

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES DE LA FORME



Le BPJEPS spécialité « Educateur Sportif » mention « Activités Physiques et Sportives de la Forme » (Arrêté du 29 juillet 2025 portant création du diplôme) est une formation permettant d'acquérir les compétences indispensables pour exercer en toute sécurité les activités de la forme dans les domaines d'activités suivants :

- A - Les activités visant à développer la force, l'endurance de force, la vitesse ou à améliorer l'endurance cardio-respiratoire ou à augmenter la masse musculaire ou à favoriser la perte de poids ou améliorer une problématique physique
- B - Les activités visant une progression sportive en musculation, en haltérophilie, en force athlétique, ou dans les disciplines associées
- C - Les activités de bien-être visant à améliorer la souplesse et/ou à activer la coordination motrice

C'est un diplôme national de niveau 4, délivré par la DRAJES (Délégation Régionale Académique à la Jeunesse, à l'Engagement et aux Sports de l'Académie de Normandie).

RNCP : 41752

CPF : En cours



Pour quel métier ?

Le titulaire d'un BPJEPS APSF exerce le métier de coach sportif. Il encadre en autonomie et en sécurité des activités à différentes finalités et contextes auprès de différents publics. Il s'adapte aux évolutions des pratiques et des publics, en intégrant la dimension santé et l'encadrement personnalisé, en small groupe ou grand groupe en salle, à domicile ou en extérieur.

Il est force de proposition sur l'offre d'activités de sa structure et est en capacité de mener des projets et de les promouvoir.

Le titulaire du BP JEPS APSF exerce le métier adossé aux appellations suivantes : professeur de fitness, conseiller sportif, éducateur sportif, moniteur, coach, entraîneur.

Poursuite de parcours et débouchés :

.....

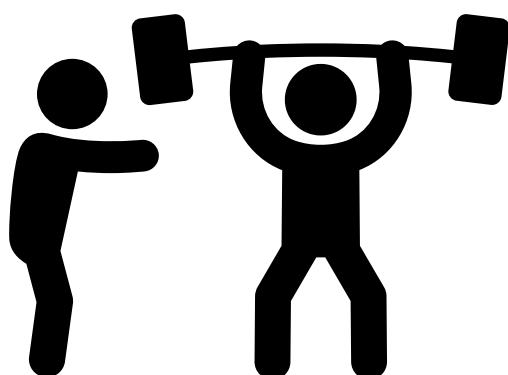
L'emploi se trouve principalement dans le secteur marchand et majoritairement au sein de centres de fitness ou en nombre plus réduit dans le secteur associatif ou dans les établissements de santé, centres de prévention ou encore au sein des comités d'entreprise. Le métier est souvent exercé à temps plein ou en cumul de plusieurs temps partiels réalisés auprès de plusieurs employeurs et dans différents secteurs. Il est exercé par des femmes et des hommes. Depuis quelques années, on constate une nouvelle forme de travail dans ce secteur : l'auto entreprenariat.

L'emploi dans le secteur professionnel des activités de la forme continue de se développer. Son dynamisme s'articule aujourd'hui autour des leviers principaux «générateurs d'emploi » que l'on trouve dans :

- Le développement et la création de nouvelles structures de fitness : salles à vocation commerciales, structures associant différentes formes de pratiques, associations sportives ;
- Le maintien de la demande sociale de pratiques encadrées par un professionnel garantissant la sécurité et les progrès ;
- L'accueil de nouveaux publics cibles : publics sur « prescription médicale », publics adolescents (en quête d'identité, en surpoids...), publics sportifs en recherche de performance (cross fit, préparation physique, haltérophilie) ;
- Le développement du statut d'auto-entrepreneur (particulièrement significatif depuis 2009).

Exemple de poursuite d'études :

- Diplôme Universitaire Préparation Physique et RE Athlétisation
- Licence pro Métiers de la forme
- DEJEPS haltérophilie musculation et force athlétique
- DEJEPS Activité physique et sports adaptés



Accessibilité et financement :

La formation est accessible à tous par la voie de l'apprentissage ou de tout autre dispositif de formation y compris aux personnes en situation de handicap.

Elle est également accessible en VAE.

Prise en charge possible (étude au cas par cas) :

- Opérateur de Compétences (OPCO)
- Employeur
- CPF associé à une prise en charge France Travail
- Autofinancement
- Financement individuel régional

Pré-requis :

17



Avoir au moins 17 ans

Ne pas avoir fait l'objet d'une condamnation et prouver son honorabilité

Etre titulaire d'une attestation de formation relative au secourisme

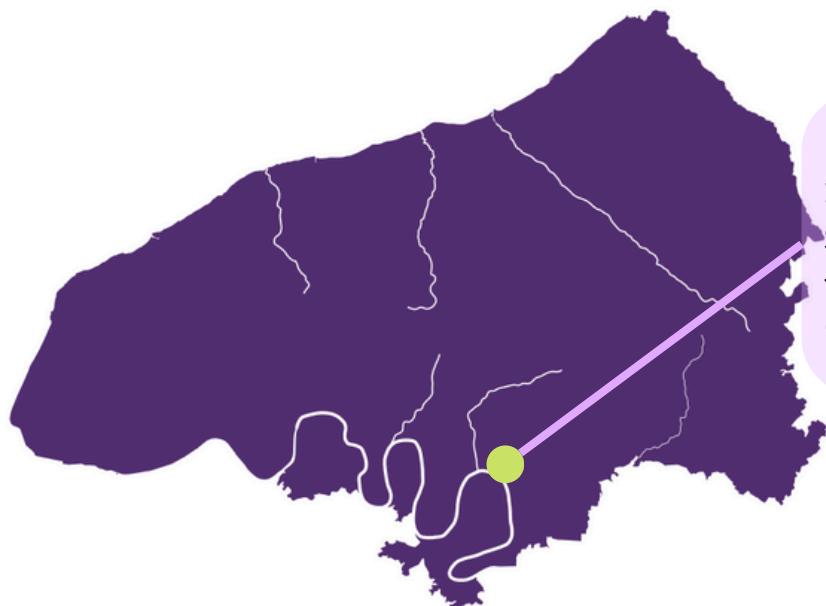


Présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique et à l'encadrement des activités physiques et sportives de moins d'un an

Valider les TEP



Sites de formation :



Mont Saint Aignan :
37 rue de la Croix Vaubois, 76130 Mont
Saint Aignan
formation@asrouenuc.com
06 34 28 21 42

Calendrier et durée :

Dates de début et de fin de formation :

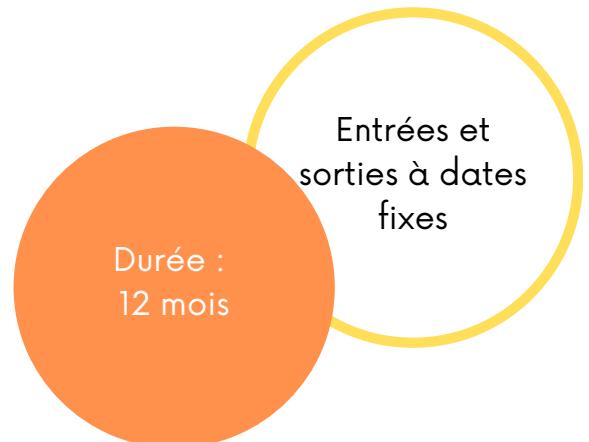
31 août 2026 au 31 août 2027

Nombre d'heures en centre de formation :

Environ 812 h

Nombre d'heures en structure d'alternance :

Environ 1022 h



Modalités d'inscription et de recrutement :

- 1 Valider les tests d'exigences préalables (TEP)
- 2 Dossier d'inscription à déposer en ligne
- 3 Participer à une réunion d'information collective
- 4 Effectuer les tests de positionnement du CFA

*L'ordre des étapes n'a pas d'importance

**Calendrier Régional
des TEP :**
<https://foromes.jeunesse-sports.gouv.fr/calendrier/tep>

Tests de positionnement :
11 mai 2026
12 juin 2026

Objectifs :

A l'issue de la formation, le titulaire du BPJEPS APSF devra :

- Etre capable de concevoir et mettre en œuvre des projets d'animation dans le cadre de l'organisation de travail d'une structure du sport ou animation
- Etre capable de valoriser les activités et les projets d'une structure sport ou animation
- Etre capable de concevoir, conduire en sécurité et évaluer des séances et des cycles d'initiation ou d'apprentissage des activités physiques et sportives de la forme

- **Epreuve 1 : Test navette "Luc Léger"**
 - Femmes : palier 6 réalisé, palier 7 annoncé
 - Hommes : palier 8 réalisé, palier 9 annoncé
- **Epreuve 2 : Démonstration technique "mouvement technique de musculation"**
 - Squat :
 - Femmes : 6 répétitions à 90% du poids de corps
 - Homme : 6 répétitions à 110% du poids de corps
 - Développé couché :
 - Femme : 6 répétitions à 60% du poids de corps
 - Homme : 6 répétitions à 90% du poids de corps
- **Epreuve 3 : Démonstration technique "cours collectif en musique"**
 - Echauffement collectif incluant des exercices de coordination entre bas et haut de corps (5 min)
 - Renforcement musculaire en musique portant sur les capacités d'endurance musculaire et de placement corporel, à partir d'exercices suivants : squat, pompe, fente droite et gauche (15 min)
 - Circuit training portant sur les capacités d'endurance cardio-respiratoire et techniques, à partir des exercices suivants : jumping jacks, burpees, run/montées de genoux, planche dynamique, jump (15 min)
 - Retour au calme (5 min)

- **Epreuve d'animation (25 min)**
 - Evaluation des aptitudes pédagogiques au travers d'une mise en situation d'animation
- **Epreuve écrite (1h30)**
 - Evaluation des connaissances de l'environnement de l'éducateur sportif
 - Evaluation de l'expression écrite
- **Entretien de motivation (30 min)**
 - Evaluation de la motivation du candidat

Contenus de formation :

La formation se décompose en trois blocs de compétences (BC) + un bloc supplémentaire

BC0 - Intégration, Compétences transverses & Evaluations - **161 heures***

- Démontrer une posture professionnelle dans son environnement de travail
- 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.
- Prendre en compte la dimension écologique dans ses démarches de projets et d'animations

BC1 - Mettre en œuvre un projet d'animation s'inscrivant dans le projet de la structure - **157.5 heures***

- Recueillir des informations en vue d'effectuer un état des lieux de l'environnement de la structure, des besoins des publics, des ressources et des financements
- Proposer des projets dans le cadre de l'organisation de la structure et des besoins des publics
- Organiser, mettre en œuvre et superviser la réalisation d'un projet
- Evaluer le projet et transmettre les informations au sein de la structure

BC2 - Valoriser les activités et les projets d'une structure du sport ou de l'animation - **42 heures***

- Informer et mobiliser les publics et leur entourage dans le cadre des activités d'une structure
- Mettre en œuvre à destination des publics d'actions de promotion, de valorisation des activités dans le champ du sport ou de l'animation

BC3 - Concevoir, conduire en sécurité et évaluer des séances et des cycles de séances d'initiation ou d'apprentissage des activités physiques et sportives de la forme dans le cadre du projet et de l'organisation de travail de la structure - **451.5 heures***

- Concevoir des séances et des cycles de séances d'initiation et d'apprentissage des activités physiques et sportives de la forme
- Préparer des séances d'initiation et d'apprentissage des activités physiques et sportives de la forme
- Conduire des séances d'initiation et d'apprentissage des activités physiques et sportives de la forme
- Évaluer des séances et des cycles de séances d'initiation et d'apprentissage des activités physiques et sportives de la forme



Méthodes et outils pédagogiques :

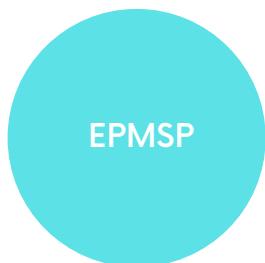
Méthodes pédagogiques

Pédagogie différenciée
Individualisation des parcours de formation
Evaluation par les pairs
Mises en situation professionnelle
Autoévaluation à l'aide de supports vidéo

Outils pédagogiques

Livret d'accueil
Livret d'apprentissage dématérialisé
Plateforme de Formation Ouverte à Distance
Microsoft Office 365
Logiciel NetYparéo
Link'Up
Centre de ressources numériques
Bibliothèque et abonnements
Tableaux interactifs numériques

Modalités d'évaluation :



Epreuve écrite (30 min)

Quiz des connaissances

Séquence d'animation (15 à 30 min)

Mise en place d'une séquence d'animation au choix du candidat

Entretien (15 min)

Analyse et évaluation de la séquence d'animation

Justification des choix de sécurité

Document écrit de 25 pages maximum (hors annexes)

Explicitation de la conception, la mise en œuvre et la réalisation d'un projet d'animation s'inscrivant dans celui de la structure d'alternance

Oral (50 min max)

Présentation orale par le candidat (20 min max)

Questionnement de la part des évaluateurs (30 min max)



Supports de présentation

Présentation de 2 actions de valorisation d'activité ou de projet que le candidat a mis en œuvre au sein de la structure d'alternance pédagogique, auprès de 2 publics différents

Oral (25 min max)

Présentation orale par le candidat (10 min max)

Questionnement de la part des évaluateurs (15 min max)



Prérequis d'accès à l'épreuve certificative 1 :

Démonstration techniques en haltérophilie

Arraché

- Femmes : 3 répétitions valides à 65% du poids de corps
- Hommes : 3 répétitions valides à 75% du poids de corps

Épaule-jeté

- Femmes : 3 répétitions valides à 75% du poids de corps
- Hommes : 3 répétitions valides à 90% du poids de corps





BC3.2

- **Prérequis d'accès à l'épreuve certificative 1 :**
Démonstration techniques en force athlétique
 - **Squat**
 - Femmes : 3 répétitions valides à 100% du poids de corps
 - Hommes : 3 répétitions valides à 130% du poids de corps
 - **Développé couché**
 - Femmes : 3 répétitions valides à 75% du poids de corps
 - Hommes : 3 répétitions valides à 100% du poids de corps
 - **Soulevé de terre**
 - Femmes : 3 répétitions valides à 110% du poids de corps
 - Hommes : 3 répétitions valides à 140% du poids de corps
- **Document écrit**
 - Conception de 2 cycles de séances, en cohérence avec le projet sportif et les publics de la structure. :
 - Un cycle de séances visant l'une des finalités du domaine d'activités A (réf page 1)
 - Un cycle de séances visant l'une des finalités du domaine d'activités B (réf page 1)
- **Oral (60 min max)**
 - Présentation orale par le candidat (15 min max)
 - Questionnement de la part des évaluateurs (45 min max)
- **Mise en situation professionnelle en structure d'alternance**
 - Animation d'une séance, en sécurité et en musique, à partir d'élément chorégraphié ou non, pendant 30 minutes minimum à 60 minutes maximum, relevant du domaine d'activités A ou C (réf page 1), parmi :
 - séance de fitness visant à développer la force ou l'endurance de force ou la vitesse
 - séance de fitness visant à améliorer la condition cardio-respiratoire ou l'endurance cardio-respiratoire
 - séance de fitness visant à améliorer la souplesse et/ou à activer la coordination motrice
- **Entretien d'analyse et d'évaluation (30 min max)**

Adaptation du parcours et équivalences :

Notre référent handicap, accompagne les apprenants en situation de handicap dans la construction de leur projet en amont et tout au long du parcours de formation.

Notre référente mobilité accompagne les apprenants dans leur volonté de poursuivre leur parcours de formation engagé dans un autre organisme de formation, national ou international.

Une question ?



formation@asrouenuc.com
06 34 28 21 42

Il est possible de bénéficier d'allègements d'heures, de prérequis d'entrée en formation ou encore d'équivalences d'UC en fonction des expériences antérieures et selon les dispenses et équivalences précisées dans l'arrêté de spécialisation du diplôme (nous contacter pour plus de renseignements).

	EPEF	EPMSP	BC 3
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.	TEP (*) uniquement		Prérequis accès à l'épreuve 1
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.	TEP (*) uniquement		Prérequis accès à l'épreuve 1
TEP (*) du BPJEPS (*) spécialité "éducateur sportif" mention "activités de la forme" option "cours collectifs" RNCP37106	TEP (*) Épreuve 1 et 3 uniquement		
TEP (*) du BPJEPS (*) spécialité "éducateur sportif" mention "activités de la forme" option "haltérophilie musculation" RNCP37106	TEP (*) Épreuve 1 et 3 uniquement		
UC (*) 1 et 2 du BPJEPS (*) spécialité "éducateur sportif" mention "activités de la forme" - RNCP37106	X		
UC (*) 3 et 4a du BPJEPS (*) spécialité "éducateur sportif" mention "activités de la forme" option "cours collectif" - RNCP37106	X	X	Allègement (**)
UC (*) 3 et 4b du BPJEPS (*) spécialité "éducateur sportif" mention "activités de la forme" option "haltérophilie musculation" - RNCP37106	X	X	Allègement (**)
UC (*) 3 et 4a du BPJEPS (*) spécialité "éducateur sportif" mention "activités de la forme" option "cours collectif" - RNCP37106	X	X	a de l'épreuve 1 production d'un cycle de séances visant l'une des finalités du domaine d'activités A Prérequis d'accès à l'épreuve 2 Épreuve 2 Allègement (**)
UC (*) 3 et 4b du BPJEPS (*) spécialité "éducateur sportif" mention "activités de la forme" option "haltérophilie musculation" - RNCP37106	X	X	Prérequis d'accès à l'épreuve 1 b de l'épreuve 1 production d'un cycle de séances visant l'une des finalités du domaine d'activités B Allègement (**)
UC (*) 3 et 4a et 4b du BPJEPS (*) spécialité "éducateur sportif" mention "activités de la forme" - RNCP37106	X	X	X
CQP instructeur fitness option "cours collectifs" - RNCP36458	Épreuve 3 des TEP (*)	X sous réserve de justifier de 2 années d'expérience d'encadrement sportif en activités physiques et sportives de la forme au cours des 5 dernières années	
CQP instructeur fitness option "musculation et personal training" - RNCP36458	Épreuve 2 des TEP (*)	X sous réserve de justifier de 2 années d'expérience d'encadrement sportif en activités physiques et sportives de la forme au cours des 5 dernières années	

	EPEF	EPMSp	BC 3
Brevet fédéral 1 initiateur délivré par la FFHM (*)	TEP (*) Épreuve 1 et 2 uniquement	X sous réserve de justifier de 2 années d'expérience d'encadrement sportif en activités physiques et sportives de la forme au cours des 5 dernières années	Test a du prérequis d'accès à l'épreuve certificative 1
Brevet fédéral 2 moniteur ou "coach haltéro" ou "coach musculation fonctionnelle" délivré par la FFHM	TEP (*) Épreuve 1 et 2 uniquement	X sous réserve de justifier de 2 années d'expérience d'encadrement sportif en activités physiques et sportives de la forme au cours des 5 dernières années	Test a du prérequis d'accès à l'épreuve certificative 1
Brevet fédéral 3 entraîneur délivré par la FFHM (*)	TEP (*) Épreuve 1 et 2 uniquement	X sous réserve de justifier de 2 années d'expérience d'encadrement sportif en activités physiques et sportives de la forme au cours des 5 dernières années	Test a du prérequis d'accès à l'épreuve certificative 1
Brevet fédéral 1 initiateur délivré par la FFForce (*)	TEP (*) Épreuve 1 et 2 uniquement	X sous réserve de justifier de 2 années d'expérience d'encadrement sportif en activités physiques et sportives de la forme au cours des 5 dernières années	Test b du prérequis d'accès à l'épreuve certificative 1
Brevet fédéral 2 moniteur délivré par la FFForce (*)	TEP (*) Épreuve 1 et 2 uniquement	X sous réserve de justifier de 2 années d'expérience d'encadrement sportif en activités physiques et sportives de la forme au cours des 5 dernières années	Test b du prérequis d'accès à l'épreuve certificative 1
Brevet fédéral 3 entraîneur délivré par la FFForce (*)	TEP (*) Épreuve 1 et 2 uniquement	X sous réserve de justifier de 2 années d'expérience d'encadrement sportif en activités physiques et sportives de la forme au cours des 5 dernières années	Test b du prérequis d'accès à l'épreuve certificative 1
Brevet fédéral animateur "BFA" activités de la forme délivré par l'UFOLEP (*)	TEP (*) Épreuve 3 uniquement		
Brevet fédéral animateur délivré par la FSCF (*)	TEP (*) Épreuve 3 uniquement		

(*) UC : Unité capitalisable

TEP : test d'exigences préalables

BPJEPS : brevet professionnel de la jeunesse de l'éducation populaire et du sport

FFHM : Fédération française d'haltérophilie, musculation

FFForce : Fédération française de force

UFOLEP : Union française des œuvres laïques d'éducation physique

FSCF : Fédération sportive et culturelle de France

(**) Les allégements de formation précisés dans le tableau sont établis lors du positionnement et ne présagent pas des allégements qui pourraient être obtenus au titre du parcours personnel du candidat