

# Décrets, arrêtés, circulaires

## TEXTES GÉNÉRAUX

### MINISTÈRE DES SPORTS ET DES JEUX OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES

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'éducation populaire et du sport, spécialité « éducateur sportif »

NDR : SPOV2222329A

La ministre des sports et des jeux Olympiques et Paralympiques,

Vu le code du sport, notamment ses articles L. 212-1, R. 212-10-17, D. 212-20 et suivants, et A. 212-47 et suivants ;

Vu le décret n° 2021-393 du 2 avril 2021 relatif aux certificat professionnel, brevet professionnel, diplôme d'Etat et diplôme d'Etat supérieur de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport et à leurs certificats complémentaires ;

Vu l'arrêté du 5 septembre 2016 modifié portant création de la mention « activités de la forme » du brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport, spécialité « éducateur sportif » ;

Vu l'avis de la commission professionnelle consultative « sport et animation » en date du 29 mars 2022,

Arrête :

**Art. 1<sup>er</sup>.** – L'article 3 de l'arrêté du 5 septembre 2016 modifié susvisé est remplacé par les dispositions suivantes :

« **Art. 3.** – La possession du diplôme mentionné à l'article 1<sup>er</sup> atteste que son titulaire met en œuvre les compétences suivantes :

- « – encadrer tout public dans tout lieu et toute structure ;
- « – mettre en œuvre un projet d'animation s'inscrivant dans le projet de la structure ;
- « – conduire une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage dans le champ des activités de la forme ;
- « – mobiliser les techniques de l'option "cours collectifs" ou "haltérophilie, musculation" pour mettre en œuvre une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage. »

**Art. 2.** – L'article 4 du même arrêté est remplacé par les dispositions suivantes :

« **Art. 4.** – Les référentiels professionnel et de certification des unités capitalisables constitutives du diplôme définis à l'article D. 212-23 du code du sport figurent en annexe I au présent arrêté. »

**Art. 3.** – L'article 5 du même arrêté est remplacé par les dispositions suivantes :

« **Art. 5.** – Les exigences préalables à l'entrée en formation, prévues à l'article R. 212-10-17 du code du sport et aux articles A. 212-35 et A. 212-36 de ce même code, sont les suivantes :

- « a) Être titulaire de l'une des attestations de formation relative au secourisme suivantes :
- « – *a minima* "prévention et secours civiques de niveau 1" (PSC1) ou équivalent ;
- « – "certificat de sauveur secouriste du travail" (SST) en cours de validité ;
- « b) Justifier d'un niveau de pratique personnelle en activités de la forme, dans l'option choisie.

« Il est procédé à la vérification de ces exigences préalables au moyen de :

- « – de la production d'une attestation de formation relative au secourisme le cas échéant assortie de l'attestation de formation continue en cours de validité ;
- « – la réussite aux tests d'exigences préalables décrits en annexe II au présent arrêté. »

**Art. 4.** – L'article 6 du même arrêté est remplacé par les dispositions suivantes :

« **Art. 6.** – 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 l'organisme de formation, dans les conditions mentionnées dans le dossier d'habilitation prévu à l'article R. 212-10-11, 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 maximum. »

**Art. 5.** – L'article 7 du même arrêté est remplacé par les dispositions suivantes :

« *Art. 7.* – Les épreuves certificatives sont évaluées dans les conditions prévues à l'article A. 212-26 du code du sport.

« Les modalités de la situation d'évaluation certificative de l'unité capitalisable 1 (UC1) "encadrer tout public dans tout lieu et toute structure" et de l'unité capitalisable 2 (UC2) "mettre en œuvre un projet d'animation s'inscrivant dans le projet de la structure" figurent à l'article A. 212-47-3 du code du sport.

« Les modalités de la situation d'évaluation certificative de l'unité capitalisable 3 (UC3) "conduire une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage dans le champ des activités de la forme" et de l'unité capitalisable 4A (UC4A) "mobiliser les techniques de l'option « cours collectifs » pour mettre en œuvre une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage" ou de l'unité capitalisable 4AB (UC4B) "mobiliser les techniques de l'option « haltérophilie, musculation » pour mettre en œuvre une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage" figurent en annexe III au présent arrêté. »

**Art. 6.** – L'article 8 du même arrêté est remplacé par les dispositions suivantes :

« *Art. 8.* – Les qualifications des personnes en charge de la formation, les qualifications des tuteurs, ainsi que les qualifications des évaluateurs des personnes en formation pour l'obtention du brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport spécialité "éducateur sportif" mention "activités de la forme" sont les suivantes :

« a) Le coordonnateur pédagogique :

« La coordination pédagogique de la formation option "cours collectif" est assurée par une personne qui doit être titulaire, *a minima*, d'une certification professionnelle de niveau 4 et justifier d'au moins trois années d'expériences professionnelles dans le champ des activités des cours collectifs et une année d'expérience de formateur. La coordination pédagogique de la formation option "haltérophilie, musculation" est assurée par une personne qui doit être titulaire, *a minima*, d'une certification professionnelle de niveau 4 et justifier d'au moins trois années d'expériences professionnelles dans le champ de l'haltérophilie, musculation et une année d'expérience de formateur.

« Sont dispensés de ces exigences, les personnels techniques et pédagogiques relevant du ministère chargé des sports et les professeurs ou enseignants d'éducation physique et sportive du ministère de l'éducation nationale ;

« b) Les formateurs permanents : les qualifications des formateurs permanents sont conformes à l'annexe II-2-1 du code du sport ;

« c) Les tuteurs : les tuteurs doivent être titulaires, *a minima*, d'une certification professionnelle de niveau 4 dans le champ des activités physiques et sportives et justifier d'au moins deux années d'expérience dans le champ de l'option choisie, "cours collectifs" ou "haltérophilie, musculation" ;

« d) Les évaluateurs :

« Les évaluateurs de l'unité capitalisable 3 (UC3) "conduire une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage dans le champ des activités de la forme" doivent être titulaires d'une qualification *a minima* de niveau 4 et justifier d'une expérience professionnelle au minimum de deux ans dans la mention des activités de la forme. Les évaluateurs de l'unité capitalisable 4A (UC4A) "mobiliser les techniques de l'option « cours collectifs » pour mettre en œuvre une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage" et de l'unité capitalisable 4B (UC4B) "mobiliser les techniques de l'option « haltérophilie, musculation »" doivent être titulaires d'une qualification *a minima* de niveau 4 et justifier d'une expérience professionnelle au minimum de deux ans dans l'option choisie, "cours collectifs" ou "haltérophilie, musculation".

« Sont dispensés de ces exigences, les personnels techniques et pédagogiques relevant du ministère chargé des sports et les professeurs ou enseignants d'éducation physique et sportive du ministère de l'éducation nationale. »

**Art. 7.** – L'article 9 du même arrêté est remplacé par les dispositions suivantes :

« *Art. 9.* – Le tableau récapitulatif des dispenses des "exigences préalables à l'entrée en formation" (EPEF), et des "exigences préalables à la mise en situation professionnelle" (ÉPMSP), ainsi que des équivalences d'unités capitalisables (UC) avec le brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport spécialité "éducateur sportif", mention "activités de la forme" figure en annexe IV au présent arrêté. »

**Art. 8.** – L'article 10 du même arrêté est remplacé par les dispositions suivantes :

« *Art. 10.* – L'avis du directeur technique national de la Fédération française d'haltérophilie ou son représentant ayant reçu délégation pour la discipline haltérophilie, musculation prévu à l'article R. 212-10-12 du code du sport est exigé pour l'habilitation de l'organisme de formation désirant mettre en place des sessions de formations préparant au brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport spécialité "éducateur sportif" mention "activités de la forme" option "haltérophilie, musculation". »

**Art. 9.** – Les annexes du même arrêté sont remplacées par les annexes I, II, III et IV au présent arrêté :

« ANNEXE I

« RÉFÉRENTIEL D'ACTIVITÉS, DE COMPÉTENCES ET D'ÉVALUATION DU BREVET PROFESSIONNEL DE LA JEUNESSE, DE L'ÉDUCATION POPULAIRE ET DU SPORT SPÉCIALITÉ "ÉDUCATEUR SPORTIF" MENTION "ACTIVITÉS DE LA FORME"

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| <p>Le titulaire du BP JEPS spécialité « éducateur sportif » mention « activités de la forme » exerce le métier adossé aux appellations suivantes : professeur de fitness, conseiller sportif, éducateur sportif, moniteur, coach, entraîneur. Plusieurs types d'emploi sont occupés :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>conseiller sportif spécialisé dans l'animation de cours collectifs ;</li> <li>conseiller sportif spécialisé dans l'accompagnement personnel ;</li> <li>présentateur en fitness ;</li> <li>responsable d'équipe d'animation.</li> </ul> <p>L'emploi se trouve principalement dans le secteur marchand et majoritairement au sein de centres de fitness, franchises ou structures indépendantes. Il se trouve également en nombre plus réduit dans le secteur associatif au sein d'associations sportives un sport ou omnisports. Depuis 2006, l'exercice du métier en auto-entreprise est en développement (cours enquête CREPS Dijon). Le métier est souvent exercé à temps plein ou en cumul de plusieurs temps partiel réalisés auprès de plusieurs employeurs et dans différents secteurs.</p> <p>Le titulaire du BP JEPS spécialité « éducateur sportif » mention « activités de la forme » réalise l'encadrement autonome en toute sécurité des pratiques individuelles telle que le cardio-training, le musculation, associées à l'activité professionnelle de coaching, et l'animation des cours collectifs à dam name « aérobic » tels que le step, le low impact aérobic ou les cours à concept (Les Mills, Pilates, Zumba, ...). 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 » sous un encadrement sous formes individualisées ou en petits groupes (en club, à domicile ou en plein air, cross fit, running, urban training).</p> |   |  |  |
| <p><b>RÉFÉRENTIEL D'ACTIVITÉS</b><br/>Défini les situations de travail et les activités exercées, les métiers ou intitulés visés.</p>  | <p><b>RÉFÉRENTIEL DE COMPÉTENCES</b><br/>Identifie les compétences et les connaissances, y compris transversales, qui découlent du référentiel d'activités</p>  | <p><b>RÉFÉRENTIEL D'ÉVALUATION</b><br/>Défini les critères et les modalités d'évaluation des acquis</p> <p>Les modalités d'évaluation des unités capitalisables (UC) 1 et 2 sont définies à l'article A. 212-47-3 du code du sport.<br/>Les modalités d'évaluation des unités capitalisables (UC) 3 et 4 sont définies à l'annexe II du présent arrêté.</p>  |  |
|  |   | <p><b>MODALITÉS D'ÉVALUATION</b></p>   | <p><b>CRITÈRES D'ÉVALUATION</b></p>  |
| <p><b>UC 1 - ENCADRER TOUT PUBLIC DANS TOUT LIEU ET TOUTE STRUCTURE</b></p>  |   |  |  |
| <p>Participation au fonctionnement de la structure des activités de la forme</p> <p>Accueil, information et orientation des différents publics au sein de la structure proposant la pratique des activités de la forme en prenant en compte leurs caractéristiques physiques, cognitives et psychiques.</p> <p>Participation aux actions de communication et de promotion de l'activité des activités de la forme en adaptant les modalités de communication de l'information aux singularités de son interlocuteur.</p> <p>Promotion des activités de la forme avec le développement des nouvelles pratiques, en relation avec les collectivités locales, le monde scolaire et les entreprises, et selon des modalités adaptées aux caractéristiques et besoins de chacun.</p> <p>Participation et à la planification des activités et veille quant à leur déclinaison opérationnelle dans un cadre de démarche citoyenne avec un souci de préservation des ressources.</p> <p>Participation à l'organisation des activités de la structure en prenant en compte les caractéristiques singulières des différents publics notamment ceux en situation de handicap.</p> <p>Contribution active aux initiatives prenant en compte le développement durable</p> <p>Entretien du matériel pédagogique et préservation des installations</p>  | <p>C1.1-Communiquer dans les situations de la vie professionnelle en adaptant la démarche et les outils aux singularités des interlocuteurs.</p> <p>C1.2-Prendre en compte les caractéristiques des publics dans leurs environnements dans une démarche d'éducation à la citoyenneté en favorisant la dimension collective et l'intégration de tous.</p> <p>C1.3-Contribuer au fonctionnement d'une structure en tenant compte des particularités de publics impliqués.</p> | <p>Une seule modalité certificative permet d'évaluer de façon distincte les UC 1 et 2.</p> <p>La situation d'évaluation certificative est réalisée au moyen :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>de la production d'un document explicitant la conception, la mise en œuvre et la réalisation d'un projet d'animation dans la structure d'alternance pédagogique,</li> <li>d'une soutenance orale suite d'un entretien.</li> </ul> | <p>Le candidat :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Adapte sa communication aux différents publics afin de favoriser l'intégration de tous</li> <li>Produit des écrits professionnels adaptés aux caractéristiques et besoins des publics concernés</li> <li>Promeut les projets et actions de la structure en prenant en compte les spécificités physiques, motrices, sensorielles, cognitives et psychique des publics impliqués.</li> <li>Repère les atouts et les besoins des différents publics pour favoriser l'intégration de tous.</li> <li>Choisit les démarches adaptées en fonction des singularités des publics</li> <li>Garantit l'intégrité physique et morale des publics</li> <li>Se situe dans la structure</li> <li>Situe la structure dans les différents types d'environnement</li> <li>Participe à la vie de la structure en veillant à respecter l'intégration de tous.</li> </ul> |
| <p><b>UC 2 - METTRE EN ŒUVRE UN PROJET D'ANIMATION S'INSCRIVANT DANS LE PROJET DE LA STRUCTURE</b></p>   |   |  |  |
| <p>Conception et réalisation d'un projet d'animation dans le champ des activités de la forme</p> <p>Proposition d'un projet d'animation prenant en compte des caractéristiques du contexte de son intervention afin de l'inscrire dans le cadre</p>  | <p>C2.1-Concevoir un projet d'animation en tenant compte des particularités des publics impliqués.</p> <p>C2.2-Concevoir un projet d'animation dans une perspective éducative et intégrative.</p> <p>C2.3-Évaluer un projet d'animation.</p>  | <p>Une seule modalité certificative permet d'évaluer de façon distincte les UC 1 et 2.</p> <p>La situation d'évaluation certificative est réalisée au moyen :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>de la production d'un document explicitant la conception, la mise en œuvre et la</li> </ul>   | <p>Le candidat :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Situe son projet d'animation dans son environnement, en fonction du projet de la structure, de ses ressources et du public accueilli dans une</li> </ul>   |

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p>des politiques publiques pour fédérales.</p> <p>Proposition d'activités s'inscrivant dans le programme de la structure en prenant en compte les caractéristiques singulières des différents publics.</p> <p>Participation à la conduite d'actions de sensibilisation et d'animation en activités de la forme visant à une meilleure prise en compte des bienfaits de l'activité sportive dans une perspective de maintien ou d'amélioration de la santé en lien avec les spécificités des publics encadrés.</p> <p>Participation à l'organisation du travail et à l'animation de réunions.</p> <p>Participation à la programmation et à la planification des activités de la forme.</p> <p>Définition des objectifs, des moyens et méthodes à mettre en œuvre pour réaliser son projet d'animation dans des conditions optimales de sécurité en prenant en compte les caractéristiques singulières des différents publics notamment ceux en situation de handicap.</p> <p>Participation à l'élaboration du budget d'un projet d'animation.</p> <p>Participation au suivi logistique et administratif de son action.</p> <p>Réalisation de bilans et propositions de perspectives futures de son action.</p> | <p>réalisation d'un projet d'animation dans la structure d'abandon pédagogique.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- d'une soutenance orale suivie d'un entretien.</li> </ul> | <p>perspective éducative et intégrative.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Définit les objectifs et les modalités d'animation en prenant en compte les caractéristiques spécifiques de chacun.</li> <li>- Identifie les moyens nécessaires à la réalisation du projet en lien avec les singularités des publics impliqués.</li> <li>- Planifie les étapes de réalisation.</li> <li>- Anime une équipe dans le cadre du projet en incluant chaque membre au regard de ses caractéristiques et besoins particuliers.</li> <li>- Procède aux régulations nécessaires afin de favoriser l'intégration de tous.</li> <li>- Utilise les outils d'évaluation adaptés en lien avec les singularités des publics.</li> <li>- Produit un bilan.</li> <li>- Identifie des perspectives d'évolution.</li> </ul> |
|--|---|--|

### UC 3 - CONDUIRE UNE SÉANCE, UN CYCLE D'ANIMATION OU D'APPRENTISSAGE DANS LE CHAMP DES ACTIVITÉS DE LA FORME

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| <p>Conduite de séances, de cycles d'initiation, de découverte, d'animation sportive ou d'apprentissage des activités de la forme.</p> <p>Définition de progressions ou de programmes dans les activités de la forme en prenant en compte les caractéristiques physiques, motrices, sensorielles, cognitives et psychique de tous les pratiquants.</p> <p>Proposition de situations pédagogiques, collectives et individualisées, dans le champ des activités de la forme, adaptées aux caractéristiques des publics encadrés ;</p> <p>Contribution à l'acquisition des principes fondamentaux et au placement corporel sécuritaire dans la pratique des activités de la forme.</p> <p>Mise en place de situations d'apprentissage progressives et adaptées aux singularités des différents publics et favorisant l'interaction avec les pratiquants.</p> <p>Évaluation de séances et de cycles ou programmes en regard des objectifs définis et des caractéristiques singulières des différents publics.</p> | <p>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 psychique de tous les pratiquants.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> | <p>L'épreuve certificative est réalisée au moyen de :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) la production d'un document comprenant : <ul style="list-style-type: none"> <li>- un support d'activité « cours collectifs » composé de trois cycles d'animation de trois séances ;</li> <li>- un support d'activité « hétérophilie, musculature » composé de deux cycles d'animation de six séances ;</li> </ul> </li> <li>2) une mise situation professionnelle composée d'une conduite de séance d'animation issue d'un des cycles susmentionnés, suivie d'un entretien portant sur la conduite de séances et le dossier dont elle est issue.</li> </ol> | <p>Le candidat :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fixe les objectifs de la séance ou du cycle et les modalités d'organisation en lien avec les caractéristiques des publics encadrés.</li> <li>- Prend en compte les caractéristiques du public, notamment en situation de handicap dans la préparation de la séance ou du cycle.</li> <li>- Organise le cycle ou la séance en prenant en compte les singularités des pratiquants.</li> <li>- Programme une séance ou un cycle en fonction des objectifs fixés en prenant en compte les caractéristiques physiques, motrices, sensorielles, cognitives et psychique des pratiquants.</li> <li>- Met en œuvre une démarche pédagogique adaptée aux objectifs de la séance ou du cycle ainsi qu'aux caractéristiques spécifiques des publics encadrés.</li> <li>- Adapte son action pédagogique aux singularités des publics encadrés.</li> <li>- Construit et utilise des outils d'évaluation adaptés.</li> <li>- Évalue son action.</li> <li>- Évalue la progression des pratiquants en prenant en compte leurs singularités.</li> </ul> |
|--|---|---|--|

### UC 4A - MOBILISER LES TECHNIQUES DE L'OPTION « COURS COLLECTIFS » POUR METTRE EN ŒUVRE UNE SÉANCE, UN CYCLE D'ANIMATION OU D'APPRENTISSAGE

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <p>Encadrement de cours collectifs en assurant la sécurité des pratiquants, des tiers et de lui-même lors des séances d'animation ou d'apprentissage.</p> <p>Initiation aux différentes pratiques dans le respect des règles et en</p> | <p>C4A.1- Conduire une séance ou un cycle en utilisant les techniques de l'option « cours collectifs » en lien avec les singularités des pratiquants.</p> <p>C4A.2- Maîtriser et faire appliquer les règlements de l'option « cours</p> | <p>L'épreuve certificative est réalisée au moyen de :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) une démonstration technique en cours collectif composée de trois séquences.</li> <li>2.a) « support activité « cours collectifs » : une conduite de séance d'apprentissage en cours collectifs composée de deux</li> </ol> | <p>Le candidat :</p> <p>Maîtrise les techniques de l'option « cours collectifs » appliquées aux caractéristiques physiques, motrices, sensorielles, cognitives et psychiques des pratiquants.</p> |
|--|---|--|---|

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <p>tenant compte des spécificités des publics</p> <p>Proposition de d'entraînement collectif adaptés aux caractéristiques des publics encadrés</p> <p>Veille aux conditions de sécurité particulières de la pratique de cours collectifs et à la bonne utilisation du matériel et des équipements en préservant l'intégrité physique et psychique des pratiquants au regard de leur singularité</p> <p>Veille aux conditions de placement corporel sécuritaire dans la pratique de cours collectifs</p> <p>Vérification et aménagement de l'espace et du matériel de pratique pour prendre en compte les conditions d'accueil, d'hygiène et de sécurité en lien avec les caractéristiques physiques, motrices, sensorielles, cognitives et psychiques de tous les pratiquants.</p> <p>Veille aux évolutions réglementaires concernant les pratiques</p> <p>Veille au comportement des pratiquants dans et en dehors l'espace de pratique en prenant en compte leurs caractéristiques singulières</p> <p>Contribution à la construction de la citoyenneté.</p> <p>Contribution à la lutte contre les addictions, la violence, les incivilités, en identifiant et signalant, le cas échéant, les comportements à risques</p> | <p>collectifs » afin que chaque sportif évolue en sécurité</p> <p>C4A.3- Garantir des conditions de pratique en sécurité tout en impliquant les pratiquants dans la gestion de leur propre sécurité</p> | <p>séquences comprenant deux activités différentes suivie d'un entretien portant sur son analyse technique et les aspects sécuritaires</p> <p>2b) « support activité « hétérophilie, musculation » : une conduite de séance d'apprentissage d'haltérophilie, musculation composée de trois séquences comprenant deux activités différentes suivie d'un entretien portant sur son analyse technique et les aspects sécuritaires</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maîtrise les gestes techniques dont les aides et parades et les conduites professionnelles de l'option « cours collectifs » adaptées aux particularités des pratiquants</li> <li>- Utilise les gestes techniques appropriés dans un objectif d'apprentissage et dans une logique inclusive</li> <li>- Maîtrise et fait appliquer les règlements techniques et usages de la discipline de l'option « cours collectifs » en choisissant les moyens adaptés aux singularités des publics encadrés</li> <li>- Maîtrise et fait appliquer le cadre de la pratique fédérale en cours collectifs en veillant à respecter l'intégration de tous</li> <li>- Sensibilise aux bonnes pratiques et aux conduites à risques</li> <li>- Utilise le matériel adapté au public et conforme aux règles de sécurité</li> <li>- Aménage la zone de de pratique ou d'évolution en veillant à l'intégration de tous les pratiquants</li> <li>- Veille à la conformité et à l'état du matériel et de la zone de pratique de l'évolution</li> <li>- Veille à l'intégrité physique et morale des pratiquants en accordant une vigilance particulière à leurs caractéristiques singulières (physiques, motrices, sensorielles, cognitives et psychiques)</li> </ul> |
|--|---|--|---|

**UC 4B – MOBILISER LES TECHNIQUES DE L'OPTION « HALTÉROPHILIE, MUSCULATION » POUR METTRE EN ŒUVRE UNE SEANCE, UN CYCLE D'ANIMATION OU D'APPRENTISSAGE**

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <p>Encadrement de l'haltérophilie, musculation en assurant la sécurité des pratiquants, des tiers et de lui-même lors des séances d'animation ou d'apprentissage</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Initiation aux différentes pratiques dans le respect des règles et en tenant compte des spécificités des publics</li> <li>- proposition de programmes individualisés adaptés aux caractéristiques des publics encadrés</li> <li>- Veille aux conditions de sécurité particulière de la pratique l'haltérophilie, musculation et à la bonne utilisation du matériel et des équipements en préservant l'intégrité physique et psychique des pratiquants au regard de leur singularité</li> <li>- Veille aux conditions de placement corporel sécuritaire dans la pratique de l'haltérophilie, musculation</li> <li>- Veille à aménager les espaces et le matériel de pratique pour prendre en compte les conditions d'accueil et de sécurité en lien avec les caractéristiques physiques, motrices, sensorielles, cognitives et psychiques de tous les pratiquants.</li> <li>Veille aux évolutions réglementaires concernant les pratiques</li> <li>Veille au comportement des pratiquants dans et en dehors l'espace de pratique en prenant en compte leurs caractéristiques singulières</li> <li>Contribution à la construction de la citoyenneté</li> <li>Contribution à la lutte contre les addictions, la violence, les incivilités, en identifiant et signalant, le cas</li> </ul> | <p>C4B.1- Conduire une séance ou un cycle en utilisant les techniques de l'option « haltérophilie, musculation » en lien avec les singularités des pratiquants.</p> <p>C4B.2- Maîtriser et faire appliquer les règlements de l'option « haltérophilie, musculation » afin que chaque sportif évolue en sécurité</p> <p>C4B.3- Garantir des conditions de pratique en sécurité tout en impliquant les pratiquants dans la gestion de leur propre sécurité</p> | <p>L'épreuve certificative est réalisée au moyen de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- une démonstration technique en haltérophilie, musculation composée de trois mouvements</li> <li>- une conduite de séance d'entraînement en haltérophilie, musculation composée de deux séquences suivie d'un entretien portant sur son analyse technique et les aspects sécuritaires</li> </ul> | <p>Le candidat :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maîtrise les techniques de l'option « haltérophilie, musculation » appliquées aux caractéristiques physiques, motrices, sensorielles, cognitives et psychiques des pratiquants</li> <li>- Maîtrise les gestes techniques dont les aides et parades et les conduites professionnelles de l'option « haltérophilie, musculation » adaptées aux particularités des pratiquants</li> <li>- Utilise les gestes techniques appropriés dans un objectif d'apprentissage et dans une logique inclusive</li> <li>- Maîtrise et fait appliquer les règlements techniques de la fédération dérogatoire de l'haltérophilie, musculation en choisissant les moyens adaptés aux singularités des publics encadrés</li> <li>Maîtrise et fait appliquer le cadre de la pratique fédérale en haltérophilie, musculation en veillant à respecter l'intégration de tous</li> <li>- Sensibilise aux bonnes pratiques et aux conduites à risques</li> <li>- Utilise le matériel adapté au public et conforme aux règles de sécurité</li> <li>- Aménage la zone de de pratique ou d'évolution en veillant à l'intégration de tous les pratiquants</li> </ul> |
|--|--|--|--|

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p>« échant, les comportements à risques</p> |  | <p>- Veille à la conformité et à l'état du matériel et de la zone de pratique de l'évolution<br/>- Veille à l'intégrité physique et morale des athlètes en accordant une vigilance particulière à leurs caractéristiques singulières (physiques, motrices, sensorielles, cognitives et psychiques)</p> |
|--|--|--|

## « ANNEXE II

### « MODALITÉS ET CRITÈRES D'ÉVALUATION DES TESTS D'EXIGENCES PRÉALABLES A L'ENTRÉE EN FORMATION

#### « Test d'exigences préalables pour l'option A « cours collectifs » :

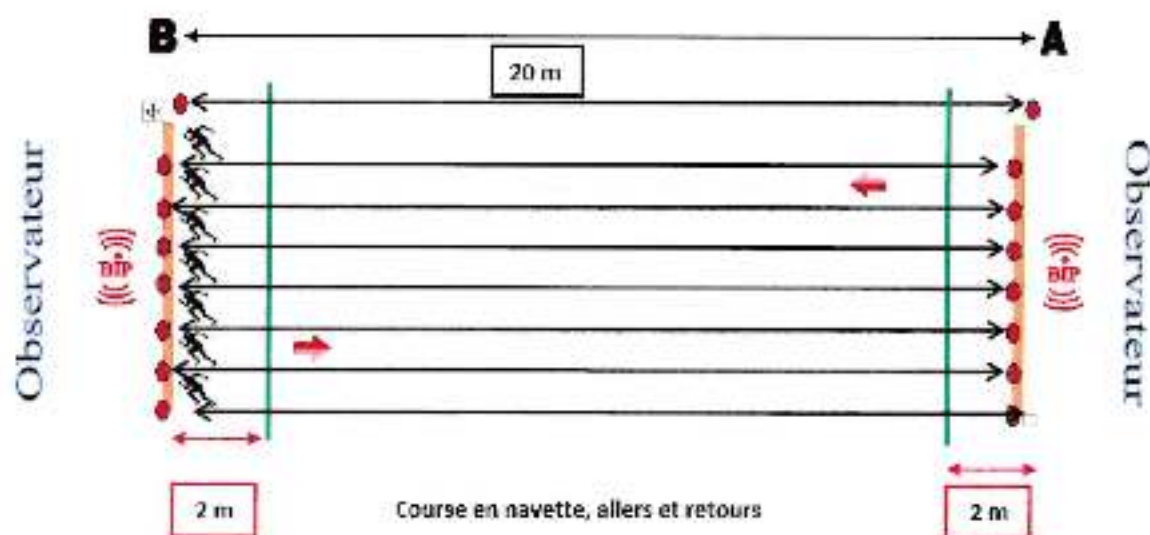
« **Epreuve n° 1** : test navette "Luc Léger" : palier 7 (réalisé) pour les femmes et palier 9 (réalisé) pour les hommes :

« Le palier 7 est réalisé par l'annonce sonore suivante : "palier 8". Le candidat atteint 12 km/h.

« Le palier 9 est réalisé par l'annonce sonore suivante : "palier 10". Le candidat atteint 13 km/h.

« Le test "Luc Léger" est un test progressif qui consiste à courir d'une ligne à l'autre, séparées de 20 mètres, selon le rythme indiqué par des "Bips". Les candidats se placent derrière une ligne "A" matérialisée au sol et délimitée par des plots. Au signal de la bande sonore, les candidats doivent se diriger vers la ligne "B" également matérialisée au sol et par des plots à chaque extrémité.

«



#### « Règlement du test et matériel :

« Si un candidat arrive sur la ligne avant le bip suivant, il/elle doit attendre que le bip retentisse pour repartir vers l'autre ligne.

« A chaque extrémité, le candidat doit bloquer un de ses pieds immédiatement derrière la ligne pour amorcer son retour. Les virages en courbe sont interdits.

« Tout retard en-deçà de la zone des 2 mètres est éliminatoire.

« Lorsqu'un candidat 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<sup>e</sup> avertissement lui sera signifié. Si le retard n'est pas comblé sur le trajet suivant, il sera arrêté par les évaluateurs. De chaque côté, la tolérance des 2 mètres sera matérialisée par une ligne au sol. Un observateur devra être situé de part et d'autre des lignes "A" et "B".

« Le nombre de candidats est limité à 10.

#### « Le matériel :

« - un gymnase ou une salle de sport (ou à défaut un terrain extérieur) avec une surface plane antidérapante nécessaire à la réalisation du test dans des conditions de sécurité ;

« - un décimètre ou un odomètre avec une roue ;

« - ruban adhésif ou autres (pour matérialiser les lignes au sol) ;

- « – des plots ;
- « – un lecteur d'enregistrement, suffisamment audible pour tous les participants ;
- « – l'enregistrement du test "Luc Léger", version 1998, avec palier d'une minute ;
- « – chasubles avec numéro (autant que de candidats).

« **Epreuve n° 2** : le candidat réalise une épreuve de démonstration technique de soixante minutes au total, comprenant :

- « – dix minutes d'échauffement collectif ;
- « – vingt minutes de passage en STEP à un rythme de 128 à 132 battements par minute dont deux minutes de retour au calme ;
- « – vingt minutes de passage en renforcement musculaire ;
- « – dix minutes de retour au calme sur cinq étirements.

« Le candidat reproduit les éléments techniques simples, ajuste sa prestation en fonction d'indications verbales ou gestuelles données. Il/elle est capable de mémoriser et de reproduire un enchaînement simple.

- « La trame des enchaînements de l'épreuve n° 2 figure dans le tableau suivant :






« *« Trame D'échauffement, Step, renforcement et étirement TEP*

«

| Type de cours, niveau et durée |  | Échauffement, cours de STEP, renforcement musculaire et étirement.<br>Total 30 minutes                                   |   |  |   |                |                      |
|--------------------------------|--|--|---|--|---|----------------|----------------------|
| Objectif de la séance          |  | Évaluation TEP   |   |  |   |                |                      |
| N°<br>OU BLOC                  | Bloc final (avec changement de pieds)  | Compte   | Changement de pieds   | Approche ou orientations   | Coordination                                    | Durée par bloc | Cumul durée (en min) |
| Echauffement                   | Echauffement à la convenance de l'intervenant: Activation cardio vasculaire, préparation générale et spécifique, préparation ostéo articulaire, musculotendineuse, évaluation du niveau du groupe motivation | Mouvement de la CV dans tous les plans. enchaînement de LA-ex de la base soul, fentes, antepulsion des bras, rotation... |   |  |   |                | 10 minutes           |
| 1 <sup>er</sup> bloc           | 1 basic +1 mambo dra cha<br>1 chassé sur le step + 1 mambo<br>3 genoux L step (en bout)<br>1 basic à cheval + 1 basic retour face  | 8 temps<br>8 temps<br>8 temps<br>8 temps   | Sur le mambo dra cha sur le chassé<br>Sur les 3 genoux L step | Face<br>Face<br>En bout<br>Début en bout puis retour en face                               | Bras simples sur les 3 genoux L step            | 9 minutes      |                      |
| 2 <sup>e</sup> bloc            | 1 basic + 1 traversée + 3 genoux riseaux<br>1 traversée 2 dégagés sur le step + 1 V step   | 16 temps<br>16 temps   | Lors des 3 genoux riseaux                                     | Début face/in cas<br>Début dos et revient face avec le basic<br>Traverse avant les dégagés | Bras simples sur les 2 dégagés et sur le V step | 9 minutes      |                      |
| Retour au calme                |  |  |   |  |   | 2 minutes      |                      |
|                                |  |  |   |  | Temps cumulés                                   | 30 minutes     |                      |

6

|                        |   |
|------------------------|---|
| Type de tests et durée | Cours de renforcement musculaire avec des éléments trapézoï : Squat/Pompe/Pompes/Catrapes, 20 minutes de renforcement musculaire et 10 minutes de repos au calme. TOTAL 30 minutes. Évaluation posture et souplesse |
|------------------------|---|

| N° et nom de l'exercice | Crépus  | Objectif et séquences                   | Placement de base et mouvement  | Prédictions rythmiques                       | Durée (travail/repos)                                    | Temps                                | Caract. temps en minute | Grèce de ressource  |
|-------------------------|---|---|---|--|--|--------------------------------------|-------------------------|---|
| 1) Squat                |    | Séquence de travail à réaliser 3 fois   | Redondant, jambes, genoux, chevilles sous une position de départ                                      | Rythme qui à la conservation de l'intervalle | 3 blocs de travail / 1 bloc de récupération par séquence | 1 min 30 x 3 séquences soit 4 min 30 | 4 min 30                | Respecter le rythme<br>Respecter l'assouplissement du mouvement<br>Respecter la posture |
| 2) Pompe                |    | Séquence de travail à réaliser 3 séries | Fluxion des coudes, alignement coudes, épaules, en plinches pour les hommes et genoux pour les femmes | Rythme à la conservation de l'intervalle     | 3 blocs de travail / 1 bloc de récupération par séquence | 1 minute 30 secondes soit 3 min      | 3 min 30                |   |
| 3) Pontes à deux        |    | Séquence de travail à réaliser 3 séries | Alignement des hanches, genoux pas au-dessus de la cheville   | Rythme à la conservation de l'intervalle     | 3 blocs de travail / 1 bloc de récupération par séquence | 1 min 30 x 3 séquences soit 4 min 30 | 4 min 30                |   |
| 4) Catrapes             |  | Séquence de travail à réaliser 3 séries | Marche, flexion   | Isométrie                                    | 3 blocs de travail / 1 bloc de récupération par séquence | 1 minute 30 secondes soit 3 min      | 3 min                   |   |
| 5) Pompes à quatre      |  | Séquence de travail à réaliser 2 séries | Alignement des hanches, genoux sous les épaules, position de départ                                   | Rythme à la conservation de l'intervalle     | 3 blocs de travail / 1 bloc de récupération par séquence | 1 minute 30 secondes soit 3 min      | 3 min 30                |   |

### « Test d'exigences préalables pour l'option B "haltérophilie, musculation" :

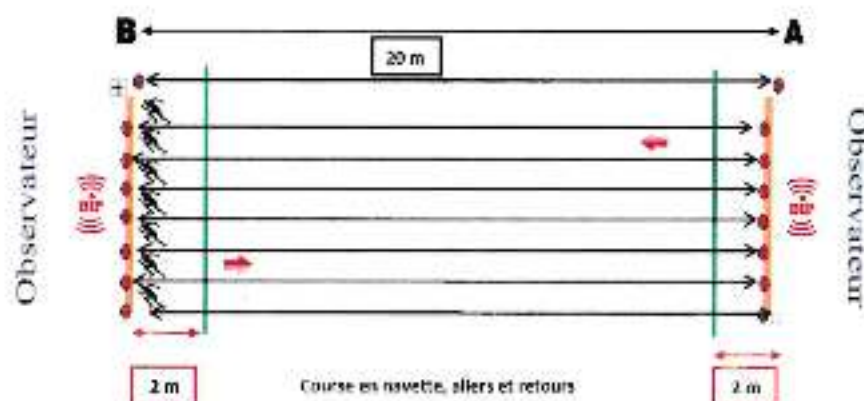
« Épreuve n° 1 : test navette "Luc Léger" : palier 7 (réalisé) pour les femmes et palier 9 (réalisé) pour les hommes :

« Le palier 7 est réalisé par l'annonce sonore suivante : "palier 8". Le candidat atteint 12 km/h.

« Le palier 9 est réalisé par l'annonce sonore suivante : "palier 10". Le candidat atteint 13 km/h.

« Le test "Luc Léger" est un test progressif qui consiste à courir d'une ligne à l'autre, séparées de 20 mètres, selon le rythme indiqué par des "Bips". Les candidats se placent derrière une ligne "A" matérialisée au sol et délimitée par des plots. Au signal de la bande sonore, les candidats doivent se diriger vers la ligne "B" également matérialisée au sol et par des plots à chaque extrémité.

6





« Règlement du test et matériel :

« Si un candidat arrive sur la ligne avant le bip suivant, il/elle doit attendre que le bip retentisse pour repartir vers l'autre ligne.

« A chaque extrémité, le candidat doit bloquer un de ses pieds immédiatement derrière la ligne pour amorcer son retour. Les virages en courbe sont interdits.

« Tout retard en-deçà de la zone des 2 mètres est éliminatoire.

« Lorsqu'un candidat 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<sup>e</sup> avertissement lui sera signifié. Si le retard n'est pas comblé sur le trajet suivant, il sera arrêté par les évaluateurs. De chaque côté, la tolérance des 2 mètres sera matérialisée par une ligne au sol. Un observateur devra être situé de part et d'autre des lignes "A" et "B".

« Le nombre de candidats est limité à 10.

« Le matériel :

« – un gymnase ou une salle de sport (ou à défaut un terrain extérieur) avec une surface plane antidérapante nécessaire à la réalisation du test dans des conditions de sécurité ;

« – un décamètre ou un odomètre avec une roue ;

« – ruban adhésif ou autres (pour matérialiser les lignes au sol) ;

« – des plots ;

« – un lecteur d'enregistrement, suffisamment audible pour tous les participants ;

« – l'enregistrement du test "Luc Léger", version 1998, avec palier d'une minute ;

« – chasubles avec numéro (autant que de candidats).



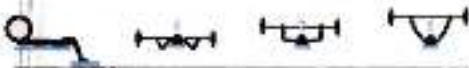
« **Epreuve n° 2** : le candidat réalise une épreuve de démonstration technique composée des exercices figurant dans le tableau suivant :

« Dix minutes de récupération minimum sont observées entre chaque mouvement et entre chaque exercice.

«

| Exercice  | FEMME         |   | HOMME         |   |
|---|---------------|---|---------------|---|
|   | répétition    | pourcentage   | répétition    | pourcentage   |
| SQUAT   | 5 répétitions | 75 % poids du corps   | 8 répétitions | 110 % poids du corps  |
| TRACTION en pronation ou en supination au choix du candidat | 1 répétition  | menton>barre nuque barre prise de main au choix : pronation ou supination | 6 répétitions | menton>barre nuque barre prise de main au choix : pronation ou supination |
| DEVELOPPE COUCHE  | 4 répétitions | 40 % poids du corps   | 6 répétitions | 80 % poids du corps   |

«

| Exercice  | Schéma   | Critères de réussite  |
|---|--|---|
| SQUAT   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exécuter le nombre requis de mouvement</li> <li>- Alignement tête-dos-fessiers</li> <li>- Dos droit et naturellement tombé sans hyperlordose excessive</li> <li>- Hanches à hauteur des genoux</li> <li>- Tête droite et regard à l'horizontale</li> <li>- Pieds à plat</li> </ul>   |
| TRACTION en pronation ou en supination au choix du candidat |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exécuter le nombre requis de mouvement</li> <li>- Si prise en pronation amener la barre au contact de la nuque ou sous le menton à chaque mouvement</li> <li>- Si prise en supination amener la barre en dessous du menton à chaque mouvement</li> </ul>   |
| DEVELOPPÉ COUCHE  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exécuter le nombre requis de mouvement</li> <li>- Barre en contact de la poitrine sans rebond</li> <li>- Alignement tête-cuisses</li> <li>- Fléchissement des genoux pour préserver un des deux en contact avec la barre</li> <li>- Axe du coude de la barre entre la partie supérieure de la poitrine et la ligne inférieure des épaules</li> <li>- Les bras sans hyper extension doivent être tendus et marquer un temps d'arrêt franc au sommet, sous peine d'annulation du mouvement.</li> </ul> |

## « ANNEXE III

## « SITUATION D'ÉVALUATION CERTIFICATIVE DES UNITÉS CAPITALISABLES UC 3 ET UC 4 DU BREVET PROFESSIONNEL DE LA JEUNESSE, DE L'ÉDUCATION POPULAIRE ET DU SPORT SPÉCIALITÉ "ÉDUCATEUR SPORTIF" MENTION "ACTIVITÉS DE LA FORME"

« Situations d'évaluation certificative des unités capitalisables 3 et 4 :

« Épreuve certificative de l'unité capitalisable 3 (UC 3) :

« L'activité support de l'épreuve certificative de l'UC 3 est choisie par le candidat 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 :

« Avant la date de l'épreuve, dans les conditions fixées par le recteur de région académique, le candidat transmet un document écrit personnel comprenant :

« - support activité "cours collectifs" : trois cycles d'animation dont un en "cardio chorégraphié ou non chorégraphié", un en "renforcement musculaire" et en "étirement", réalisés dans une structure d'alternance pédagogique pour un public d'au moins six personnes composés chacun de trois séances d'animation d'une durée de trente minutes à soixante minutes chacune ; ou

« - support activité "haltérophilie, musculation" : deux cycles d'animation en "haltérophilie, musculation" réalisés dans une structure d'alternance pédagogique, composés de six séances d'animation minimum chacun, s'adressant à une personne ou à un groupe. Chaque cycle porte sur un objectif différent choisi.

« Au plus tard une semaine avant l'épreuve, les deux évaluateurs et le candidat 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 cycles mentionnés ci-dessus ;

« 2° Mise en situation professionnelle :

« Le candidat prépare pendant quinze minutes au maximum l'espace et le matériel nécessaires à la mise en œuvre de la séance d'animation.

« Le candidat conduit la séance d'animation au sein de sa structure d'alternance pédagogique, pendant trente minutes au minimum et soixante minutes au maximum.

« La séance d'animation est suivie d'un entretien de trente minutes au maximum comprenant :

« – quinze minutes au maximum avec les deux évaluateurs au cours desquelles le candidat analyse et évalue cette séance d'animation en mobilisant les connaissances acquises et justifie les choix éducatifs et pédagogiques ;

« – quinze minutes au maximum avec les deux évaluateurs portant sur la progression du cycle d'animation figurant dans le dossier transmis par le candidat, au sein duquel est issue cette séance d'animation, ainsi que sur la démarche pédagogique et l'évolution des futures séances.

« L'échange avec les évaluateurs permet également de vérifier la capacité du candidat à adopter une démarche intégrative des différents publics dans ses séances d'animation en activités de la forme, quelle que soit l'option choisie, "cours collectifs" ou "haltérophilie, musculation".

« Epreuve certificative de l'unité capitalisable 4 option A "cours collectifs" (UC 4A) :

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

« 1° Démonstration d'une technique de l'option "cours collectifs" pendant trois fois vingt minutes (trois famille d'activités) :

« Pour la démonstration technique, un binôme d'évaluateurs peut évaluer au maximum seize candidats.

« Le candidat suit un cours de niveau de pratique intermédiaire à niveau de pratique confirmé, composé de trois parties présentées dans l'ordre chronologique suivant :

« – vingt minutes de "cardio chorégraphié" ;

« – vingt minutes de "renforcement musculaire" ;

« – vingt minutes "d'étirements" ;

« 2° Conduite de séance de l'option "cours collectifs" :

« Pour la conduite de séance et lors de l'entretien, le candidat est évalué par deux évaluateurs.

« La conduite de séance de cours collectifs est distincte selon l'activité support de l'épreuve certificative de l'UC3 choisie par le candidat :

« a) Support activité "cours collectifs" :

« Le candidat prépare, pendant quarante minutes, une séance composée de deux séquences d'apprentissage consécutives de vingt minutes chacune, comprenant deux activités différentes de celle évaluée lors de l'épreuve certificative de l'unité capitalisable 3 (UC 3) pour un public d'au moins six personnes.

« Le candidat conduit les deux séquences d'apprentissage. Les séquences doivent être adaptées au niveau du public mis à disposition par l'organisme de formation.

« La conduite des deux séquences est suivie d'un entretien de quinze minutes à vingt minutes au maximum portant sur l'analyse technique de la séance, les choix pédagogiques de l'animateur et la prise en compte des conditions de sécurité adaptées aux caractéristiques singulières des différents publics.

« La démonstration technique et la conduite des deux séquences peuvent se dérouler dans des temps différents et dans l'ordre choisi par l'organisme de formation :

« b) Support activité "haltérophilie, musculation" :

« Le candidat prépare, pendant quarante minutes, puis conduit une séance d'apprentissage pour un public d'au moins six personnes d'une durée de soixante minutes, composée :

« – d'une séquence de vingt minutes en "cardio chorégraphié" ;

« – puis, une séquence de vingt minutes en "renforcement musculaire" ;

« – et, une séquence de vingt minutes en "étirements".

« Le candidat conduit les trois séquences d'apprentissage. Les séquences doivent être adaptées au niveau du public mis à disposition par l'organisme de formation.

« La conduite des trois séquences est suivie d'un entretien de quinze minutes à vingt minutes au maximum portant sur l'analyse technique de la séance, les choix pédagogiques de l'animateur et la prise en compte des conditions de sécurité adaptées aux caractéristiques singulières des différents publics.

« La démonstration technique et la conduite des trois séquences peuvent se dérouler dans des temps différents et dans l'ordre choisi par l'organisme de formation.

« Epreuve certificative de l'unité capitalisable 4 option B "haltérophilie, musculation" (UC 4B) :

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

« 1° Démonstration technique en haltérophilie, musculation :

« Le candidat tire au sort trois mouvements :

« – un parmi l'arraché ou l'épaulé-jeté ;


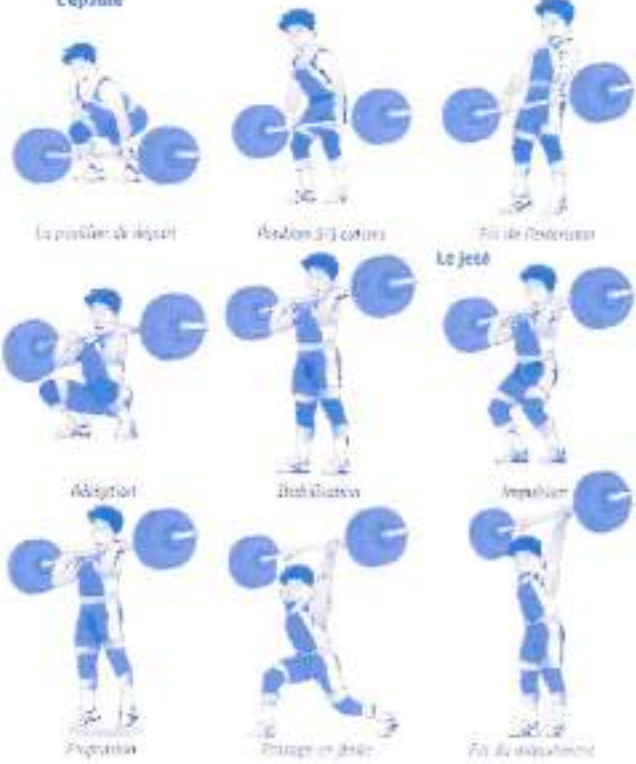
« – deux parmi : squat clavicule, soulevé de terre, tirage poitrine buste penché, développé devant debout.



« La charge est déterminée en fonction du poids de corps (voir tableau "démonstrations techniques"). Elle est arrondie au multiple de 2,5 kg inférieur.



« Seules les répétitions correctes sont comptabilisées. Au bout de trois répétitions incorrectes la démonstration technique est arrêtée et n'est pas validée.

« Tableau "démonstrations techniques" »

«

| Exercices   | Hommes  | Femmes  | Critères de réussites   |
|---|---|---|---|
| <b>1/Arraché</b>  <p>La position de départ</p> <p>Position 180 degrés</p> <p>Fin de l'élan</p> <p>Mouche</p> <p>Fin du mouvement</p>  | <p>2 répétitions à 65 % du poids de corps</p> | <p>2 répétitions à 55 % du poids de corps</p> | <p>Le candidat saisit la barre en pronation, avec une prise plus large que les épaules. En conservant les courbures naturelles du dos, le candidat amène la barre au-dessus de la tête, bras tendus, en un seul mouvement. La position est stabilisée : debout, bras et jambes tendus. La barre revient au sol au début de chaque répétition. Les répétitions doivent s'enchaîner sans pause.</p> |
| <b>2/Epaulé-Jeté</b>  <p>L'épaulé</p> <p>La position de départ</p> <p>Position 180 degrés</p> <p>Fin de l'élan</p> <p>Le jeté</p> <p>Reception</p> <p>Epaulé</p> <p>Fin du mouvement</p> | <p>2 répétitions à 80 % du poids de corps</p> | <p>2 répétitions à 65 % du poids de corps</p> | <p>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.</p>  |

|                    | Exercices  | Hommes                                 | Femmes                                 | Critères de réussites  |
|--------------------|--|--|--|--|
| 3/Squat clavicule  |   | 5 répétitions à 85 % du poids de corps | 5 répétitions à 70 % du poids de corps | <p>Barre maintenue sur les clavicules. Le candidat effectue une flexion de jambes, en conservant les courbures naturelles de la colonne vertébrale, jusqu'à avoir les hanches à la hauteur des genoux. Il parvient à remonter jusqu'à la position de départ. La répétition suivante débute immédiatement, sans pause.</p>  |
| 4/Soulevé de terre |  | 2 répétitions à 100% du poids de corps | 2 répétitions à 90 % du poids de corps | <p>La prise de mains (pronation, supination ou mixte) au choix du candidat. Le candidat se redresse en conservant les courbures naturelles de la colonne vertébrale. Fin du mouvement : le candidat se tient debout, barre au niveau du bassin. Alignement des membres inférieurs, du buste et de la tête, sans hypertension lombaire. Puis le candidat repose la barre au sol, en contrôlant le mouvement. La répétition suivante débute immédiatement, sans lâcher la barre.</p> |

|                                | Exercices   | Hommes                                 | Femmes                                 | Critères de réussites  |
|--------------------------------|---|--|--|--|
| 5/Tirage poitrine buste penché |    | 6 répétitions à 55 % du poids de corps | 6 répétitions à 40 % du poids de corps | <p>Buste penché en avant, avec les genoux légèrement fléchis et en respectant les courbures naturelles de la colonne vertébrale. La barre est tenue à bout de bras, bras tendus, avec une prise de mains en pronation. L'écartement des mains est supérieur à la largeur des épaules, sans excéder 81 cm. Le candidat amène la barre en contact avec la poitrine (sternum), en conservant les courbures naturelles du dos, sans mouvement d'extension du buste. La barre n'entre jamais en contact avec les membres inférieurs ou le bassin.</p> |
| 6/Développé devant debout      |  | 6 répétitions à 50 % du poids de corps | 6 répétitions à 35 % du poids de corps | <p>Debout, avec les pieds sur la même ligne ou décalés (un pied en avant et un pied en arrière) sans verrouiller les genoux (légère flexion). La barre est placée sur les claviques. Les mains sont placées en pronation. L'écartement des mains est supérieur à la largeur des épaules, sans excéder 81 cm. Pas</p>   |

| Exercices |  | Hommes | Femmes | Critères de réussites   |
|-----------|--|--------|--------|---|
|           |  |        |        | d'impulsion avec les jambes.<br>Le candidat développe les bras au-dessus de la tête, jusqu'à voir les bras tendus, dans l'alignement du buste.<br>Puis la barre redescend sous le menton, avant le début de la répétition suivante. |

« 2° Conduite d'une séance d'entraînement en musculation :

« Préalable requis : validation de la démonstration technique.

« Pour la conduite de séance et lors de l'entretien, le candidat est évalué par deux évaluateurs.

« Le candidat prépare pendant quarante minutes puis conduit une séance d'entraînement en haltérophilie musculation pendant quarante minutes pour un public d'une à deux personnes, composée de deux séquences :

« – une séquence de vingt minutes portant sur la préparation à un premier niveau de compétition fédérale en musculation ou en haltérophilie ;

« – une séquence de vingt minutes, portant sur un objectif différent des deux choisis parmi les six objectifs proposés dans le cadre de l'épreuve certificative de l'UC3 support activité "haltérophilie musculation".

« La conduite des deux séquences est suivie d'un entretien de quinze minutes à vingt minutes au maximum portant sur l'analyse technique de la séance, les choix pédagogiques de l'animateur et la prise en compte des conditions de sécurité adaptées aux caractéristiques singulières des différents publics.

« *Tableau synthétique relatif à la certification des UC3 et UC4*

«

| Option(s) choisie(s) par le candidat | Certification de l'UC3           |  | Certification de l'UC4  |   |   |
|--------------------------------------|----------------------------------|--|---|---|---|
|                                      | Support choisi par le candidat   |  | UC4 option A  |   | UC4 option B  |
|                                      | Support « cours collectifs » (1) | Support « haltérophilie, musculation » (2) | Démonstration d'une technique de l'option A et conduite de séance sur 2 activités du support « cours collectifs » différents de l'UC3 | Démonstration d'une technique de l'option A et conduite de séance sur 3 activités du support « cours collectifs » | Démonstration technique en haltérophilie et conduite d'une séance d'entraînement en musculation haltérophilie, avec une thématique différente de l'UC3 support « haltérophilie, musculation » |
| option A                             | X                                |  | X   |   |   |
| option A                             |                                  | X  |   | X   |   |
| option B                             |                                  | X  |   |   | X   |
| option B                             | X                                |  |   |   | X   |
| options A+ B                         | X                                |  | X   |   | X   |
| options A+ B                         |                                  | X  |   | X   | X   |

« (1) Parmi "cardio chorégraphié", "renforcement musculaire", "étirements".

« (2) Développement des qualités physiques (force, puissance, vitesse, explosivité), prise de masse musculaire, perte de poids.

## « ANNEXE IV

« TABLEAU RÉCAPITULATIF DES DISPENSES DES EXIGENCES PRÉALABLES À L'ENTRÉE EN FORMATION (EPEF) ET DES EXIGENCES PRÉALABLES À LA MISE EN SITUATION PROFESSIONNELLE (EPMSP) AINSI QUE DES ÉQUIVALENCES D'UNITÉS CAPITALISABLES (UC) AVEC LE BREVET PROFESSIONNEL DE LA JEUNESSE, DE L'ÉDUCATION POPULAIRE ET DU SPORT SPÉCIALITÉ "ÉDUCATEUR SPORTIF", MENTION "ACTIVITÉS DE LA FORME" »

|    |  | Dispense des TEP à l'entrée en formation   | Dispense des EPMSP | UC 1 | UC 2 | UC 3 mention « activités de la forme » | UC 4 A) option « cours collectifs » | UC 4 B) option « haltérophilie, musculation » |
|----|--|--|--------------------|------|------|--|-------------------------------------|---|
| 1  | Sportif de haut niveau en haltérophilie inscrit ou ayant été inscrit sur la liste ministérielle mentionnée à l'article L. 221-2 du code du sport.    | X<br>option « haltérophilie, musculation » | X                  |      |      |  |                                     |   |
| 2  | Sportif de haut niveau en force athlétique inscrit ou ayant été inscrit sur la liste ministérielle mentionnée à l'article L. 221-2 du code du sport. | X<br>option « haltérophilie, musculation » |                    |      |      |  |                                     |   |
| 3  | BP AGFF (*) mention A « activités gymniques acrobatiques » ou mention B « activités gymniques d'expression »   | X<br>option « cours collectifs »           | X                  | X    | X    |  |                                     |   |
| 4  | BP AGFF (*) mention C « forme en cours collectifs »  | X<br>option « cours collectifs »           | X                  | X    | X    | X                                      | X                                   |   |
| 5  | BP AGFF (*) mention D « haltère, musculation et forme sur plateau »  | X<br>option « haltérophilie, musculation » | X                  | X    | X    | X                                      |                                     | X   |
| 7  | UC5+UC6+UC8 du BPJEPS AGFF (*) mention C   |  |                    |      |      | X                                      |                                     |   |
| 8  | UC5+UC6+UC8 du BPJEPS AGFF (*) mention D   |  |                    |      |      | X                                      |                                     |   |
| 9  | UC5+UC6+UC9 du BPJEPS AGFF (*) mention C   |  |                    |      |      | X                                      |                                     |   |
| 10 | UC5+UC8+UC9 du BPJEPS AGFF (*) mention D   |  |                    |      |      | X                                      |                                     |   |
| 11 | UC5+UC8+UC9 du BPJEPS AGFF (*) mention C   |  |                    |      |      |  | X                                   |   |
| 12 | UC6+UC8+UC9 du BPJEPS AGFF (*) mention C   |  |                    |      |      |  | X                                   |   |
| 13 | UC5+UC8+UC9 du BPJEPS AGFF (*) mention D   |  |                    |      |      |  |                                     | X   |
| 14 | UC6+UC8+UC9 du BPJEPS AGFF (*) mention D   |  |                    |      |      |  |                                     | X   |



|    |   | Dispense des TEP à l'entrée en formation                     | Dispense des EPMSP | UC 1 | UC 2 | UC 3 mention « activités de la forme » | UC 4 A) option « cours collectifs » | UC 4 B) option « haltérophilie, musculation » |
|----|---|--|--------------------|------|------|--|-------------------------------------|---|
| 15 | BEES des métiers de la forme  | X<br>quel que soit l'option                                  | X                  | X    | X    | X                                      | X                                   | X   |
| 16 | BEES expression gymnique et des disciplines associées   | X<br>option cours collectifs                                 | X                  | X    | X    | X                                      | X                                   |   |
| 17 | BEES d'aptitude à l'enseignement de la culture physique et du culturisme  | X<br>option haltérophilie, musculation                       | X                  | X    | X    | X                                      |                                     | X   |
| 18 | BEES haltérophilie, force athlétique, culturisme, musculation, éducative, sportive et d'entretien                           | X<br>option haltérophilie, musculation                       | X                  | X    | X    | X                                      |                                     | X   |
| 19 | COP ALS (*) option « activités gymniques d'entretien et d'expression »  | X<br>uniquement pour l'option « cours collectifs »           |                    | X    |      |  |                                     |   |
| 20 | Brevet fédéral animateur des activités gymniques cardiovasculaires délivré par la FFG (*)                                   | X<br>uniquement pour l'option « cours collectifs »           |                    |      |      |  |                                     |   |
| 21 | Brevet fédéral animateur des activités gymniques d'entretien délivré par la FFG (*)   | X<br>uniquement pour l'option « cours collectifs »           |                    |      |      |  |                                     |   |
| 22 | Brevet fédéral initiateur fédéral gymnastique aérobic délivré par la FFG (*)  | X<br>uniquement pour l'option « cours collectifs »           |                    |      |      |  |                                     |   |
| 23 | Brevet fédéral instructeur des activités gymniques délivré par la FFG (*)   | X<br>uniquement pour l'option « cours collectifs »           |                    |      |      |  |                                     |   |
| 24 | Brevet fédéral « BF1A » activités physiques d'expression délivré par l'UFDEP (*)  | X<br>uniquement pour l'option « cours collectifs »           |                    |      |      |  |                                     |   |
| 25 | Brevet fédéral animateur délivré par la FSCF (*)  | X<br>uniquement pour l'option « cours collectifs »           |                    |      |      |  |                                     |   |
| 26 | Brevet fédéral animateur de remise en forme délivré par la FFHMFC (*)   | X<br>uniquement pour l'option « haltérophilie, musculation » |                    |      |      |  |                                     |   |
| 27 | Brevet fédéral initiateur ou assistant animateur régional délivré par la FFHMFC (*) ou la FFHM (*) jusqu'au 16 janvier 2018 | X<br>uniquement pour l'option « haltérophilie, musculation » |                    |      |      |  |                                     |   |

|    |   | Dispense des TEP à l'entrée en formation                     | Dispenses des EPMS | UC 1 | UC 2 | UC 3 mention « activités de la forme » | UC 4 A) option « cours collectifs » | UC 4 B) option « haltérophilie, musculation » |
|----|---|--|--------------------|------|------|--|-------------------------------------|---|
| 28 | Brevet fédéral 1 initiateur délivré par la FFHM à partir du 19 janvier 2018   | X<br>uniquement pour l'option « haltérophilie, musculation » |                    |      |      |  |                                     |   |
| 29 | Brevet fédéral moniteur ou assistant animateur national délivré par la FFHM FAC (*) ou la FFHM (*) jusqu'au 18 janvier 2018 | X<br>uniquement pour l'option « haltérophilie, musculation » |                    |      |      |  |                                     | X   |
| 30 | Brevet fédéral 2 moniteur FFHM (*) ou « coach haltero » à partir du 19 janvier 2018   | X<br>uniquement pour l'option « haltérophilie, musculation » |                    |      |      |  |                                     | X   |
| 31 | Brevet fédéral entraîneur ou entraîneur expert délivré par FFHM FAC (*) ou par la FFHM (*) jusqu'au 18 janvier 2018         | X<br>uniquement pour l'option « haltérophilie, musculation » |                    |      |      |  |                                     | X   |
| 32 | Brevet fédéral 3 entraîneur délivré par la FFHM à partir du 19 janvier 2018 (*)   | X<br>uniquement pour l'option « haltérophilie, musculation » |                    |      |      |  |                                     | X   |
| 33 | Brevet fédéral 3 entraîneur délivré par la FFForce (*)  | X<br>uniquement pour l'option « haltérophilie, musculation » |                    |      |      |  |                                     |   |
| 34 | Brevet fédéral « coach musculation fonctionnelle » délivré par la FFHM (*)  | X<br>option « haltérophilie, musculation »                   |                    |      |      | X                                      |                                     |   |

« TEP : test d'exigence préalable.

« EPMS : exigences préalables à la mise en situation professionnelle.

« UC : unité capitalisable.

« (\*) BPJEPS AGFF : Brevet professionnel de la jeunesse de l'éducation populaire et du sport spécialité "activité gymniques de la forme et de la force".

« (\*) BPJEPS : Brevet professionnel de la jeunesse de l'éducation populaire et du sport.

« (\*) CQP ALS : Certificat de qualification professionnelle "animateur de loisirs sportifs".

« (\*) FFG : Fédération française de gymnastique.

« (\*) UPOLSP : Union française des œuvres laïques d'éducation physique.

« (\*) FSCF : Fédération sportive et culturelle de France.

« (\*) FFHM FAC : Fédération française d'haltérophilie, musculation, force athlétique et culturisme.

« (\*) FFHM : Fédération française d'haltérophilie et musculation.

« (\*) FFForce : Fédération française de force athlétique. »

**Art. 10.** – Les dispositions du présent arrêté s'appliquent aux sessions de formations ouvertes à compter du 1<sup>er</sup> mars 2023 à l'exception des dispositions figurant au deuxième alinéa des points a et d de l'article 8 modifiées par l'article 6 du présent arrêté qui s'appliquent à compter du 1<sup>er</sup> janvier 2024.

**Art. 11.** – Le présent arrêté sera publié au *Journal officiel* de la République française.

Fait le 27 juillet 2022.

Pour la ministre et par délégation :  
L'adjointe à la directrice des sports,  
cheffe de service,  
L. VAGIER