

# DEVENEZ COACH SPORTIF

## BPJEPS ÉDUCATEUR SPORTIF

### ACTIVITÉS DE LA FORME OPTION HALTÉROPHILIE MUSCULATION

- ✓ SEPTEMBRE 2024 - JUILLET 2025
- ✓ FORMATION EN ALTERNANCE SUR 11 MOIS
- ✓ ENVIRON 670 HEURES DE FORMATION THÉORIQUE ET PRATIQUE À L'AFMS LES LUNDIS JOURNÉE, MERCREDIS MATIN ET JEUDIS JOURNÉE

Le Brevet Professionnel vous permet d'acquérir les techniques et compétences nécessaires à l'encadrement de la musculation et de l'haltérophilie en 1er niveau fédéral.

Le BPJEPS AF option haltérophilie/musculation est un diplôme d'Etat d'Educateur Sportif de niveau IV délivré par l'État.



### CONDITIONS D'ACCÈS

- Avoir 18 ans minimum et un casier judiciaire vierge
- Être titulaire d'un diplôme de secourisme à jour
- Retourner le dossier d'inscription dans les délais
- Réussir les Tests d'Exigences Préalables
- Avoir une structure d'alternance et un moyen de financement



Complexe Sportif des Ollières, rue de Verdun à l'Étrat

Prendre rendez-vous

04 77 91 17 05

Plus d'informations



[www.afms-loire.fr](http://www.afms-loire.fr)





# CONTENUS DE FORMATION

- Connaissance du milieu professionnel
- Conception et mise en oeuvre d'un projet d'animation au sein de la structure
- Contenus scientifiques : anatomie, physiologie, biomécanique
- Méthodes d'entraînement, méthodes de musculation et d'haltérophilie, conception de cycle/planification



## TESTS D'EXIGENCES PRÉALABLES (TEP)

Dates et inscriptions aux TEP sur le site du CREPS AURA  
[www.creps-rhonealpes.sports.gouv.fr/tep-region](http://www.creps-rhonealpes.sports.gouv.fr/tep-region)

### Épreuve 1

*Test navette luc léger*



Palier 7 validé



Palier 9 validé

### Épreuve 2

*Démonstration technique*

- Tractions
- Développés couchés
- Squats



## TESTS DE SÉLECTION COMPLÉMENTAIRES\* À L'AFMS

### Épreuve 1

*Technique*

- Épreuve pratique de Cross Training & Haltérophilie

### Épreuve 2

*Entretien de motivation*

\*(si nb de candidats > nb de places)

A l'issue de cette formation, le bénéficiaire sera capable d'encadrer de l'haltérophilie et de la musculation.

## DOSSIER D'INSCRIPTION

À retourner avant le  
**24 JUILLET 2024**  
à l'AFMS

## DATES DE FORMATION

Du **23 septembre 2024**  
au **4 juillet 2025**

## LE PLUS

**FORMATION PILATES**

**FIT PROCESS**

## CONTACT : ANNE-SOPHIE DARGAUD



Complexe Sportif des Ollières,  
rue de Verdun à l'Étrat.



04 77 91 17 05



asdargaud@afms-loire.fr

PLUS D'INFOS ICI



SCANNEZ-MOI



Plus d'informations



[www.afms-loire.fr](http://www.afms-loire.fr)

