
Présentation formation à distance 2025 / 2026



SASU ProSportconcept

depuis 18/04/2016

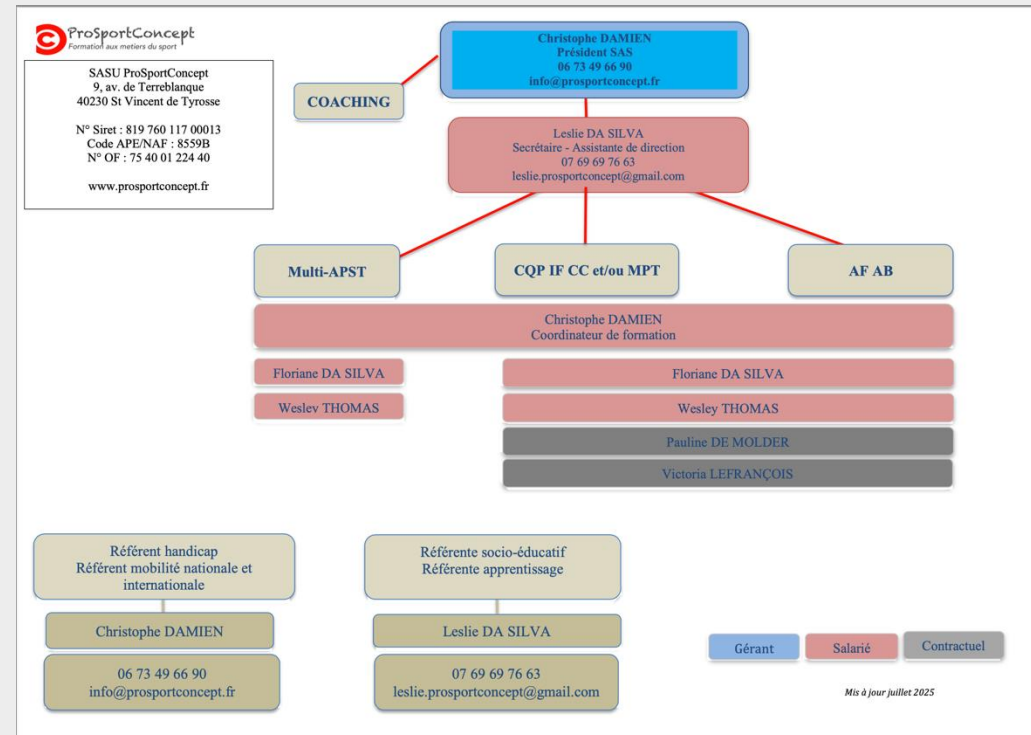
Plus de 200 diplômés en
BP JEPS AF

BP JEPS AF B
(Activités de la Forme)
mention Haltérophilie
Musculature

→ Educateur sportif

Coach personnel,
éducateur musculature,
préparateur physique et
entraîneur haltérophilie

Organigramme et rôle de chacun



Christophe DAMIEN	Leslie DA SILVA	Floriane DA SILVA	Wesley THOMAS
- Gérant structure - Réponse à problématique	- Suivi administratif et financier - Organisation évaluation	- Formatrice UC1 UC2 - Suivi projet, public - Préparation évaluation	- Formateur UC3 UC4 - Planning - Préparation évaluation
Prosportconcept@gmail.com	Leslie.prosportconcept@gmail.com	Floriane.prosportconcept@gmail.com	Wesley.prosportconcept@gmail.com
06 73 49 66 90	07 69 69 76 63		



Documents administratifs

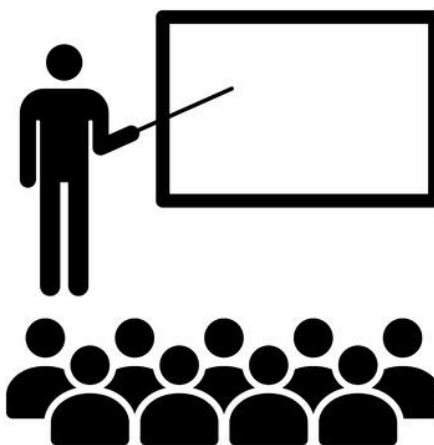
- Attestation de formation
- Le règlement intérieur + droit à l'image
- Contrat de formation
- Aide à la rédaction de convention de stage
- Convention de stage
- Livret d'information

→ *Merci de penser à rendre les documents signés
à Leslie avant vendredi*

Les interactions avec l'organisme de formation



Visite de stage



Rassemblement



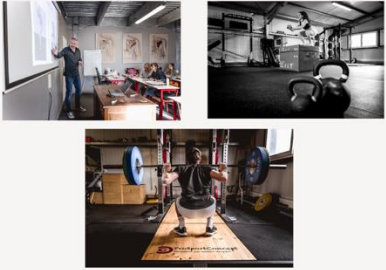
Cours et Rendez-vous Visio

 **Livret d'information**
BP JEPS AF B

Session 2025-2026 du 1er octobre 2025 au 27 août 2026

Documents rendre à Leslie avant le vendredi 3 octobre :

- Contrat de formation signé
- Acceptation du règlement intérieur
- Accord ou non de prise de vue avec publication (photo, vidéo...)
- Demande de convention de stage complétée

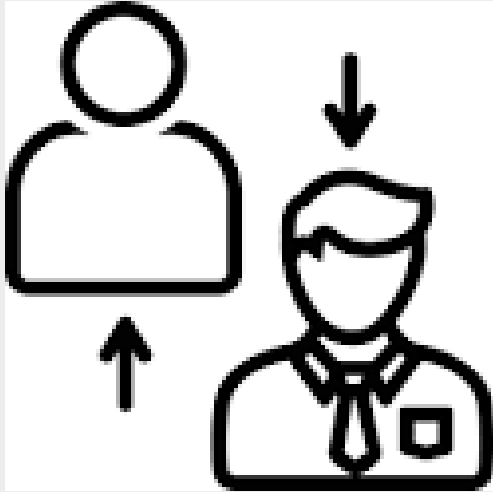


Prosport Concept - Centre de formation aux métiers du sport
9, avenue de Terreblaque - 40200 St-Vincent de Tyrosse

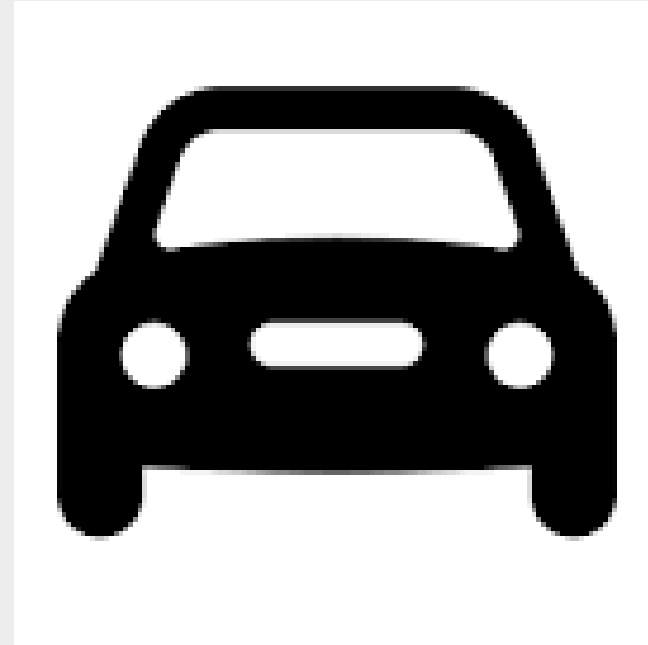
Page 1 sur 20

Suivi et déroulement
formation

Relation avec la structure de stage



Échange téléphonique



Visite de stage

Les cours

Les regroupements

- Cours ou commande pratique
- Enregistrement du cours
- Commande devoirs
- Correction

6

Dates de regroupement obligatoires sur 2 jours :

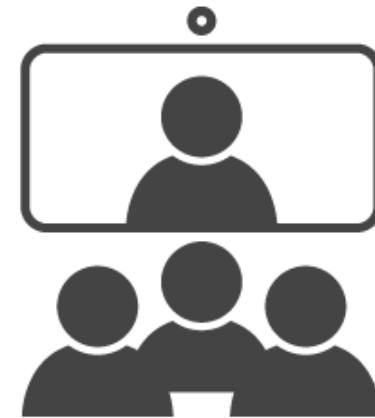
>> 17 et 18 novembre 2025

>> 9 et 10 février 2026

>> 16 et 17 mars 2026

>> 20 et 21 avril 2026

>> 1er et 2 juin 2026



Planning

Semaine 1 (40) du 29 septembre au 3 octobre 2025

Planning FOAD total des heures : 14h



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		Rentrée en formation Christophe Leslie Wesley Horaires : 13H 	Séance musculation 1 Bilan des connaissances pratiques Wesley	Les attentes d'un éducateur Wesley Horaires : 10H



Devoirs à rendre après une lecture d'un cours écrit, Cours vidéo ou Visio à renvoyer par mail
 Christophe : prosportconcept@gmail.com
 Wesley :
 Floriane :

Cette semaine **2** devoirs.



Cours en vidéo à regarder sur la plateforme.



Cours en Visio conférence.



Séance pratique à réaliser.

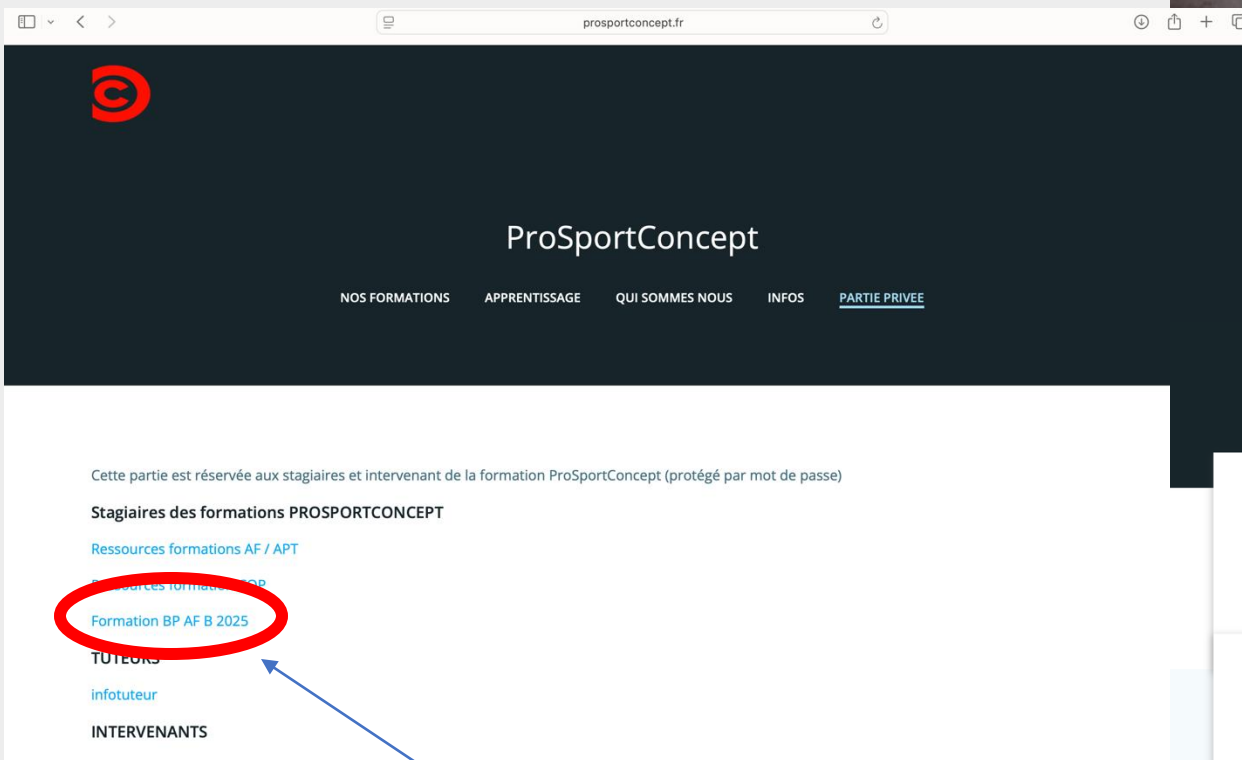
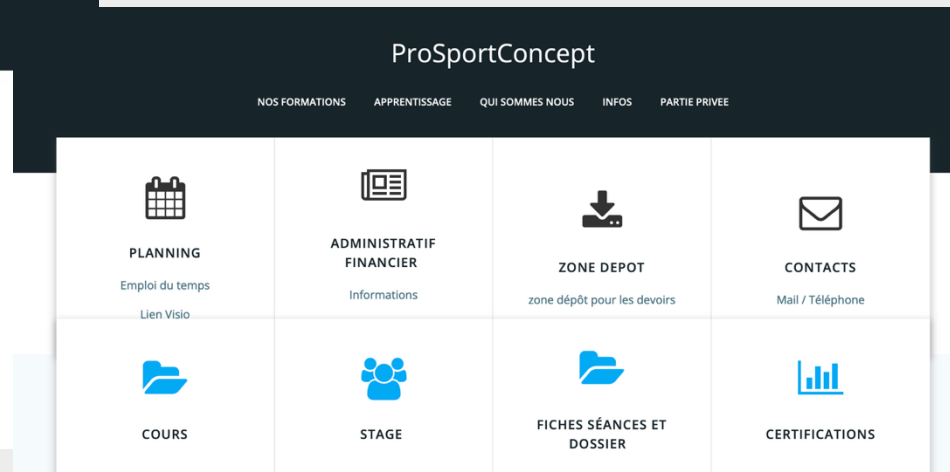
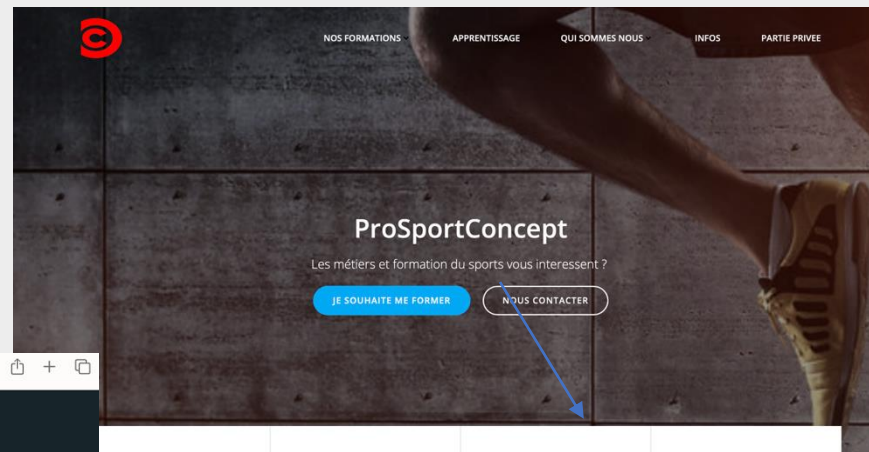


Cours en PDF



*La totalité du travail par semaine doit être de 14h hebdomadaire. Le calcul des heures se fait sur le temps de lecture ou de visionnage + le travail à faire. Chaque cours fait l'objet d'une fiche définissant les actions à réaliser, le temps de travail et la date limite de renvoi.

La plateforme



MOT DE PASSE :
AFB2025

- **Planning**

L'ensemble des cours semaine par semaine

- **Administratif et financier**

Tous les documents à envoyer à Leslie et Rib PSC

- **Contacts**

Ensemble des contacts de la formation

- **Cours**

Cours sur les différents UC

- **Stage**

Tous les documents en rapport avec le stage

Fiche d'animation pour le tuteur

Aide rédactionnelle à la convention de stage

Fiche d'émargement à compléter mensuellement

Rôle tuteur/stagiaire

- **Fiche séance et dossier**

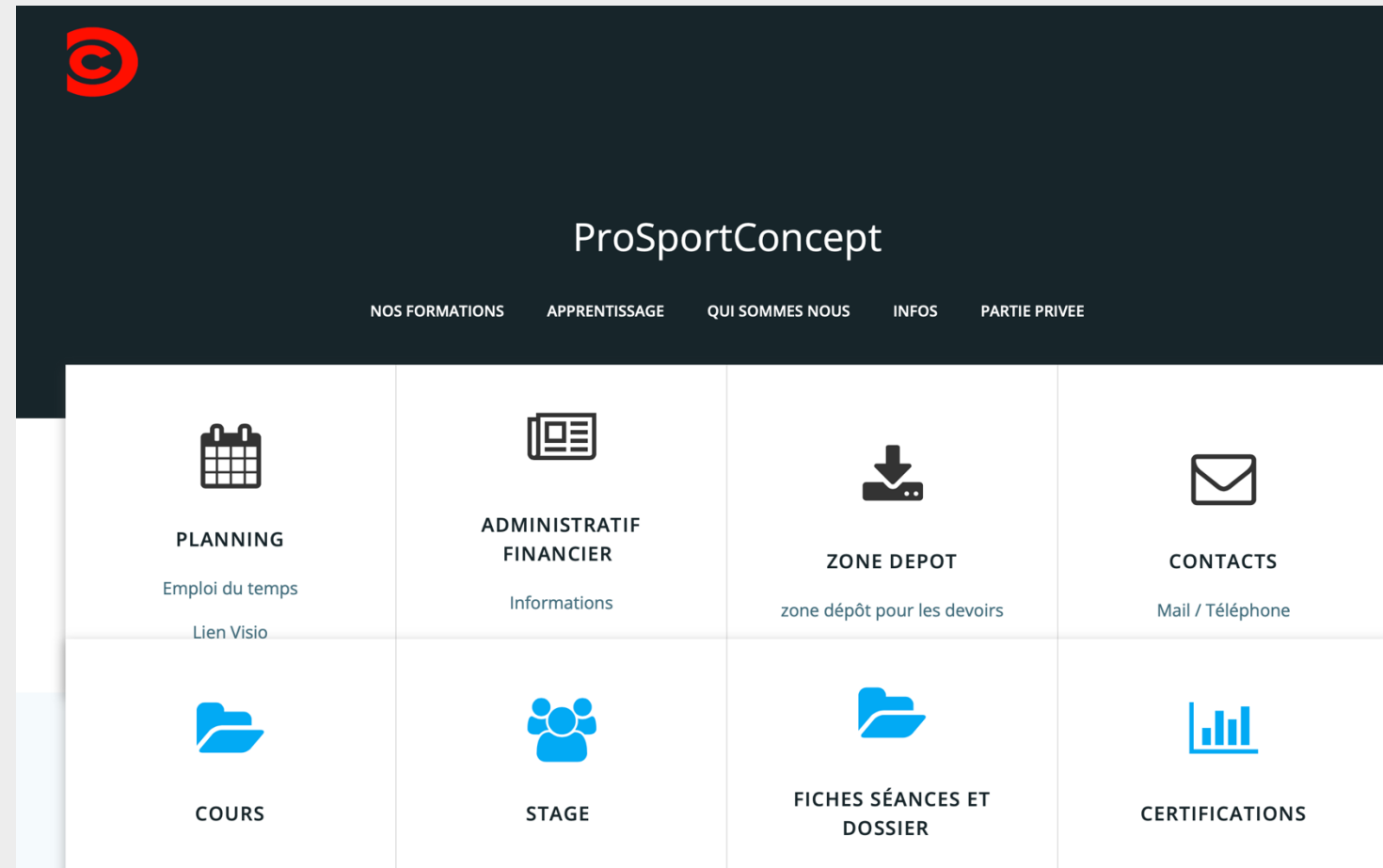
Fiche séance musculation pour vos dossiers et vos cours

Fiche obligatoire pour l'écriture du dossier UC1 UC2, et UC3

- **Certifications**

Convocation aux épreuves certificatives

Décret officiel

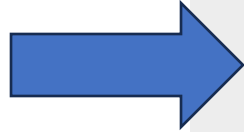


Trame pédagogique



PLANNING

Emploi du temps



ZONE DEPOT

zone dépôt pour les devoirs



Modalités de certifications

Document stagiaire

Formation à distance

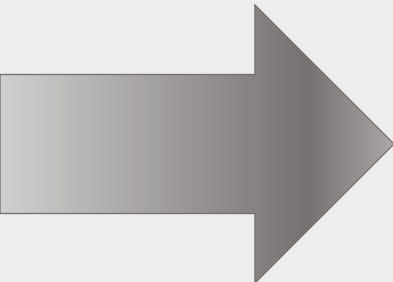


EPMSP et carte provisoire

Passage sur le 1^{er} regroupement 17/11/25

Il est procédé à la vérification des exigences préalables permettant la mise en situation professionnelle des personnes en cours de formation au BPJEPS spécialité « éducateur sportif » mention « Activités de la Forme » lors de la mise en place par le (la) candidat(e) d'une séquence pédagogique d'animation en sécurité d'une durée de 20 minutes au maximum. Cette séquence est suivie d'un entretien de quinze minutes au maximum.

Compétences attendus	Acquis	Non acquis
- Être capable d'évaluer les risques, objectifs liés à la pratique des « »		
Etre capable d'anticiper les risques potentiels pour le pratiquant		
Etre capable de maîtriser le comportement et les gestes à réaliser en cas d'incident ou d'accident		
Etre capable de mettre en œuvre une séquence pédagogique d'animation aux « ».		



declaration-educateur.sports.gouv.fr

MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE

Portail de déclaration des éducateurs sportifs

Aide

Bienvenue sur le Portail de déclaration des éducateurs sportifs

Si vous ne disposez pas d'un diplôme français mais d'une certification européenne ou étrangère, vous devez préalablement à votre demande de carte professionnelle effectuer une reconnaissance de qualification via le site : <https://demarches-sports.colibris.education.gouv.fr/treque/treque/>

Si vous disposez d'un diplôme Français : Il vous faut créer votre espace personnel (si vous n'en avez pas) ou retourner sur celui-ci (cf. plus bas).

Conformément aux articles R 212-85 et R 212-86 du code du sport, la déclaration d'éducateur sportif est valable 5 ans et donne lieu à la délivrance d'une carte professionnelle. Votre espace personnel est l'espace dédié à votre déclaration en tant qu'éducateur sportif. Il vous permet d'accéder à votre dossier et de procéder aux déclarations liées à votre activité.

Une fois votre déclaration validée, votre carte professionnelle sera disponible sur la page d'accueil de votre espace personnel. Une attestation de stagiaire sera délivrée aux personnes en formation, disponible également sur la page d'accueil de l'espace personnel.

Si vous ne recevez pas le courriel automatique d'activation de votre espace personnel, veuillez vérifier qu'il n'a pas été classé dans les courriels indésirables (spams) de votre messagerie électronique.

Vous possédez déjà un compte personnel ?

* Champs obligatoires

Vous n'avez pas de compte personnel ?

Pour vous inscrire comme éducateur sportif et accéder aux services personnalisés de télédéclaration.

LE SITE

<https://declaration-educateur.sports.gouv.fr/authentification>

Dates d'examens

Chaque candidat doit être présent
aux dates suivantes pour leur
passage en évaluation

La convocation aux épreuves
certificatives avec heure de passage sera
transmise le 1^{er} avril 2026.

3

Dates obligatoires pour évaluations officielles, 3 jours :
>> 20, 21 et 22 juillet 2026



UC1 et UC2

UC1 – Pour rappel

UNITE CAPITALISABLE 1	
UC1 : ENCADRER TOUT PUBLIC DANS TOUT LIEU ET TOUTE STRUCTURE	
OI 1-1	Communiquer dans les situations de la vie professionnelle
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
OI 1-2	Prendre en compte les caractéristiques des publics dans leurs environnements dans une démarche d'éducation à la citoyenneté
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
OI 1-3	Contribuer au fonctionnement d'une structure
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

UC2 – Pour rappel

UNITE CAPITALISABLE 2	
UC2 : METTRE EN ŒUVRE UN PROJET D'ANIMATION S'INSCRIVANT DANS LE PROJET DE LA STRUCTURE	
OI 2-1	Concevoir un projet d'animation
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
OI 2-2	Conduire un projet d'animation
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
OI 2-3	Evaluer un projet d'animation
2-3-1	Utiliser les outils d'évaluation adaptés
2-3-2	Produire un bilan
2-3-3	Identifier des perspectives d'évolution

Certifications UC1 et 2

1. Un document écrit

2 semaines avant la date de l'examen vous devez rendre votre dossier sous format électronique PDF.

Soit le **13 juillet 2025**

Ce dossier contiendra au minima:

- *Un diagnostic*
- *Une idée de projet en réponse à une problématique*
- *Des objectifs*
- *Budget prévisionnel*
- *Le déroulement du projet*
- *Son évaluation et bilan financier*

2. Un ORAL de 40 minutes avec deux jurys

Composé de :

- 20 minutes maximum d'exposé (sans interruption de la part du jury)
- 20 minutes maximum d'entretien

Le candidat présentera son projet avec une présentation video –projeté. En aucun cas, le support ne doit constituer une redite du document écrit.

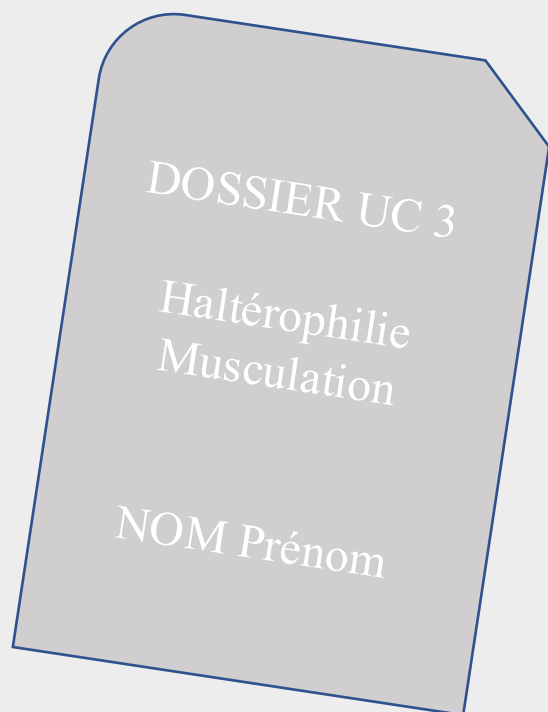
UC3

UC3 – Pour rappel

UNITE CAPITALISABLE 3	
UC3 : CONCEVOIR UNE SEANCE, UN CYCLE D'ANIMATION OU D'APPRENTISSAGE DANS LE CHAMP DES ACTIVITES DE LA FORME	
OI 3-1	Concevoir la séance, le cycle d'animation ou d'apprentissage
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
OI 3-2	Conduire la séance, le cycle d'animation ou d'apprentissage
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
OI 3-3	Evaluer la séance, le cycle d'animation ou d'apprentissage
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

Déroulement de l'épreuve UC3

1. Un Dossier



2. Conduite de séance devant les jurys

- 15 minutes (maximum) Préparation de l'espace et du matériel
- 30 à 60 minutes de conduite de séance

3. Entretien avec jurys

30 minutes (maximum) dont :

- 15 minutes maximum retour de séance d'animation
- 15 minutes sur la progression du cycle

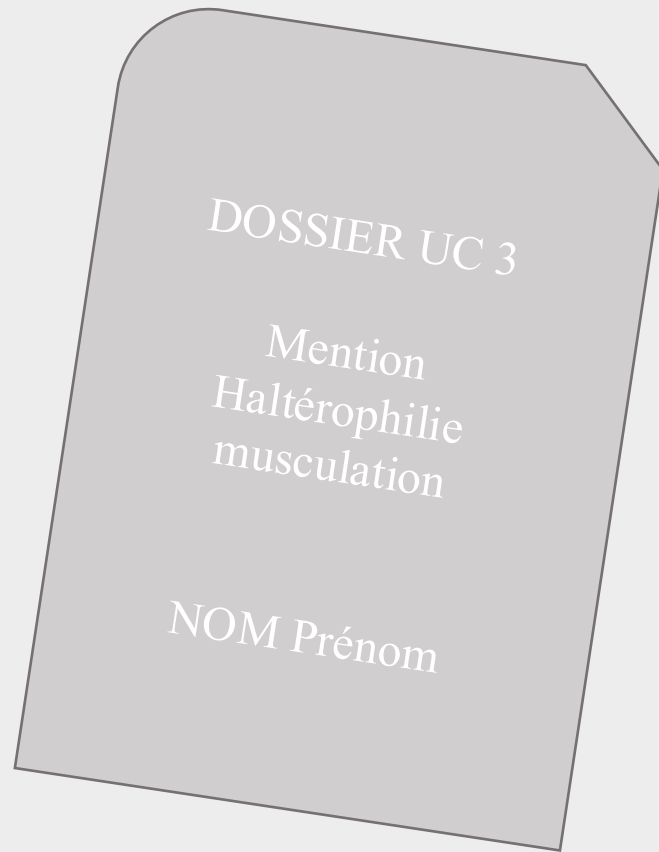
UC3 Mention haltérophilie musculation

Le candidat devra proposer 2 cycles de 6 séances minimum pour 2 objectifs différents

- ☐ Force
- ☐ Puissance
- ☐ Vitesse
- ☐ Explosivité
- ☐ Prise de masse
- ☐ Perte de poids

UC3

Mention haltérophilie, musculation



2 semaines avant la date d'examen du candidat soit le 13 juillet, il remet un dossier qui devra :

- Proposer le contexte de la pratique
- L'analyse du ou des pratiquants
- L'évaluation initiale
- La définition de la méthodologie par rapport aux objectifs
- Le détail des 6 séances des 2 cycles (paramètres d'effort)
- Les facteurs de progression
- Bilan

UC4

UC4b – Pour rappel

UNITE CAPITALISABLE 4 b) Option « HALTÉROPHILIE, MUSCULATION »	
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^{er} NIVEAU DE COMPETITION FÉDÉRALE DANS L'OPTION « HALTÉROPHILIE, MUSCULATION »	
OI 4-1	Conduire une séance ou un cycle en utilisant les techniques de l'option
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
OI 4-2	Maîtriser et faire appliquer les règlements de l'option
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
OI 4-3	Garantir des conditions de pratique en sécurité
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

UC4 mention haltérophilie, musculation

Epreuve 1: Démonstration technique (diaporama à suivre)

Epreuve 2: Conduite d'une séance de 60'

Tirage au sort le jour même parmi les objectifs suivant (1^{ère} séquence de conduite de séance 20')

- ☐ Force
- ☐ Puissance
- ☐ Vitesse
- ☐ Explosivité
- ☐ Prise de masse
- ☐ Perte de poids

Tirage au sort le même jour parmi l'haltérophilie ou la musculation fédérale (2^{ème} séquence de conduite de séance de 20')

→ Il faudra retirer du tirage au sort l'objectif présenté par le candidat lors de l'UC3.

Après tirage au sort, discussion avec un cobaye volontaire que le candidat ne connaît pas pendant 10'. Préparation écrite de la séance par le candidat pendant 20' sur l'objectif. Puis préparation écrite de 20' sur une séance d'haltérophilie ou de musculation fédérale en fonction du tirage au sort et enfin 10' de préparation plateau pour réaliser la séance.

La réalisation de la séance devant les jurys est de 2 x 20 minutes (Séquence 1 + Séquence 2)

Enfin, entretien de 15 à 20 minutes sur l'analyse technique et les choix de l'animateur et la prise en compte des conditions de sécurité avec les jurys

UC4b Démonstration technique

(Validation obligatoire avant la conduite de séance)

1. Premier tirage au sort

Arraché ou épaulé jeté (diaporama à suivre)

Réalisation de deux répétitions consécutives (3 essais maximum)

2. Deuxième tirage au sort (diaporama à suivre)

Squat clavicule – Soulevé de terre – Tirage poitrine buste penché –

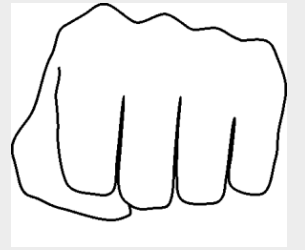
Développé devant debout

Réalisation de 6 répétitions (squat, tirage, dév. devant debout) et 2 répétitions (Soulevé de terre) 3 échec maximum accordé.

Exercices Haltérophilie

	Hommes	Femmes
Arraché	2 répétitions à 65 % du poids de corps	2 répétitions à 55 % du poids de corps
Epaule jeté	2 répétitions à 80 % du poids de corps	2 répétitions à 65 % du poids de corps

Arraché



Prise en pronation



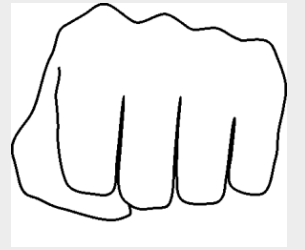
Le candidat amène la barre au-dessus de la tête, bras tendus, en un seul mouvement.

Conservation des courbures naturelles

Position stabilisée: Debout, bras et jambes tendus

La répétition suivante débute immédiatement, sans pause

Epaule jeté



Prise en pronation

Le candidat saisit la barre en pronation. En conservant les courbures naturelles du dos, il amène la barre aux épaules. Puis, le candidat amène la barre au-dessus de la tête, puis stabilise la position debout, bras et jambes tendus. La barre revient au sol au début de chaque répétition. Les répétitions doivent s'enchaîner sans pause.

Hanches à la hauteur des genoux

Conservation des courbures naturelles

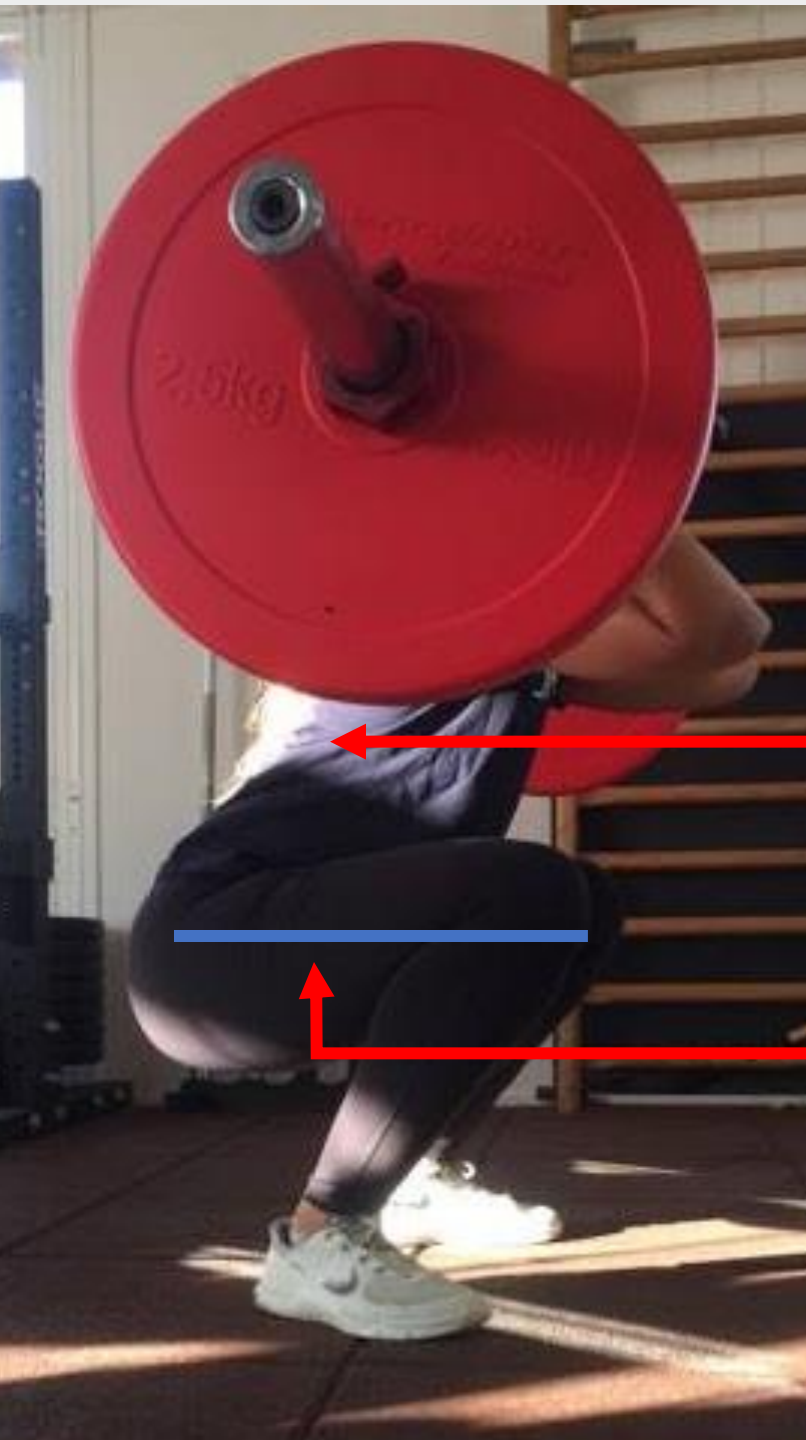
La répétition suivante débute immédiatement, sans pause

Exercices musculation

	Hommes	Femmes
Squat Clavicule*	5 répétitions à 85 % du poids de corps	5 répétitions à 70 % du poids de corps
Soulevé de terre*	2 répétitions à 100% du poids de corps	2 répétitions à 90 % du poids de corps
Tirage poitrine buste penché*	6 répétitions à 55 % du poids de corps	6 répétitions à 40 % du poids de corps
Développé devant debout	6 répétitions à 50 % du poids de corps	6 répétitions à 35 % du poids de corps

* Description et consignes de réalisation diapositives suivantes

Squat clavicule



Conservation des courbures naturelles

Hanches à la hauteur des genoux



Barre maintenue sur les clavicules

La répétition suivante débute immédiatement, sans pause

Soulevé de terre

Puis le candidat repose la barre au sol, en contrôlant le mouvement. La répétition suivante débute immédiatement, sans lâcher la barre.

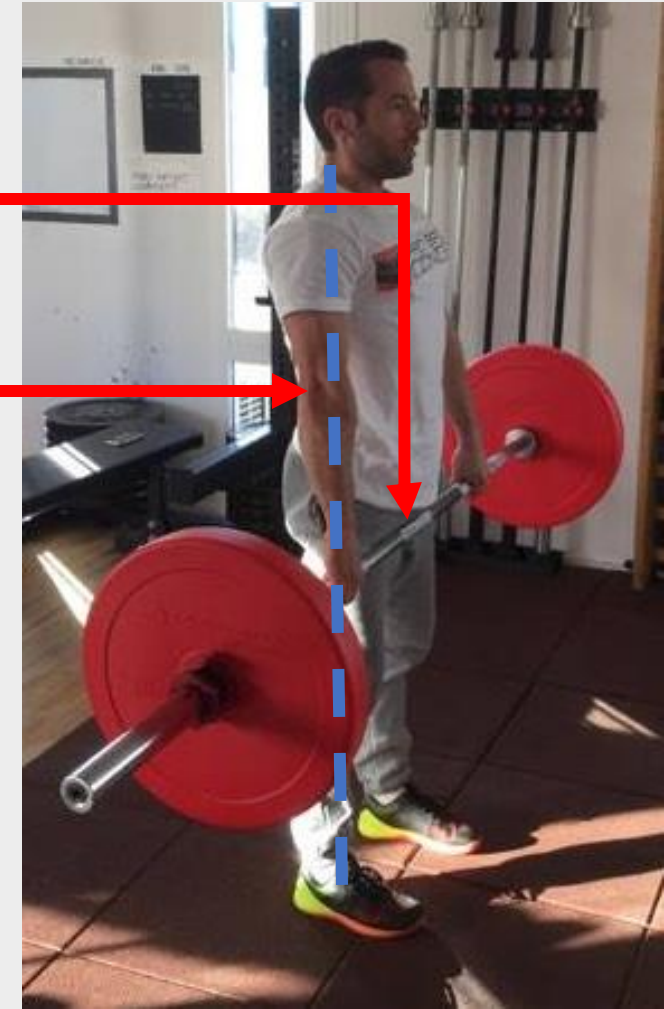


La prise de mains (pronation, supination ou mixte) au choix du candidat



barre au niveau du bassin

Alignement des membres inférieurs, du buste et de la tête, sans hypertension lombaire



Tirage poitrine buste penché

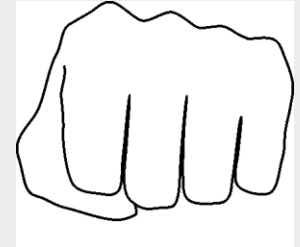
Pas de poussée
Verrouillage articulaire
(hanche et genoux)

Conservation des courbures naturelles

Angulation au choix
du candidat

Contact avec la poitrine
(sternum)

Choix de l'angulation
genoux



Prise en pronation

L'écartement des mains est supérieur à la largeur des épaules, sans excéder 81 cm

« Nous aimons tous gagner, mais combien aiment s'entraîner »

Bonne formation !