



## 1. OBJECTIFS DE LA FORMATION

Former des éducateurs sportifs capables de concevoir, conduire et évaluer des actions d'animation et d'enseignement en haltérophilie et musculation.

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Accueillir et accompagner différents publics en sécurité.
- Concevoir et animer des séances et des cycles en musculation et haltérophilie.
- Planifier et programmer des entraînements adaptés.
- Participer au fonctionnement d'une structure sportive (communication, gestion, projets).

## 2. ORGANISATION DE LA FORMATION

Durée : 15 septembre 2025 – 01 septembre 2026

Modalité : alternance centre de formation / structure d'accueil

Blocs de compétences (UC)

- UC1 : Encadrer tout public dans tout lieu et toute structure.
- UC2 : Mettre en œuvre un projet d'animation s'inscrivant dans le projet de la structure.
- UC3 : Conduire une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage dans l'option Haltérophilie – Musculation.
- UC4 : Mobiliser les techniques de l'option pour mettre en œuvre une séance ou un cycle.

### **3. CONTENUS DE FORMATION**

#### **UC1 & UC2 – Tronc commun**

- Communication, réglementation, sécurité.
- Diagnostic de structure et d'un public.
- Conception, suivi et évaluation d'un projet.
- Outils numériques, écrits professionnels, budget, plan de communication.

#### **UC3 – Encadrement musculation et haltérophilie**

- Anatomie fonctionnelle, biomécanique.
- Filières énergétiques, adaptations cardiovasculaires, neuromusculaires et hormonales.
- Méthodes d'entraînement (force, hypertrophie, perte de poids, sport santé, rehab/réathlétisation).
- Conduite et planification de séances (publics variés, santé, performance).

#### **UC4 – Techniques spécifiques haltérophilie & musculation**

- Mouvements polyarticulaires fondamentaux.
- Exercices d'isolation et techniques associées.
- Haltérophilie : techniques, planification, pédagogie.
- Réathlétisation, prévention et gestion des blessures.

### **4. PROGRESSION PÉDAGOGIQUE (CALENDRIER GÉNÉRAL)**

- Septembre 2025 : Positionnement, accueil, anatomie et biomécanique de base.
- Octobre – Décembre 2025 : Fondamentaux musculaires et énergétiques, UC1/2 (diagnostic, projet).
- Janvier – Mars 2026 : Techniques spécifiques haltérophilie, programmation et planification, UC1 (pré-certification).
- Avril – Mai 2026 : Spécialisations (force, hypertrophie, sport santé, publics spécifiques).
- Juin – Juillet 2026 : Certifications UC1/2, simulations de séances UC3/4, préparation examens.
- Août – Septembre 2026 : Certification finale UC3/4, entretiens individuels.

### **5. MODALITÉS PÉDAGOGIQUES**

- Contenus dématérialisés avec le logiciel Digiforma
- Cours théoriques, TD et mises en pratique en salle de musculation et plateau d'haltérophilie.
- Mise en situation professionnelle en structure d'accueil.
- Travaux individuels et collectifs (dossiers, projets, devoirs guidés).
- Challenges pratiques et évaluations formatives régulières.

### **6. MODALITÉS D'ÉVALUATION**

- Évaluations certificatives UC1 à UC4 selon les modalités officielles du BPJEPS.
- Pré-certifications et évaluations formatives pour préparer les examens.
- Certification finale en centre de formation et en structure d'accueil.