



# BPJEPS Activités physiques et Sportives de la forme

Dinard

12 mois



Septembre  
2026 à  
Août 2027



637 h en centre de formation  
360 h minimum en entreprise

Alternance  
35h/ semaine

## Prérequis Et Tests

Les Exigences Préalables à l'Entrée en Formation (EPEF) du BPJEPS spécialité "éducateur sportif" mention "Activités Physiques de la Forme" sont les suivantes :

- Être titulaire de l'une des attestations de formation relative au secourisme (PSC1 ou SST)
- Présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique et à l'encadrement de l'activité ou des activités physiques ou sportives, datant de moins d'un an à la date de l'entrée en formation
- Pour les jeunes entre 17 et 25 ans : être en règle vis-à-vis de la Journée Défense et Citoyenneté (JDC, ex JAPD)
- Être capable de réaliser les tests décrits en annexe IV de l'arrêté du 5 septembre 2016 :
  - Test navette "Luc Léger" (fin du palier 6 réalisé pour les femmes et fin du palier 8 réalisé pour les hommes)
- Cours collectifs : 15' d'endurance musculaire / 15' de circuit training
- Musculation (% du poids de corps)
- Squat 6\*90% pour les femmes et 6\*110 % pour les hommes)
- Développé couché 6\*60 % pour les femmes et 6\*90 % pour les hommes

## Objectifs

- Encadrer des groupes et conduire des actions d'animation
- Organiser et gérer des activités physiques de la forme et de la force
- Communiquer sur les actions de la structure d'alternance
- Participer au fonctionnement de la structure



## Méthodes

- Pratique de cours de remise en forme sur diverses activités
- Pratique et programmation d'entraînement en musculation et haltérophilie
- Connaissance en anatomie, physiologie et biomécanique
- Connaissance des différents publics
- Conduite de projet au sein de la structure d'alternance

## Tarif

### Frais de TEP :

- 30 €

### Frais d'inscription à la formation :

- 40 €

### Coût pédagogique :

- Financeurs FC (OPCO, employeur, etc.) : 13,00€/h
- Autofinancement : 13,00€/h
- Apprentissage PRIVÉ : GRATUIT coût de la formation pris en charge par l'OPCO de l'entreprise
- Apprentissage PUBLIC : Prise en charge à hauteur de 7000€ par le CNFPT\*



### SELECTIONS :

Ecrit : étude de cas sur le milieu de la remise en forme

Oral : Savoir se présenter (expériences pratiques, projet, connaissances de la formation et du métier d'Educateur Sportif)

Démonstrations techniques : Suivi d'un cours de step / musculation développé couché + squat +soulevé de terre



## 3 Blocs de compétences à valider

1 Concevoir et mettre en œuvre des projets d'animation **dans le cadre de l'organisation de travail d'une structure du champ du sport ou de l'animation**

2 Valoriser les activités et les projets d'une structure **dans le champ du sport ou de l'animation**

3 Concevoir, animer en sécurité et évaluer des séances et des cycles de séance de **découverte, d'initiation et d'apprentissage des APS dans le cadre du projet et de l'organisation de travail de la structure**



## Alternance

- Durée : min 360 h en entreprise
- Tuteur / Maître d'apprentissage : titulaire à minima d'un diplôme de niv 4 dans le champ de l'encadrement + minimum 1 an d'expérience dans l'encadrement
- Les 3 domaines d'activités à encadrer dans la structure, si la structure ne propose pas un des domaines = faire une mise à disposition avec 2 structures max sur l'année
- Répartition possible du vol horaire/ an : 50 % Cours collectifs + 50 % Musculation



## Référentiel

Délivrance du diplôme : Par le délégué régional de la DRAJES de Bretagne après validation par le stagiaire des Blocs de Compétences constitutifs du diplôme

**CONSULTEZ LES CHIFFRES CLÉS DE LA FORMATION**

## Accessibilité

En cas de situation de handicap (reconnaissance MDPH facultative), vous pouvez demander l'étude un aménagement pour la formation auprès de notre référente handicap Valérie MARTINEZ (07 86 81 01 29)

## Hébergement et restauration

Le site de Dinard dispose d'un hébergement et d'un self.

Consulter la page Accueil : <https://www.sportbretagne.bzh/accueil/>

Niveau  
4

Code  
ROME  
G1204

Forma-  
code  
15454

Code  
Diplôme  
44633527

Code  
RNCP  
41752

Code  
CPF  
241146

### ***SPORT BRETAGNE***

24, rue des Marettes - BP 90243 - 35802 DINARD Cedex  
SIRET n°13001397200026 / UAI n°0352862W / Numéro de déclaration d'activité 53350885335  
02 99 16 34 16 [contact@sportbretagne.bzh](mailto:contact@sportbretagne.bzh)

[sportbretagne.bzh](http://sportbretagne.bzh)

## Contact :

Coordonnatrice :  
Olivia EISENSCHMIDT

Chargée administrative :  
Katy MASSY