



**BP JEPS  
ACTIVITÉS  
DE LA FORME**

**OPTION HALTÉROPHILIE  
MUSCULATION**

# DEVENEZ COACH SPORTIF



La formation BP JEPS mention Activités de la Forme option Haltérophilie Musculation

Le Brevet Professionnel vous permet d'acquérir les techniques et compétences nécessaires à l'animation d'activités dans le champ des cours collectifs et du fitness

Le BPJEPS AF option HM est un diplôme d'Etat d'Educateur Sportif de niveau IV délivré par le Ministère de l'Éducation Nationale de la Jeunesse et des Sports.

- ↳ Formation en alternance
- ↳ 672 heures de formation sur 11 mois
- ↳ 18 heures de formation hebdomadaire théorique et pratique à l'AFMS

## CONTENUS DE FORMATION :

- \* Connaissance du milieu professionnel
- \* Conception et mise en oeuvre d'un projet d'animation au sein de la structure
- \* Découverte et maîtrise des techniques des activités de la forme
- \* Conduite d'animation et d'enseignement pour tous publics dans le champ des activités de la force

## CONDITIONS D'ACCÈS :

Réussir les tests  
d'exigences  
préalables  
(TEP)

Être titulaire  
du PSC1

Avoir un lieu  
d'alternance et  
un moyen de  
financement

Retourner le  
dossier  
d'inscription  
dans les délais

Valider les  
tests de  
sélection



## TESTS D'EXIGENCES PRÉALABLES (TEP)

Indispensables pour l'entrée en formation

Dates et inscriptions aux TEP : <https://tep-region.creps-rhonealpes.sports.gouv.fr/activites-de-la-forme>

### Épreuve 1 : test navette Luc Léger



Femme : valider le palier 7  
Homme : valider le palier 9

### Épreuve 2 : démonstrations techniques



Tractions / Développés couchés / Squats

## TESTS DE SÉLECTION (TS)

**Jeudi 02 septembre 2021**

### Épreuve 1 : cross training + haltérophilie

### Épreuve 2 : entretien de motivation

**DOSSIER  
D'INSCRIPTION**

À retourner avant  
le 23 juillet 2021

**DATES DE  
FORMATION**

Du 20 septembre  
2021  
au 15 juillet  
2022

**LE +  
FORMATION PILATES  
ET LESMILLS**

**LESMILLS  
BODYPUMP®  
LESMILLS  
RPM®**

**Pour plus de renseignements, contactez :**



Anne-Sophie DARGAUD



[asdargaud@afms-loire.fr](mailto:asdargaud@afms-loire.fr)



04 77 91 17 05

**AFMS L'ETRAT - ASSOCIATION FORMATION AUX MÉTIERS DU SPORT**  
Complexe des Ollières - Rue de Verdun - BP 129 - 42580 L'ETRAT  
04.77.91.17.05 - [contact@afms-loire.fr](mailto:contact@afms-loire.fr) - [www.afms-loire.fr](http://www.afms-loire.fr)



Le Réseau des Missions Locales



afdas  
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ANIMATION SPORTIVE



La Région  
Auvergne-Rhône-Alpes

