtriser les techniques de l'option
4-1-2	Maîtriser les gestes techniques dont les aides et parades et les conduites professionnelles de l'option
4-1-3	Utiliser les gestes techniques appropriés dans un objectif d'apprentissage
<b>OI 4-2</b>	<b>Maîtriser et faire appliquer les règlements de l'option</b>
4-2-1	Maîtriser et faire appliquer les règlements techniques de la fédération délégataire de l'haltérophilie, musculation
4-2-2	Maîtriser et faire appliquer le cadre de la pratique en haltérophilie, musculation, dont la pratique compétitive en haltérophilie
4-2-3	Sensibiliser aux bonnes pratiques et aux conduites à risque
<b>OI 4-3</b>	<b>Garantir des conditions de pratique en sécurité</b>
4-3-1	Utiliser le matériel adapté au public et conforme aux règles de sécurité
4-3-2	Aménager la zone de pratique ou d'évolution
4-3-3	Veiller à la conformité et à l'état du matériel et de la zone de pratique ou d'évolution