Document d'information

BPJEPS Activités de la Forme option Haltérophilie Musculation

(BPJEPS AFHM -Session 2025-2026)

Titre de la formation et références

BPJEPS AFHM
Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport
Spécialité « Educateur Sportif » - Mention « Activités de la Forme » option Haltérophilie Musculation

Diplôme enregistré au RCNP, code : RNCP 37106

(Certificateur : Ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques)

(Date de publication de la fiche : 25-11-2022 / Date d'échéance de l'enregistrement : 08-11-2027)

Code certif info BPJEPS ES AFHM : 90833

Niveau de qualification : 4

Code NSF : 335 – Animation sportive, culturelle et de loisirs ***Formacode :*** 15477 –Remise en Forme

Code de la fiche ROME la plus proche : G1204 - Education en activités sportives

Texte de référence : Arrêté du 27 Juillet 2022 modifiant l'arrêté du 5 septembre 2016 modifié portant création de la mention « Activités de la Forme » du Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Education Populaire et du sport, spécialité « Educateur Sportif »

Public visé

Profil : Homme ou femme, sportif, pratiquant les activités de la forme (cours collectifs et /ou haltérophilie, musculation) et souhaitant devenir éducateur sportif dans ce domaine d'activités.
L'expérience pratique des activités de la forme (cours collectifs et /ou haltérophilie, musculation) est appréciée et nécessaire. Le projet de formation doit s'inscrire dans un projet professionnel axé sur l'utilisation et développement des activités de la forme.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Cette formation est accessible sur avis médical.
Les modalités d'accès peuvent être aménagées après accord de la DRAJES.
Les conditions d'exercice du métier peuvent aussi être modifiées au regard du handicap.
Un dossier de demande d'aménagement pour les personnes en situation de handicap doit être complété et renvoyé à la DRAJES OCCITANIE.
En général, de nombreux handicaps sont « compatibles » avec le métier dès lors que l'éducateur/animateur est capable de gérer la sécurité des tiers et des publics dont il a la charge.
Pour plus d'informations, contactez notre référent Handicap et consultez la page suivante www.insulaformation.fr

Prérequis

Etre âgé d'au moins 16 ans à la date d'entrée en formation

Avoir une pratique régulière des Activités de la Forme

Attester de son honorabilité

Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civique de niveau 1) ou équivalent (SST, etc.)

Présenter un certificat médical de non-contre-indication à la pratique et à l'encadrement des « Activités de la Forme » datant de moins de 3 mois à la date d'entrée en formation

Satisfaire aux Tests d'Exigences Préalables (TEP) : cf. annexe 1 du présent programme

Il s'agit des Exigences Préalables à l'entrée en formation définies dans l'annexe II de l'arrêté : Nous contacter.

Conditions d'accès et modalités

- Rendre le dossier d'inscription dûment rempli dans les délais imposés
- Disposer d'un financement
- Satisfaire aux tests propres à INSULA FORMATION :

Nature de l'épreuve	Modalités de passation	Groupes d'évaluateurs
Epreuve écrite	Durée : 2 heures	Formateurs Insula Formation
Entretien de motivation	Durée : 20 minutes	Formateurs Insula Formation
Epreuve physique	Arraché : réaliser deux répétitions à 40% poids de corps pour les hommes et 30% poids de corps pour les femmes. Epaulé Jeté : réaliser deux répétitions à 60% poids de corps pour les hommes et 50% poids de corps pour les femmes.	Formateurs Insula Formation

Equivalences et dispenses

Les dispenses et équivalences sont définies dans le texte de référence.
Si vous êtes déjà titulaire d'une certification dans le champ du sport (BPJEPS, CQP, Brevet Fédéral), vous disposez peut-être d'une dispense de test(s) et/ ou obtenez de droit une (des) unités capitalisables (UC) correspondantes du BPJEPS AFHM.
Le titulaire d'un autre BPJEPS est dispensé des UC1 et UC2.
Il n'existe pas de passerelle.
Pour plus d'informations, contactez-nous.

Objectifs de la formation :

Le titulaire du BPJEPS « Activités de la Forme option Haltérophilie Musculation » conduit des activités liées à l'haltérophilie ; activités de musculation (machines, barres, haltères...) ; des activités de cardio-training (ergomètres ...) ; des activités de récupération (étirements, relaxation...).
Il/elle choisit le programme standard adapté au client, utilise et maîtrise les outils technologiques et informatiques (ergomètres, logiciels...) mis à sa disposition, individualise une séquence de travail, effectue des bilans d'état de forme (tests), peut être amené(e) à construire des programmes personnalisés de préparation physique, participe au fonctionnement de la structure, participe aux actions de communication et de promotion de la structure employeur, participe à l'entretien, le maintien de l'hygiène et à la maintenance du matériel, gère son stress et sa fatigue, se conduit en professionnel vis-à-vis des pratiquants, surveille son état de forme et veille à préserver son intégrité physique.

1/ Compétences attendues à l'issue de la formation :

Le titulaire du BPJEPS AFHM réalise l'encadrement de tout public dans tout lieu et toute structure de manière autonome en toute sécurité des pratiques individuelles telle que le cardio-training, la musculation, associées à l'activité professionnelle de coaching.
Les évolutions de la pratique des activités de la forme et la diversification des publics tendent vers une prise en compte particulière de la pratique « santé » et/ou un encadrement sous formes individualisées ou en petits groupes (en club, à domicile ou en plein air, cross fit, running, urban training).

La formation au BPJEPS AFHM vise l'obtention des compétences suivantes :

Deux compétences transversales à tous les BPJEPS :

UC1 : Encadrer tout public dans tout lieu et toute structure ;
- ✓ C1.1-Communiquer dans les situations de la vie professionnelle
- ✓ C1.2-Prendre en compte les caractéristiques des publics dans leurs environnements dans une démarche d'éducation à la citoyenneté
- ✓ C1.3-Contribuer au fonctionnement d'une structure

UC2 : Mettre en œuvre un projet d'animation s'inscrivant dans le projet de la structure ;
- ✓ C2.1-Concevoir un projet d'animation
- ✓ C2.2-Conduire un projet d'animation
- ✓ C2.3-Evaluer un projet d'animation.

Une compétence spécifique à la mention « Activités de la Forme »
UC3 : Conduire une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage dans le champ des activités de la forme.
- ✓ C3.1-Concevoir la séance, le cycle d'animation ou d'apprentissage dans le champ des activités de la forme en prenant en compte les caractéristiques physiques, motrices, sensorielles, cognitives et psychiques de tous les pratiquants.
- ✓ C3.2-Conduire la séance, le cycle d'animation ou d'apprentissage dans le champ des activités de la forme à partir des particularités des publics impliqués.
- ✓ C3.3-Evaluer la séance, le cycle d'animation ou d'apprentissage dans le champ des activités de la forme notamment au regard de la prise en compte des caractéristiques spécifiques et des besoins de chacun.

Une compétence spécifique à l'option Haltérophilie, Musculation (B)
UC4 B : Mobiliser les techniques de l'option « Haltérophilie, Musculation » pour mettre en œuvre une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage
- ✓ C4B.1- Conduire une séance ou un cycle en utilisant les techniques de l'option « haltérophilie, musculation » en lien avec les singularités des pratiquants
- ✓ C4B.2- Maîtriser et faire appliquer les règlements de l'option « haltérophilie, musculation » afin que chaque sportif évolue en sécurité
- ✓ C4B.3- Garantir des conditions de pratique en sécurité tout en impliquant les pratiquants dans la gestion de leur propre sécurité

2/ Suites de parcours et débouchés :

Après l'obtention du BPJEPS AFHM, vous avez la possibilité de préparer le concours de la Fonction Publique Territoriale pour devenir Educateur Territorial des Activités Physiques et Sportives, passer un autre BPJEPS (allègement des UC1 et UC2), passer le DEJEPS spécialité "Perfectionnement Sportif" mention "Haltérophilie, Musculation et Force Athlétique" (Niveau 5), entrer en STAPS.

Les activités s'exercent auprès de tout type de public et dans le cadre de structures diverses qui relèvent du secteur public (collectivités territoriales et établissements publics) ou du secteur privé (structures commerciales ou associations…), ainsi que du statut de travailleur indépendant : salles de remise en forme, structures touristiques, centres médicaux / paramédicaux, associations sportives, collectivités, comités d'entreprise, à domicile chez ses clients (ou dans des lieux publics). L'éducateur sportif peut aussi intervenir dans le secteur scolaire ou périscolaire.

Contenus de la formation :

Sont abordés en formation des apports théoriques, pratiques et méthodologiques tels que :

- La méthodologie du projet : conception, mise en œuvre et évaluation
- Les connaissances règlementaires et scientifiques : anatomie, biomécanique, physiologie, sciences de l'éducation, code du sport, etc.
- Dans l'option « Haltérophilie, Musculation », théorie des activités, pratique des activités, technique d'animation.
  - Dans les activités d'haltérophilie (jusqu'au 1er niveau de compétition fédérale)
  - Dans les activités de la musculation traditionnelle (machines, barres, haltères)
  - Dans les activités de cardio-training (ergomètres, etc.)
  - Dans les activités de récupération (étirements, relaxation…)
- Les adaptations aux dominantes de secteur : des notions de diététique, développement du projet professionnel, etc.

Suivi et évaluation de la formation

1/ Suivi des stagiaires :

- Un responsable de formation est désigné pour l'action de formation. De plus il y a un référent pédagogique par domaine d'activités. Ce référent évalue les acquisitions des stagiaires tout au long de leur formation.
- Le responsable pédagogique a également la charge du suivi de l'alternance.
- Un bilan individuel a lieu à la fin de chaque étape de formation. Avant les bilans individuels, l'équipe pédagogique se réunit pour faire un point individuel de chaque stagiaire.
- Mesure de l'insertion professionnelle des sortants : Nous réalisons le suivi post formation selon les préconisations du Ministère en charge des Sports et de la certification Qualiopi.
- Mesure par INSULA FORMATION de la satisfaction des stagiaires. Ces évaluations sont proposées durant le cursus de formation et en fin.
- Préparation du stagiaire à son cursus post-formation : en fin de cursus nous proposons des modules spécifiques liés à la gestion du parcours professionnel (CV, lettre de motivation, présentation des aides à la création d'entreprise, etc.)

2/ Processus de certification :

A/ Epreuve de certification des Exigences Préalables à la Mise en Situation Pédagogique

Les exigences préalables à la mise en situation professionnelle des personnes en cours de formation prévues à l'article R. 212-10-20 du code du sport sont les suivantes :

« – être capable d'évaluer les risques objectifs liés à la pratique des "activités de la forme" ;

« – être capable d'anticiper les risques potentiels pour le pratiquant ;

« – être capable de maîtriser le comportement et les gestes à réaliser en cas d'incident ou d'accident
« – être capable de mettre en œuvre une séquence pédagogique d'animation aux "activités de la forme".
Elles sont vérifiées et attestées par INSULA FORMATION au moyen de la mise en place par le candidat d'une séquence pédagogique d'animation en sécurité dans les activités de la forme d'une durée de vingt minutes maximum suivie d'un entretien d'une durée de quinze minutes maximums. »

B/ Situation d'évaluation certificative des unités capitalisables transversales UC1/ UC2 :
Le(la) candidat(e) transmet dans les conditions fixées par la DRAJES un document écrit personnel explicitant la conception, la mise en œuvre et la réalisation d'un projet d'animation dans la structure d'alternance pédagogique proposant des Activités de la Forme.
Ce document constitue le support d'un entretien d'une durée de 40 minutes au maximum dont une présentation orale par le(a) candidat(e) d'une durée de 20 minutes au maximum permettant de vérifier l'acquisition des compétences.
Cette situation d'évaluation certificative permet l'évaluation distincte des unités capitalisables transversales UC 1 et UC 2.

C/ Situation d'évaluation certificative de l'unité capitalisable UC3 :
L'activité support de l'épreuve certificative de l'UC3 est choisie par le (la) candidat(e) parmi les deux activités suivantes : activité « cours collectifs » et activité « haltérophilie, musculation ». L'épreuve se déroule au sein de la structure d'alternance pédagogique et se décompose comme suit :

1- Production d'un document :
Le (la) candidat(e) transmet un dossier dans les conditions fixées par la DRAJES avant la date de l'épreuve, comprenant :
- Support activité « cours collectifs » : trois cycles d'animation dont un en « cardio chorégraphié », un en « renforcement musculaire » et en « étirement », réalisés dans une structure d'alternance pédagogique pour un public d'au moins 6 personnes composés chacun de trois séances d'animation d'une durée de 30 minutes à 60 minutes chacune. Au plus tard une semaine avant l'épreuve, les deux évaluateurs et le (la) candidat(e) sont informés par l'organisme de formation du choix de la séance d'animation, support de la certification. Cette séance est issue d'un des trois cycles mentionnés ci-dessus.

Ou

- Support activité « haltérophilie, musculation » : Deux cycles d'animation en « haltérophilie, musculation » réalisés dans une structure d'alternance pédagogique, composé de six séances d'animation minimum chacun, s'adressant à trois personnes au minimum. Chaque cycle porte sur un objectif différent choisi parmi :
- la prise de masse musculaire ;
- la perte de poids ;
- le renforcement musculaire ;
- le sport bien être ;
- la réathlétisation.

Les deux évaluateurs et le (la) candidat(e) sont informés du choix de la séance d'animation support de la certification au plus tard une semaine avant l'épreuve.

2- Mise en situation professionnelle :
Le(a) candidat(e) prépare pendant 15 minutes au maximum l'espace et le matériel nécessaires à la mise en œuvre de la séance d'animation. Le(la) candidat(e) conduit la séance d'animation au sein de sa structure d'alternance pédagogique, pendant 30 minutes au minimum et 60 minutes au maximum.
La séance d'animation est suivie d'un entretien de 30 minutes au maximum comprenant :
o 15 minutes au maximum avec les deux évaluateurs au cours desquelles le (la) candidat(e) analyse et évalue cette séance d'animation en mobilisant les connaissances acquises et justifie les choix éducatifs et pédagogiques ;
o 15 minutes au maximum avec les deux évaluateurs portant sur la progression du cycle d'animation figurant dans le dossier transmis par le (la) candidat(e), au sein duquel est issue cette séance d'animation, ainsi que sur la démarche pédagogique et l'évolution des futures séances.

D/ Epreuve certificative de l'UC4

L'épreuve se déroule au sein de l'organisme de formation et se décompose comme suit :

1-Démonstration technique en haltérophilie :

Le(la) candidat(e) tire au sort trois mouvements : un parmi l'arraché ou l'épaulé-jeté et deux parmi : squat clavicule, soulevé de terre, tirage poitrine buste penché, développé devant debout.

La charge est déterminée en fonction du poids de corps (voir tableau « démonstrations techniques »).

Elle est arrondie au multiple de 2.5 kg inférieur.

		Hommes	Femmes
Haltérophilie	Arraché	**2** répétitions à **65%** du poids de corps	**2** répétitions à **55%** du poids de corps
	Epaulé jeté	**2** répétitions à **80%** du poids de corps	**2** répétitions à **65%** du poids de corps
Musculation	Squat clavicule	**5** répétitions à **85%** du poids de corps	**2** 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
	Rowing buste penché	**6** répétitions à **55%** du poids de corps	**6** répétitions à **40%** du poids de corps
	Développé debout	**6** répétitions à **50%** du poids de corps	**6** répétitions à **35%** du poids de corps

Seules les répétitions correctes sont comptabilisées.

Au bout de trois répétitions incorrectes la démonstration technique est arrêtée et n'est pas validée.

2-Conduite d'une séance d'entraînement en haltérophilie musculation :

Prérequis : validation de la démonstration technique.

Le (la) candidat(e) prépare pendant 40 minutes puis conduit une séance d'entraînement en haltérophilie musculation pendant 40 minutes pour un public d'une à deux personnes, composée de deux séquences :

- une séquence de 20 minutes portant sur la préparation à un premier niveau de compétition fédérale en musculation ou en haltérophilie ;
- une séquence de 20 minutes, portant sur un objectif différent de celui évalué lors de l'UC3 parmi les 6 proposés (le développement des qualités physiques (force, puissance, vitesse, explosivité) dans le support activité « haltérophilie musculation ».

La conduite des deux séquences est suivie d'un entretien de 15 minutes à 20 minutes au maximum portant sur l'analyse technique de la séance, les choix pédagogiques de l'animateur et la prise ne compte des conditions de sécurité.

Moyens et méthodes pédagogiques :

Equipements et matériels :

- Salles de cours chauffées et climatisées chacune équipée d'un tableau blanc et de nombreuses prises secteur. Des vidéoprojecteurs sont mis à disposition de l'ensemble de l'équipe de formation ainsi qu'une imprimante, copieur, scanner.
- Un centre de ressources avec une mise à disposition d'ouvrages plus ou moins spécialisés dans les thématiques du sport, du sport/santé, du sport/ performance, de la musculation et des techniques d'entrainement, de la réglementation, etc.

- Un espace dédié aux stagiaires pour qu'ils se restaurent. Cet espace est équipé de micro- ondes, de tables et de chaises.

Sur le plan pédagogique :

Les modalités pédagogiques sont élaborées au regard des textes réglementaires, de leur adaptation à notre contexte, des caractéristiques des publics concernés et des attentes des employeurs du secteur concerné.
Les contenus sont abordés en présentiel de différentes manières, reposant sur des méthodes actives et participatives en alternant cours théoriques et pratiques : mises en situation, jeux de rôle, études de cas, etc.
Nous souhaitons ainsi préserver l'attention des publics, hiérarchiser la progression des niveaux de compétence, proposer une formation en adéquation avec la pratique du terrain, développer la dimension réflexive au cœur de toutes les compétences professionnelles.
Nous découpons les journées en périodes de 3h30 au cours desquelles sont explorés les différents domaines de compétences référencés dans les unités de formation.
Celles-ci sont structurées de manière à développer des capacités transversales, en fonction de compétences et d'objectifs à atteindre.
Ces niveaux sont régulièrement évalués afin d'entériner ou non la fiabilité et la validité des démarches pédagogiques employées ainsi que l'adéquation aux attentes individualisées des stagiaires et à leur parcours de formation.
En outre, tout au long de la formation le stagiaire intègre une structure d'alternance dans laquelle il est mis en situation professionnelle régulièrement.
Nous mettons à disposition une liste de structures partenaires sur demande.

Durée de la formation et modalités d'organisation (ruban pédagogique)

1/ Lieu de la formation : **INSULA FORMATION**
Adresse Physique :
56 Route de Lunes
11100 NARBONNE

2/ Nombre de stagiaires : Chaque parcours de formation est habilité pour accueillir 8 à 20 participants

3/ Ruban Pédagogique :

Notre programmation prend en compte les besoins et les attentes des structures d'accueil et intègre différentes étapes au niveau de la progression dans les compétences repérées.
La progressivité des apprentissages se traduit par l'augmentation des niveaux de difficulté et de complexité des tâches proposées et prend en compte les acquis liés à l'expérience professionnelle en entreprise.
Pour atteindre ces objectifs, nous structurons notre programmation pédagogique autour de 4 étapes de formation.
Certains apprentissages, considérés comme « cœur de métier », seront animés de manière linéaire, tout au long de la formation.

1ère étape : Cette étape vise en priorité les savoirs "fondamentaux" et certains savoirs faire démontrés par l'équipe pédagogique concernant tous les modules de formation.
A ce stade, les stagiaires seront dans une logique "d'information et d'utilisation" des savoirs. La majeure partie des mises en situations est organisée avec des tâches simples.
Des temps d'amélioration de pratique personnelle sont également planifiés.
Cette étape poursuit en outre les objectifs liés à la prévention et à la sécurité (morale et physique) et doit permettre de sensibiliser le stagiaire dans ces domaines, lors de toutes ses conduites professionnelles : observations, analyses de situations, adaptations, ainsi que les bases des techniques de communication.
Nous souhaitons également aborder certaines connaissances liées au fonctionnement des pratiquants qui nous semblent indispensables pour une meilleure mise en sécurité.
Les liens avec les structures d'alternance se mettent en place, les réunions d'harmonisation sont organisées

et les temps d'échanges aussi nombreux que possible.

2ème étape : Cette étape est une évolution de l'étape précédente : les compétences développées sont les mêmes, mais avec un niveau de technicité plus important, plus d'autonomie du stagiaire dans le choix de ses méthodes pédagogiques. Cette étape vise également l'acquisition de savoirs, des savoirs faire et des savoirs faire faire permettant l'analyse de contextes et de situations ainsi que la conception pédagogique à différents plans (projets, séances, méthodes, démarches, outils...).
Le niveau de production est plus important, les situations pédagogiques sont plus ouvertes (situations pédagogiques à base de double tâche, groupe de pratiquants de niveau hétérogène, ...).
Les connaissances (sciences humaines, biologiques, réglementaires, ...) sont plus poussées. A ce stade, l'apprenant est dans une transition de son rapport au savoir : il passe du stade "utilisation des compétences" vers "assimilation des compétences".
La maitrise "guidée" de l'ensemble des compétences est attendue à l'issue de cette étape de formation. L'utilisation de différents outils pédagogiques (comme les analyses vidéo, les auto-confrontations, ...) est très fréquente.
Les analyses des conduites professionnelles réalisées en structure d'alternance rythment les séquences de formation : les bénéfices que le stagiaire retire de sa formation doivent être perceptibles en alternance. La collaboration avec le tuteur est le maillon essentiel de la progression.

3ème étape : A l'étape 3, le stagiaire est dans une phase très importante en termes d'assimilation de son savoir-faire. Cette période est celle des mises en situations pédagogiques complexes. Ils sont beaucoup plus autonomes dans la réalisation des tâches qui leur sont proposées, le niveau d'exigence est beaucoup plus poussé (en termes d'analyse, de justesse de correction, de programmation des apprentissages, d'étayage théorique quant aux choix opérés,...).
Lors de cette étape, les formateurs ciblent le perfectionnement et l'approfondissement des savoirs, des savoirs faire et des savoirs faire faire spécifiques aux activités de la natation. L'ensemble des concepts est maitrisé, les capacités d'adaptation sont poussées. Certaines séquences de formation "entre pairs" sont d'ailleurs proposées. Les situations pédagogiques proposées sont très variées. C'est l'étape de formation la plus longue, avec en particulier une phase en entreprise très longue. Les conditions d'apprentissage sont optimisées par le lien entre l'équipe de formation et le tuteur en entreprise. Cette étape va logiquement déboucher sur la période des examens et des certifications.

4ème étape : Dernière étape de la formation, c'est une phase de consolidation qui poursuit différents objectifs : - préparation des rattrapages (éventuels), - contenus de formation "périphériques" : PNL, nutrition, statuts d'emplois, aide à la création d'entreprise - préparer la transition entre la fin de la formation et l'insertion professionnelle, aussi rapide et durable que possible.
Par souci d'organisation, certains domaines demeurent cependant linéaires dans la programmation (mise en situations avec public réel, travail sur les techniques d'animation et d'entrainement) et sont abordés selon une fréquence quasi hebdomadaire.

4/ Individualisation de la formation :

A l'issue de la sélection, une information et des séquences individuelles de positionnement permettront de déterminer un parcours individualisé de formation. Ce parcours peut être adapté tout au long de la formation au regard des attentes et des besoins du bénéficiaire.
Certains diplômes donnent droit à des équivalences et/ou dispenses d'épreuves.
Les titulaires d'un autre BPJEPS sont allégés de l'UC1 et de l'UC2.
Les UC (Unités Capitalisables) peuvent être validées indépendamment les unes des autres ou sous forme de bloc de compétences.
Aucune passerelle.

5/ Organisation de la formation :

Formation présentielle.
Les modalités de suivi de cours en distanciel sont précisées au démarrage de la formation ; pour les

candidats non équipés en ordinateur, des solutions temporaires peuvent être proposées par le centre de formation.
Par défaut, le.la candidat.e doit suivre l'intégralité des heures de formation programmées.
Les cursus de formation que nous proposons durent 12 mois. Ils proposent une alternance centre de formation / entreprise, adaptée au cœur de métier choisi. Ils prennent en compte les besoins et les attentes des structures d'accueil et intègrent différentes étapes au niveau de la progression dans les compétences repérées.

Le parcours de formation proposé à INSULA FORMATION :

Dates Sélections	Septembre 2025
Date limite rendu dossier	30 Août 2025
Date de début	Septembre 2025
Date de fin	Septembre 2026
Soit	12 mois
Nb heures au total	1785 h
Dont en OF Insula Formation	595 h
Dont en ALTERNANCE	1190h
Organisation de la formation et de l'alternance	➢ 2 jours par semaine en centre soit 14h, 21h en structure d'alternance
Interruption Formation	25 jours de congés payés à poser sur le temps d'alternance
Financement	➢ Contrat d'apprentissage ➢ Financement Pôle Emploi ➢ Formation Professionnelle Continue : OPCO, Projet de Transition Professionnelle ➢ Autofinancement
Nb de stagiaires	8 à 20 stagiaires

Coût de la formation

Un chèque de 30 € de frais de gestion administrative à l'ordre d'INSULA FORMATION
De nombreux moyens de financement sont possibles et INSULA FORMATION vous accompagne dans le choix du financement le plus adapté à votre profil.

Nos conditions générales de ventes sont téléchargeables sur notre site internet, consultez notre page dédiée www.insulaformation.fr ou contactez-nous sur administration@insulaformation.fr

Diplôme		**BPJEPS AFHM**
Moyens de financement possibles		**Coût pour le stagiaire**
Contrat d'apprentissage	OUI	GRATUIT
Contrat de professionnalisation	OUI	GRATUIT
France Travail	OUI	GRATUIT* **Si prise en charge totale* *En cas de prise en charge partielle, le reste à charge peut être payé en financement personnel*
CPF	OUI	GRATUIT* **Si prise en charge totale* *En cas de prise en charge partielle, le reste à charge peut être payé en financement personnel*
Financement personnel	OUI	Parcours complet 8828 € net de taxe et incomplet (15€/heure) * **Tarif modulable selon le volume horaire et l'expérience de chaque candidat.*

Valeur ajoutée et indicateurs de résultat

La valeur ajoutée d'INSULA FORMATION

INSULA FORMATION s'inscrit dans une dynamique déontologique de la formation et de l'accompagnement en partageant les valeurs altruistes et collectives du sport et de l'animation, avec :

- Une équipe de formateurs professionnels et expérimentés
- Des infrastructures qualitatives
- Un réseau partenarial conséquent
- Un suivi et un accompagnement individualisé des stagiaires

Les indicateurs de résultat :

Indicateur	Source et définition de l'indicateur	Pourcentage
Toutes catégories d'actions de formation confondues pour le diplôme concerné		
Taux de satisfaction	Issu du questionnaire de fin de formation – % de stagiaires ayant déclaré être « satisfait » ou « très satisfait »	Inconnus à ce jour (1ère session en 2024-2025)
Taux de réussite	Nb de diplômés / nb de candidats présentés aux certifications	
Taux d'abandon	Nb abandons / nb de stagiaires entrants	Inconnus à ce jour (1ère session en 2024-2025)
Taux de poursuite d'études	A + 6 mois, nb de stagiaires en poursuite d'étude / nb de stagiaires qualifiés ayant répondu au questionnaire	
Taux d'insertion professionnelle	A + 6 mois, nb de stagiaires en emploi / nb de stagiaires qualifiés ayant répondu au questionnaire	
Spécifiquement sur les actions de formation en apprentissage pour le diplôme concerné		
Taux de rupture de contrats d'apprentissage	Nb entrants / nb ruptures de contrats d'apprentissage	Inconnus à ce jour (1ère session 2024-2025)
Taux de valeur ajoutée	Différence entre le taux d'emploi salarié en France à 6 mois observé et à 6 mois attendu	

Renseignements complémentaires & Contacts

Vous souhaitez…

…Participer à l'une de nos ***réunions d'information*** collectives et ***visiter*** le site

… être ***accompagné*** dans la ***recherche*** de ***stage*** ou d'***employeur***

…Vous ***préparer aux tests*** de sélections et à la ***formation***

… Recevoir un ***dossier d'inscription***

… Nous poser une ***question***

Consulter www.insulaformation.fr ou écrivez-nous sur administration@insulaformation.fr

Personne à contacter : Aurélie KHATTABI - Mail : akhattabi@insulaformation.fr - Tel : 07-66-41-24-76

Document d'information - BPJEPS AF
ANNEXE 1
Les Tests d'Exigences Préalables

La sélection s'opérera en deux temps :

1 – Vérification des Exigences Préalables à l'entrée en formation

Ce sont les tests dits « Nationaux ». (Contactez-nous)

- Test Luc Léger Navette
- Test de musculation

Et uniquement pour les candidats ayant satisfait aux Exigences Préalables et souhaitant être formés à INSULA FORMATION :

2 - Tests de sélection propres à INSULA FORMATION

(Obligatoire pour les candidats postulants à INSULA FORMATION – Sous réserve d'habilitation)

- Test de performance et démonstration technique en haltérophilie
- Épreuve écrite
- Entretien de motivation

1. Vérification des Exigences préalables à l'entrée en formation

Le niveau d'exigences préalables à l'entrée en formation sera vérifié par l'expert désigné et sous la responsabilité du Directeur de la Délégation Régionale Académique à la Jeunesse, à l'Engagement et au Sport.

Attention les épreuves 1 et 2 sont éliminatoires.

Les modalités opérationnelles et référentiels techniques des épreuves sont les suivants :

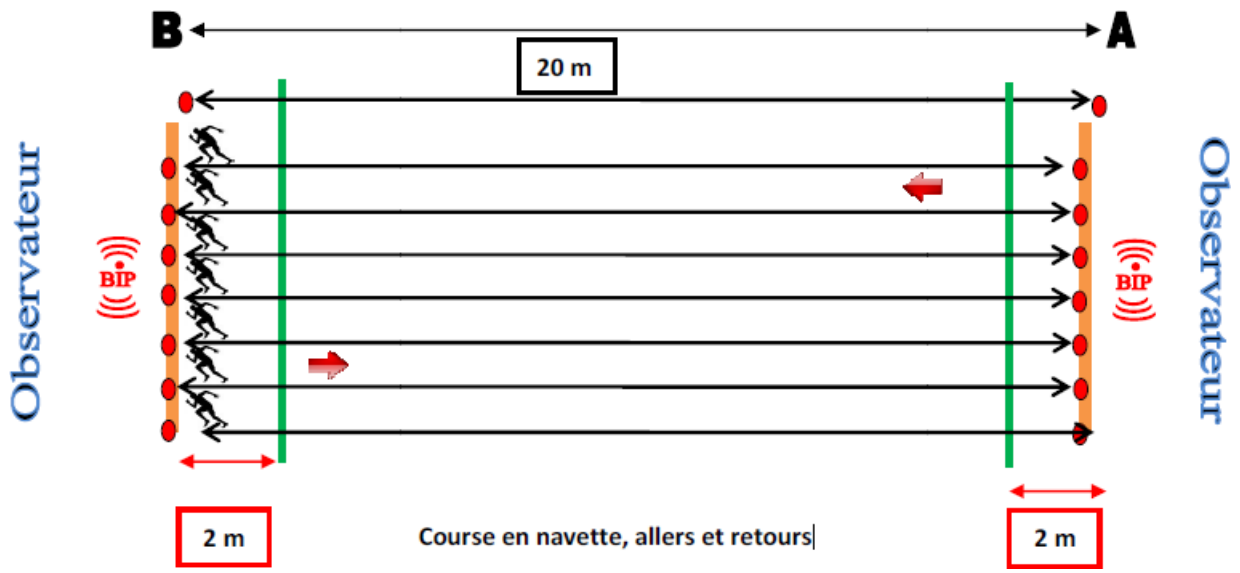
Epreuve n°1 : Test Luc Léger Navette

Le candidat effectuera **une épreuve de course navette :**

Description du test de Luc Léger :

Une épreuve de course navette : test de « Luc Léger » (Palier d'une minute, version 1998 cassette audio préenregistrée ou CD, homologué par l'Association Recherche et Évaluation en APS. (G. CAZORLA - L. LEGER).
L'épreuve consiste à réaliser des allers et retours à des vitesses progressivement accélérées. Les vitesses sont réglées au moyen d'une bande sonore émettant des sons à intervalles réguliers. A chaque BIP sonore, le candidat doit gérer son allure de course pour se retrouver à une des extrémités du tracé de 20 mètres.
A chaque extrémité, le candidat doit bloquer un de ses pieds immédiatement derrière la ligne pour amorcer le retour. Les virages en courbe ne sont pas admis. Un à deux mètres maximums de retard sont admis à la condition de pouvoir les combler lors des intervalles suivants, un retard correspondant à un avertissement. Le troisième avertissement consécutif arrête l'épreuve. Au- delà de deux mètres de retard, le candidat est éliminé.

Barème de l'épreuve du test Luc Léger :
Pour être **admissible** aux exigences préalables à l'entrée en formation, les **femmes** doivent atteindre le **palier 7 (réalisé)** **soit le palier 8 annoncé**, les **hommes** le **palier 9 (réalisé)** **soit le palier 10 annoncé**.



Epreuve n°2 : Démonstration technique en musculation

Le candidat réalise une épreuve de démonstration technique composée des exercices* figurant dans le tableau suivant :

Exercices		SQUAT	DEVELOPPÉ COUCHÉ	TRACTION en pronation ou en supination
Femmes	Répétions	5 répétitions	4 répétitions	1 répétition
	Pourcentage	75 % poids du corps	40 % poids du corps	Menton>barre nuque barre Prise de main au choix : pronation ou supination
Hommes	Répétions	6 répétitions	6 répétitions	6 répétitions
	Pourcentage	110 % poids du corps	80 % du poids du corps	Menton>barre nuque barre Prise de main au choix : pronation ou supination
Critères de réussite		- Exécuter le nombre requisde mouvement -Alignement tête-dos-fessiers Dos droit et naturellement cambré sans hyperlordose excessive - Hanche à hauteur des genoux - Tête droite et regard à l'horizontale - Pieds à plat 	- Exécuter le nombre requis de mouvement - Barre en contact de la poitrine sans rebond - Alignement tête-dos-cuisses - Fléchissement des genouxpour préserver un dos droit en contact avec le banc - Axe du couloir de la barre entre la partie supérieure de la poitrine et la ligne inférieure des épaules - Les bras sans hyper extension doivent être tendus et marquer un temps d'arrêt franc au sommet sous peine d'annulation du mouvement 	- Exécuter le nombre requisde mouvement Si prise en <u>pronation</u> amener la barre au contactde la nuque ou sous le menton à chaque mouvement Si prise en <u>supination</u> amener la barre en dessous du menton à chaque mouvement

* 10 minutes de récupération minimum entre chaque exercice.