

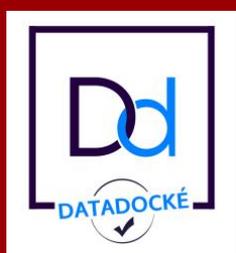
**Brevet professionnel de la jeunesse et de
l'éducation populaire et du sport par la
voie des unités capitalisables.**

**Spécialité :
BPJEPS Activité de la Forme**

Option :

**A « Cours Collectifs »
B « haltérophilie et musculation »**

Le PANSE Formation



N° SIRET : 831 168 711 00032

Numéro de déclaration d'activité
du centre de formation :
44510184451



Sommaire

Sommaire	2
1. Les contacts utiles	3
2. Le règlement intérieur	4
3. Les tests des exigences préalables au BPJEPS AF.....	8
4. Inscription et tests de sélection	19
5. Le positionnement	20
6. Le ruban pédagogique.....	23
7. Le planning de formation	24
8. Période d’alternance	25
9. Présentation des certifications	26
10. Financement et prise en charge.....	31

1. Les contacts utiles



Vous avez des questions sur les contrats, les organismes de financement, les calendriers de la formation, les épreuves de certification ou encore la facturation ?

Vous souhaitez rencontrer les formateurs ou recevoir un coordonnateur pédagogique ?

Vous pouvez prendre contact avec :

<p>« LE PANSE FORMATION »</p> <p>Lieu de formation :</p> <p>27 Rue Saint-André des Arts 75006 PARIS</p>	<p>Bénédicte LE PANSE</p> <p>Directrice - Gérante</p> <p>6 rue du Dr Lemoine 51100 Reims</p> <p>lepansebenedicte@yahoo.fr ☎ 06.76.70.62.31</p>	<p>Émilie Labruyere</p> <p>Coordinateur pédagogique</p> <p>emilie.labruyere@yahoo.fr ☎ 06.83.78.82.45</p>
---	--	---

2. Le règlement intérieur

Préambule – Discipline générale de l'établissement

Les textes en vigueur sur l'éducation ont accordé un rôle important à la communauté éducative. Pour donner vie à cette communauté éducative et lui apporter les moyens de sa mission, il est nécessaire d'en définir clairement les règles de fonctionnement ainsi que les droits et obligations de chacun de ses membres : tel est l'objet du présent règlement intérieur.

Le cadre dans lequel évoluent les apprenants, l'organisation de leurs études, la confiance que nous leur accordons, nous amènent à exiger d'eux, à l'intérieur comme à l'extérieur, un comportement réfléchi et conscient.

Article 1 – Personnes assujetties

Le présent règlement s'applique à tous les apprenants, quel que soit leur statut. Chaque apprenant est censé accepter les termes du présent contrat lorsqu'il suit une formation dispensée par Le Panse Formation.

Article 2 – Conditions générales

Toute personne doit respecter le présent règlement pour toutes les questions relatives à l'application de la réglementation en matière d'hygiène et de sécurité, ainsi que les règles générales et permanentes relatives à la discipline.

Article 3 – Hygiène et sécurité

Chaque apprenant doit veiller à sa sécurité personnelle et à celle des autres en respectant, en fonction de sa formation, les consignes générales et particulières de sécurité en vigueur sur les lieux de stage, ainsi qu'en matière d'hygiène.

Article 4 – Maintien en bon état du matériel et utilisation des machines

Chaque apprenant a l'obligation de conserver en bon état le matériel qui lui est confié en vue de sa formation. Les apprenants sont tenus d'utiliser le matériel conformément à son objet : l'utilisation du matériel à d'autres fins, notamment personnelles est interdite.

Les machines de musculation ne doivent être utilisées qu'en présence d'un formateur et sous surveillance.

Toute anomalie dans le fonctionnement des machines de musculation et du matériel et tout incident doivent être immédiatement signalés au formateur qui a en charge la formation suivie.

Article 5 – Horaires – Absences, retards et abandon

Les horaires de cours sont fixés par la Direction de Le Panse Formation et portés à la reconnaissance des apprenants soit par voie d'affichage, soit à l'occasion de la remise aux apprenants du programme de cours. Les apprenants sont tenus de respecter ces horaires de cours sous peine de l'application des dispositions suivantes :

- En cas d'absence ou de retard au cours, les apprenants doivent avertir le formateur et le coordinateur pédagogique de Le Panse Formation et s'en justifier (**certificat médical ou aux attestions**). Toute absence injustifiée constitue **une faute passible de sanctions disciplinaires (voir article 17)**.
- Par ailleurs, les apprenants ne peuvent s'absenter pendant les heures de cours.
- Lorsque les apprenants sont des salariés en formation, Le Panse Formation doit informer préalablement l'entreprise de ces absences. **Toute absence ou retard injustifié par des circonstances particulières constitue une faute passible de sanctions disciplinaires. (voir Article 17)**
- En outre, pour les apprenants demandeurs d'emploi rémunérés par l'État ou une région, les absences injustifiées entraîneront, une retenue de rémunération proportionnelle à la durée des dites absences.

Par ailleurs, les apprenants sont tenus de remplir ou signer obligatoirement et régulièrement, au fur et à mesure du déroulement de l'action, l'attestation de présence, et en fin de formation le bilan de formation ainsi que l'attestation de suivi de formation.

En cas d'abandon, le stagiaire se doit d'informer l'organisme de formation par écrit (lettre manuscrite ou mail) de l'objet de l'abandon. Le courrier afin d'être acté sera envoyé à la DRAJES.

Article 6 – Tenue et comportement

Les apprenants sont invités à se présenter dans les locaux en tenue décente et à avoir un comportement correct à l'égard de toute personne présente.

Pour les cours dispensés à MMSport, les stagiaires devront quitter leurs chaussures dites « de ville » (baskets) pour utiliser leurs chaussures uniquement réservées à la pratique sportive d'intérieure.

Aucun comportement discriminatoire ne sera toléré qu'il soit sur le genre, la confession, la tenue...

Article 7 – Paiement de la scolarité

L'apprenant s'engage à régler l'intégralité du montant de la formation avant la fin de cette dernière. Tout manquement à ce paiement constitue **une faute passible de sanctions disciplinaires (voir article 17)**.

Article 8 – Sanctions

Tout manquement de l'apprenant à l'une des prescriptions du présent règlement intérieur pourra faire l'objet de sanction.

Constitue une sanction toute mesure, autre que les observations verbales, prises par le responsable de Le Panse Formation, à la suite d'un agissement de l'apprenant considéré par lui comme fautif, que cette mesure soit de nature à affecter immédiatement ou non la présence de l'intéressé dans les cours ou à mettre en cause la continuité de la formation qu'il reçoit.

Le responsable de Le Panse Formation qui envisage de sanctionner un apprenant doit le convoquer à un entretien afin de lui exposer les griefs retenus contre lui et entendre ses explications. A la suite de cet entretien si le responsable de Le Panse Formation sanctionne l'apprenant il doit l'informer de la sanction prise par écrit.

Selon la gravité du manquement constaté, la sanction pourra consister :

- **Soit en un avertissement ;**
- **Soit en un blâme ou un rappel à l'ordre ;**
- **Soit en une mesure d'exclusion temporaire ;**
- **Soit en une mesure d'exclusion définitive**

Les amendes ou autres sanctions pécuniaires sont interdites.

Le responsable de Le Panse Formation doit informer de la sanction prise :

- L'employeur, lorsque l'apprenant est un salarié bénéficiant d'un stage dans le cadre du plan de formation en entreprise ;
- L'employeur et l'organisme paritaire qui a pris à sa charge les dépenses de la formation, lorsque l'apprenant est un salarié bénéficiant d'un contrat de professionnalisation ou d'un autre contrat aidé.

Article 9: Élection des délégués

Le Responsable de l'organisme organise les élections. Chaque promotion élit deux délégués (une femme et un homme). Un élève candidat sera élu s'il a recueilli un nombre de voix suffisant. Les élections se feront à bulletin secret garantissant le secret du vote individuel.

Selon l'article R6352-9 du code du travail Créé par Décret n°2008-244 du 7 mars 2008 - art. (V) : il est procédé simultanément à l'élection d'un délégué titulaire et d'un délégué suppléant au scrutin uninominal à deux tours.

Tous les stagiaires sont électeurs et éligibles.

En lien avec l'article R6352-10, Créé par Décret n°2008-244 du 7 mars 2008 - art. (V) ; Le scrutin se déroule pendant les heures de la formation. Il a lieu au plus tôt vingt heures et au plus tard quarante heures après le début du stage.

En application de l'article R6352-11 Créé par Décret n°2008-244 du 7 mars 2008 - art. (V) : Le directeur de l'organisme de formation est responsable de l'organisation du scrutin. Il en assure le bon déroulement

3. Les tests des exigences préalables au BPJEPS AF

ATTENTION les TEP doivent être obtenus au minimum 1 mois avant l'entrée en formation

Le cadre réglementaire

Annexe 4 de l'Arrêté du 5 septembre 2016

L'accès aux formations du BPJEPS spécialité "éducateur sportif" mention "activités de la forme" est désormais conditionné à la réussite aux TEP, définis dans l'annexe IV de l'Arrêté du 5 septembre 2016.

Les TEP ont pour objectif de vérifier les capacités du candidat à suivre le cursus de formation de la mention « activités de la forme », option « cours collectif » et option « haltérophilie/musculation ».

Le CREPS d'Île-de-France a été désigné par la DRJSCS d'Île-de-France pour organiser les TEP du BPJEPS « activités de la forme ».

<http://www.creps-idf.fr/Formation/InscriptionsTEPAGFF.aspx>

ATTENTION : les TEP à l'entrée en formation préparant au BPJEPS AGFF en 10 UC validés avant le 17/02/2017 ne sont pas compatibles pour une entrée en formation préparant au BPJEPS AF en 4 UC. Vous devez alors vous ré-inscrire à une nouvelle session (arrêté du 05/09/2016)

Tests des exigences préalables session BPJEPS AF

Arrêté du 10 août 2005 portant création de la spécialité « activités gymniques, de la forme et de la force » du brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport

Article 5

Les exigences préalables pour accéder à la formation, prévues à l'article 8 du décret du 31 août 2001 précité et mentionnées à l'article 2 de l'arrêté du 18 avril 2002 susvisé sont :

- un certificat médical de non-contre-indication à la pratique des activités gymniques, de la forme et de la force datant de moins de trois mois à l'entrée en formation ;
- une attestation de formation aux premiers secours (AFPS, PSC1 ou SST) ;
- avoir validé les TEP BPJEPS AF aux exigences préalables liées au niveau de pratique des activités gymniques de la forme et de la force, précisées en annexe III, et délivrée dans des conditions définies par instruction.

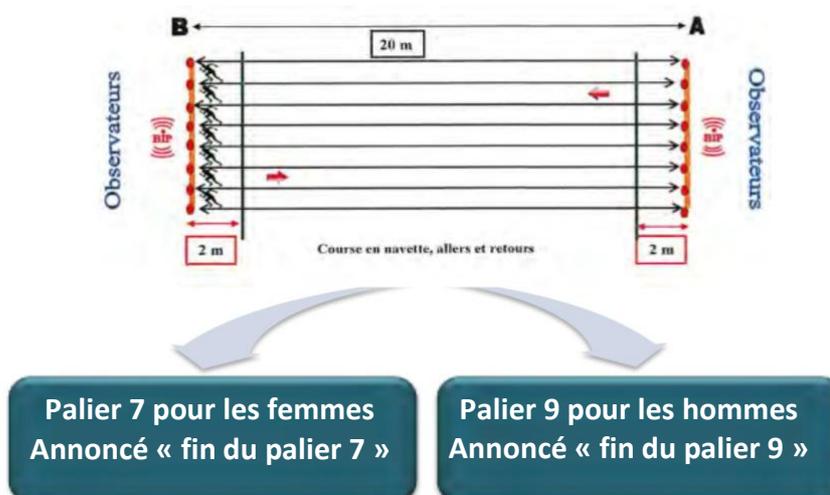
Annexe III : Exigences préalables à l'entrée en formation

Les exigences préalables ont pour objectif de vérifier les capacités du candidat à suivre le cursus de formation et lui permettre d'accéder à la spécialité « activités de la forme » du brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport (BPJEPS) spécialité « éducateur sportif ».

Épreuve n°1 : TEST NAVETTE « LUC LEGER » (version 1998)

Principe du test :

Il s'agit d'un test progressif de course afin de déterminer la VMA et par extrapolation la VO₂Max. On demande au candidat de courir soit entre deux lignes identifiées et espacées de 20 mètres dans un gymnase. Le sportif, pour effectuer ce test, doit être en tenue de sport, chaussures adaptées à la surface, s'être échauffé et étiré avant la réalisation de ce test.



Instructions données au sportif :

Le sportif doit se placer sur la ligne de départ, et réaliser le plus grand nombre d'allers/retours à des vitesses progressivement accélérées. A chaque signal sonore, le sportif doit ajuster sa vitesse pour se retrouver dans les temps 20 mètres plus loin. Si le test est effectué entre deux lignes de 20 mètres, le sportif doit bloquer un pied derrière la ligne pour amorcer le retour et faire un demi-tour. Un à deux mètres maximums de retard sont admis à la condition de pouvoir, soit les maintenir, soit les combler lors des intervalles suivants. On ne doit pas placer d'objet dangereux ou gênant afin de permettre ce demi-tour. Le sportif s'arrête quand il n'est plus capable de suivre le rythme imposé et ne peut pas rejoindre le plot ou la ligne dans les temps au passage du bip ou du signal. L'épreuve est arrêtée lorsque ce décalage est égal ou supérieur à deux mètres.

Déroulement :

Les participants sont répartis, par deux en général, en face de chaque plot. La cassette se met alors en route et les participants doivent se retrouver en face du plot suivant au moment où retenti le bip sur la cassette et cela à chaque bip. Un cycliste peut donner le rythme en suivant les bips grâce au magnétophone. Chaque palier dure environ 2' et l'allure est augmentée à chaque palier de 1 km/h. Le premier palier correspond en général à une vitesse de 7 à 8 km/h. Il n'est donc pas nécessaire d'effectuer un échauffement. Celui-ci étant incorporé dans les premiers paliers.

Épreuve n°2 : Option B

DEMONSTRATION TECHNIQUE

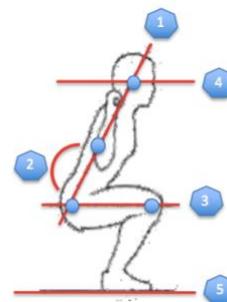
Épreuve de démonstration technique où le candidat doit :

- Être capable de réaliser une performance dans une technique choisie
- Être capable de démontrer différentes techniques dans le respect du placement corporel
- Être capable d'exécuter une prestation mettant en évidence des qualités d'endurance aérobie

		BAREMES				
		SQUAT	DEVELOPPE COUCHE	TRACTION		
			+		+	
HOMMES		Etre capable d'effectuer 6 répétitions avec une charge correspondant à 110 % du poids de corps		Etre capable d'effectuer 6 répétitions avec une charge correspondant à 80 % du poids de corps		Etre capable d'effectuer 6 répétitions mains en pronation ou supination au choix du candidat
FEMMES		Etre capable d'effectuer 5 répétitions avec une charge correspondant à 75 % du poids de corps		Etre capable d'effectuer 4 répétitions avec une charge correspondant à 40 % du poids de corps		Etre capable d'effectuer 1 répétition mains en pronation ou supination au choix de la candidate

Exercice n°1 : Squat

- Exécuter le nombre requis de répétition
- Aligner tête/dos/fessiers
- Dos droit, en gardant sa courbe naturelle du dos (pas d'hyperlordose excessive)
- Hanche à hauteur des genoux
- Tête droite et regard à l'horizontal
- Pieds à plat dans le sol



Matériel : 2 racks squat avec chandelles repose barre intégrée, 2 barres olympiques

Tenue exigée : Tenue juste au corps, notamment sur les membres inférieurs laissant apparaître de préférence les jambes nues. Tolérance pour l'utilisation d'un boudin de protection sur la barre, d'une ceinture d'haltérophilie personnelle ou d'une paire de chaussures d'haltérophilie homologuée.

Déroulement de l'exercice :

1. Appel du candidat par le jury
2. Chargement de la barre effectué par le jury et contrôlée par le candidat (la barre étant placée sur les supports à la hauteur souhaitée par le candidat)
3. Placement du candidat, barre placée derrière la nuque en contact avec les épaules. La prise de mains en pronation doit être verrouillée par le placement du pouce sous la barre.
4. Décollement de la barre des supports de chandelles effectué seul ou avec une aide. Le candidat se place immobile dans la position de départ du mouvement, prêt à déclencher son action.
5. Lancement de l'épreuve au commandement " ALLEZ " du jury après vérification de la position de départ
6. Le mouvement consiste à : fléchir sur les jambes, l'articulation de la hanche plus basse que le genou - pousser sur les jambes avec une extension complète, continue et simultanée sans déplacer les pieds.
7. Fin de l'épreuve au commandement "FIN DE L'EXERCICE - posez " du jury
8. Pose de la barre sur les supports chandelles seul ou avec une aide

Validation de l'exercice : Le candidat dispose d'un nombre de répétitions défini par le barème pour valider son exercice. Comptage des répétitions valables à haute voix par le jury. Les répétitions non valables sont annoncées « non comptées » au candidat par le jury. Le nombre de répétitions valables est annoncé clairement au candidat par le jury à la fin de l'exercice.

Fautes techniques sanctionnées d'une répétition nulle

- Flexion incomplète des jambes
- extension incomplète des jambes
- Pose de la barre avant le signal du jury
- intervention d'une tierce personne au cours de l'effort
- Recherche d'un effet de ressort par flexion complète des jambes
- Arrêt en cours d'extension des jambes
- Déplacement des pieds au cours de l'exercice

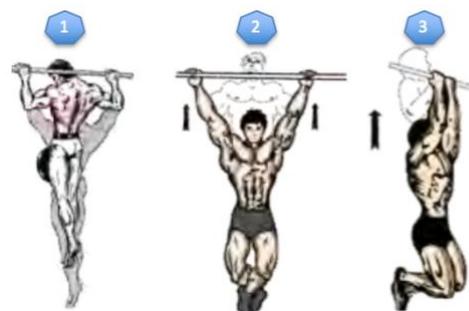


Au premier arrêt pendant la série égal ou supérieur à 2 secondes, le candidat est averti par le jury. Au deuxième arrêt constaté, le jury annonce au candidat la fin de l'exercice.

Exercice n°2 : Traction Pronation ou supination (au choix)



- Exécuter le nombre requis de répétition
- Si prise en pronation amener la barre au contact de la nuque ou sous le menton à chaque mouvement
- Si prise en supination amener la barre en dessous le menton à chaque mouvement



Matériel : Barre fixe.

Barèmes hommes et femmes : (voir barèmes)

Tenue exigée : Le candidat doit réaliser l'exercice bras nus.

Déroulement de l'exercice :

1. Appel du candidat par le jury
2. Prise de position du candidat en suspension sous la barre seul ou aidé.
3. Placement du candidat :
 - corps en suspension, coudes en totale extension, prise de la barre mains en pronation verrouillée par le placement des pouces sous la barre pour les hommes.
 - corps en suspension, coudes en totale extension, prise de la barre mains en supination verrouillée par le placement des pouces sous la barre pour les femmes.
4. Le candidat se place immobile en position de départ du mouvement, prêt à déclencher son action.
5. Lancement de l'exercice au commandement " ALLEZ " du jury après vérification de la position de départ.
6. Le mouvement consiste à amener :
 - la nuque au contact de la barre pour les hommes, (les coudes sont en extension complète au départ de chaque répétition).
 - le menton au-dessus de la barre pour les femmes (les coudes sont en extension complète au départ de chaque répétition).
7. Fin de l'exercice au commandement "ARRÊT DE L'EXERCICE " du jury

Validation de l'exercice : Le candidat dispose d'un nombre de répétitions défini par le barème pour valider son exercice

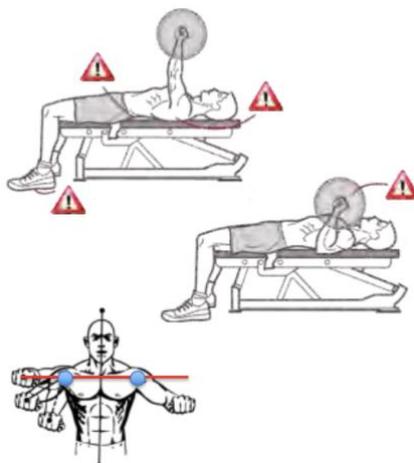
- Comptage des répétitions valables à haute voix par le jury
- Les répétitions non valables sont annoncées « non comptées » au candidat par le jury
- Le nombre de répétitions valables est annoncé clairement au candidat par le jury à la fin de l'exercice.

Fautes techniques

- Traction incomplète des bras
- Retour en extension incomplète des bras
- Recherche d'appui sur la barre avec la nuque en fin de traction (pour les hommes)
- Balancement du corps pendant la série
- Traction dissymétrique
- Au premier arrêt pendant la série égal ou supérieur à 2 secondes, le candidat est averti par le jury. Au deuxième arrêt constaté, le jury annonce au candidat la fin de l'exercice.

Exercice n°3 : Développé couché

- Exécuter le nombre requis de répétition
- Barre en contact de la poitrine sans rebond
- Alignement tête/dos/cuisses
- Fléchissement des genoux pour préserver un dos droit en contact avec le banc
- Axe du couloir de la barre entre la partie supérieure de la poitrine et la ligne inférieure des épaules
- Les bras sans hyper extension doivent être tendus et marquer un temps d'arrêt franc au sommet sous peine d'annulation du mouvement



Matériel : 2 Bancs de développé couché avec chandelles repose barre intégrée.
2 barres de musculation de 2 mètres en section de 25 mm ou 50 mm.

Barèmes hommes et femmes : (voir barèmes)

Tenue exigée : Maillot de corps ou brassière laissant apparaître les bras nus
Tolérance du port des gants de musculation.

Déroulement de l'exercice :

1. Appel du candidat par le jury
2. Chargement de la barre effectué par le jury et contrôlée par le candidat (la barre étant placée sur les supports)
3. Positionnement du candidat à plat dos sur le banc de développé couché
4. Réglage de l'écart des mains sur la barre correspondant à un écart de 81 cm au maximum selon la réglementation sportive en vigueur. La prise de mains en pronation doit être verrouillée par le placement du pouce sous la barre.
5. Décollement de la barre des supports de chandelles effectué seul ou avec une aide. Le candidat se place immobile dans la position de départ du mouvement, prêt à déclencher son action.
6. Lancement de l'épreuve au commandement " ALLEZ " du jury, après vérification de la position de départ.
7. Le mouvement consiste à :
 - abaisser la barre au contact de la poitrine
 - élever la barre avec une extension symétrique et complète des deux bras sans temps d'arrêt
 - conserver les muscles fessiers en contact avec le banc.
8. Fin de l'épreuve au commandement "FIN DE L'EXERCICE - posez " du jury. Pose de la barre sur les supports chandelles, seul ou avec une aide

Validation de l'épreuve : Le candidat dispose d'un nombre de répétitions

défini par le barème pour valider son exercice Comptage des répétitions valables à haute voix par le jury Les répétitions non valables sont annoncées « non comptées » au candidat par le jury Le nombre de répétitions valables est annoncé clairement au candidat par le jury à la fin de l'exercice.

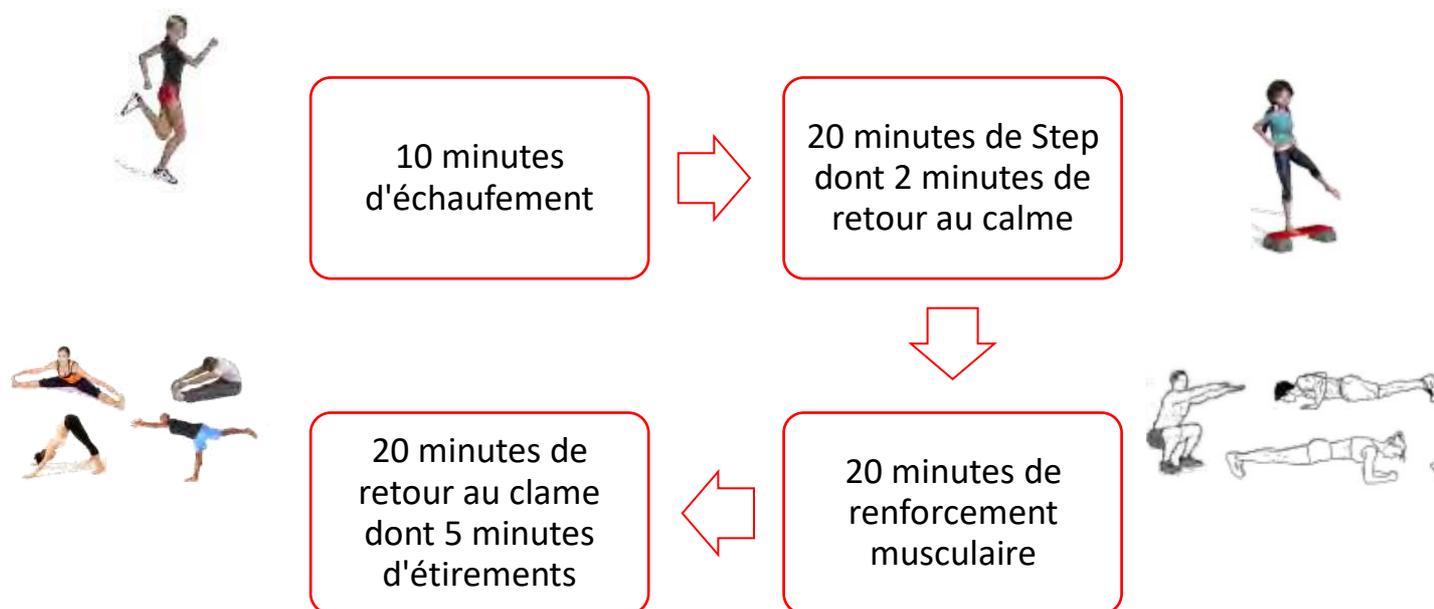
Fautes techniques sanctionnées d'une répétition nulle

- Modification de la prise de barre
- Pose de la barre avant le signal du jury
- Décollement des muscles fessiers du banc (technique de pontage)
- Rebond de la barre sur la poitrine
- Arrêt en cours d'extension des bras
- Poussée dissymétrique des bras
- Aide d'une tierce personne au cours de l'effort
- Au premier arrêt pendant la série égal ou supérieur à 2 secondes, le candidat est averti par le jury. Au deuxième arrêt constaté, le jury annonce au candidat la fin de l'exercice

Épreuve n°2 : Option A
DEMONSTRATION TECHNIQUE « COURS COLLECTIFS3

Épreuve de démonstration technique de 60 minutes où le candidat doit :

- Être capable de reproduire des éléments techniques simples (Article 1)
- Être capable d'ajuster sa prestation en fonction d'indications verbales ou gestuelles (Article 2)
- Être capable de mémoriser un enchaînement simple (Article 3)



Niveau du cours	débutant à moyen
Observables	<p>Exactitude de la reproduction</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maîtrise des éléments techniques par une reproduction conforme de l'exercice démontré • Placement corporel conforme aux indications verbales ou gestuelles du moniteur référant sur la séquence • Recherche d'amélioration du placement en fonctions des indications verbales ou gestuelles du moniteur référant sur la séquence • Respect de la relation entre la musique et le mouvement avec recherche d'autocorrection en cas de dérive sur

Dispenses et équivalences

Les titulaires du diplôme fédéral suivant obtiennent l'équivalence des exigences préalables à l'entrée en formation dans l'option A :

- Diplôme d'Animateur des activités gymniques cardio-vasculaires délivré par la F.F.G
- CQP « animateur des activités gymniques » et CQP « animateur de loisirs sportifs »

Dispenses et équivalences :

Les titulaires d'un des diplômes fédéraux ou attestations suivants obtiennent l'équivalence des exigences préalables à l'entrée en formation dans la mention D

Article 4 : Diplôme d'assistant animateur national délivré par la FFHM

Article 5 : Attestation de performance de niveau national ou supérieur délivrée par le DTN de la FFHM

Article 6 : CQP « animateur des activités gymniques » et CQP « animateur de loisirs sportifs »

Intitulé du diplôme	Dispense TEP Mention « cours collectif »	Dispense TEP Mention « Haltéro/Muscu »
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	OUI	OUI
BP AGFF mention A ou B	OUI	OUI
BP AGFF mention C	OUI	OUI
BP AGFF mention D	OUI	OUI
CQP ALS mention AGEE	OUI	NON
Brevet fédéral animateur des activités gymniques cardiovasculaires délivré par la FFG	OUI	NON
Brevet fédéral animateur des activités gymniques d'entretien délivré par la FFG	OUI	NON
Brevet fédéral initiateur fédéral gymnastique aérobic délivré par la FFG	OUI	NON
Brevet fédéral instructeur des activités gymniques délivré par la FFG	OUI	NON
Brevet fédéral « BF1A » activités physiques d'expression délivré par l'UFOLEP	OUI	NON
Brevet fédéral animateur délivré par la FSCF	OUI	NON
Brevet fédéral animateur de remise en forme délivré par la FFHMFAC	NON	OUI
Brevet fédéral initiateur ou assistant animateur régional délivré par la FFHMFAC	NON	OUI
Brevet fédéral moniteur ou assistant animateur national délivré par la FFHMFAC	NON	OUI
Brevet fédéral entraîneur ou entraîneur expert délivré par FFHMFAC	NON	OUI

4. Inscription et tests de sélection

L'entrée en BPJEPS AF n'est pas soumise à des exigences scolaires.

En revanche, l'entrée en cursus de formation est conditionnée par la réussite à des tests de sélection. Pour pouvoir se présenter aux épreuves de sélection qui permettent d'intégrer un cursus de formation, les candidats doivent satisfaire à des **exigences préalables techniques** qui concernent généralement le niveau de pratique sportive et avoir plus de **18 ans**.

a. Inscription

Le dossier d'inscription doit contenir les pièces suivantes :

- Curriculum Vitae
- Lettre de motivations
- Copie d'une pièce d'identité (CNI, PASSEPORT OU TITRE DE SÉJOUR)
- Copie de l'attestation de recensement et du certificat individuel de participation à la journée de défense et de citoyenneté (pour les français de moins de 25 ans)
- 2 photos d'identité (dont une collée sur le dossier)
- Copies des diplômes obtenus
- Copie PSC1, AFPS ou SCT (formation premier secours)
- Avoir satisfait aux exigences préalables à l'entrée en formation (TEP BPJEPS AF) *pour passer les TEP BPJEPS AF, dossier d'inscription à télécharger sur www.creps-idf.fr*
- 1 Certificat médical de non contre-indication à la pratique et à l'enseignement des activités de la forme (datant de moins de 3 mois)
- Avez-vous un handicap : Oui " Non " . De quelle nature :
- Avez-vous fait une demande d'aménagement : Oui Non
Si oui pour : T.E.P
Cursus de formation
Certification
- Règlement de 120€ par Virement ou Chèque à l'ordre de LE PANSE FORMATION pour les frais d'inscription (non remboursable)

5. Le positionnement

Le cadre réglementaire

L'instruction 02-172 du 11 octobre 2002

Le positionnement consiste à situer le candidat par rapport au référentiel du diplôme, premièrement par rapport au référentiel professionnel, pour tenir compte de son projet professionnel, et deuxièmement, par rapport au référentiel de certification, au regard de ses acquis professionnels.

« Il permettra ensuite, éventuellement, au candidat de se présenter rapidement à des évaluations certificatives et dans tous les cas, de construire avec lui un parcours individualisé de formation qui tienne compte de ses capacités d'apprentissage et de ses disponibilités de formation (statut, disponibilité, etc.) »

« Le positionnement est aussi l'occasion de repérer les candidats susceptibles de relever d'une procédure de validation des acquis de l'expérience. Dans ce cas, l'organisme de formation informe les candidats de cette procédure. »

« L'organisme de formation précise la méthode proposée, la durée et les dates du positionnement »

« A l'issue du positionnement, l'organisme de formation peut proposer des allègements de formation portant sur la totalité ou une partie de la formation permettant aux candidats d'accéder directement aux épreuves de certification. »

« Dans le cadre de l'apprentissage, le positionnement permet une modulation de la durée du contrat (art. L115-2 du code du travail) qui peut varier de 1 à 3 ans et en tout état de cause ne peut être inférieur à la durée de la formation prévue par ce même code. »

Pour être admissible au positionnement, le candidat doit :

- avoir satisfait aux épreuves des exigences préalables « TEP BPJEPS AF»
- avoir déposé dans les délais son dossier d'inscription complet aux épreuves de sélection pour l'entrée en formation BPJEPS AF
- avoir satisfait aux épreuves de sélection organisée par l'organisme de formation « Le Panse Formation ».

A l'issue des tests de sélection et après délibération de l'équipe pédagogique de notre organisme de formation, le candidat est informé par mail des dates de son positionnement.

Le déroulement du positionnement

Journée 1 : Accueil, présentation et contrôle des connaissances

La matinée est consacrée à l'**accueil** et à la **présentation** de la **formation**.

Les candidats retenus à l'issue des épreuves de sélection sont accueillis sur le lieu même du centre de formation muni de leur pièce d'identité. Lors d'une présentation en groupe, à l'aide d'un support multimédia power point, les points suivants vont être abordés :

- Présentation de l'organisme de formation,
- Présentation des moyens à disposition (locaux, matériels...),
- Présentation de l'équipe pédagogique,
- Présentation de la formation (ruban pédagogique, planning hebdomadaire type, ruban des certifications...),
- Présentation des épreuves de certification,
- Réponses aux questions diverses des candidats.

L'après-midi est consacré à une **épreuve écrite de contrôle des connaissances**. Cette épreuve dure 2 heures et comporte des questions portant sur l'ensemble des thèmes de formation abordés. Elle a pour objectif de déterminer des allègements éventuels de formation et ainsi proposer un parcours individualisé aux futurs stagiaires.

Journée 2 : Entretien de Positionnement

L'objectif de cet entretien est de faire le point avec le candidat sur les résultats qu'il a obtenu aux tests de sélection ainsi que sur sa situation personnelle, son expérience pouvant éventuellement conduire à des allègements de formation et son projet professionnel.

Journée 3 : Proposition de parcours individualisé

Après délibération du jury de l'organisme de formation, au cours de ce deuxième entretien, un parcours individualisé est proposé au futur stagiaire avec allègements éventuels. Son positionnement est alors formalisé par la signature de sa convention de formation.

L'entretien du positionnement

L'entretien a lieu dans un endroit calme et aménagé de manière confortable pour permettre une meilleure communication. Le candidat se présente muni de sa convocation et de sa pièce d'identité. Le candidat est accueilli par 2 membres de l'équipe pédagogique (le coordonnateur pédagogique de la future session de formation + un évaluateur ou formateur). Il s'agit d'un entretien semi-dirigé où l'on aide le candidat à s'exprimer. Il va lui permettre de faire le point sur son parcours et son projet professionnel. En s'appuyant sur les résultats aux tests de sélection, au dossier de projet professionnel remis lors des tests de sélection et les diplômes déjà obtenus par le candidat, un allègement ou une validation d'acquis et d'expérience peut être envisagé par l'organisme de formation en accord avec le futur stagiaire. A l'issue, lors de la troisième journée de positionnement, une proposition de parcours individualisé de formation est faite au futur stagiaire. Le positionnement est alors formalisé par la signature de la convention de stage.

L'entretien servira aussi à :

- Échanger avec le stagiaire au sujet des justificatifs (vérification),
- Mesurer des écarts entre ses compétences actuelles et celles attendues en fin de formation
- Écouter ses souhaits
- Faire le point sur sa structure d'accueil et le financement de ses frais de formation

6. Le ruban pédagogique

UC 3 CONCEVOIR UNE SÉANCE, UN CYCLE D'ANIMATION OU D'APPRENTISSAGE DANS LE CHAMP DES ACTIVITÉS DE LA FORME		RUBAN PÉDAGOGIQUE BPJEPS AF DISTANTIEL Option A et B en 4 UC du 30/09/25 au 27/03/2026				UC 1 ENCADRER TOUT PUBLIC DANS TOUT LIEU ET TOUTE STRUCTURE	
UC 4 MOBILISER LES TECHNIQUES DE LA MENTION DES ACTIVITÉS DE LA FORME POUR METTRE EN ŒUVRE UNE SÉANCE OU UN CYCLE D'APPRENTISSAGE DANS L'OPTION						UC 2 METTRE EN ŒUVRE UN PROJET D'ANIMATION S'INSCRIVANT DANS LE PROJET DE LA STRUCTURE	
oct-25		nov-25		déc-25		févr-26	
	V 31					S 31	
	S 1	FÉRIÉ				D 1	
	D 2			D 30		L 2	STRUCTURE DE STAGE
	L 3	STRUCTURE DE STAGE		L 1	STRUCTURE DE STAGE		M 3
	M 4	COURS DISTANCIÉL		M 2	COURS DISTANCIÉL		M 4
L 29	M 5	COURS DISTANCIÉL		M 3		J 5	STRUCTURE DE STAGE
M 30	M 6	STRUCTURE DE STAGE		J 4	STRUCTURE DE STAGE		V 6
M 1	V 7	STRUCTURE DE STAGE		V 5	STRUCTURE DE STAGE		S 7
J 2	S 8			S 6			D 8
V 3	D 9			D 7			L 9
S 4	L 10	STRUCTURE DE STAGE		L 8	STRUCTURE DE STAGE		M 10
D 5	M 11	COURS DISTANCIÉL		M 9	COURS DISTANCIÉL		M 11
L 6	M 12	STRUCTURE DE STAGE		M 10	COURS DISTANCIÉL		J 12
M 7	J 13	STRUCTURE DE STAGE		J 11	STRUCTURE DE STAGE		V 13
M 8	V 14	STRUCTURE DE STAGE		V 12	STRUCTURE DE STAGE		S 14
J 9	S 15			S 13			D 15
V 10	D 16			D 14			L 16
S 11	L 17	STRUCTURE DE STAGE		L 15	STRUCTURE DE STAGE		M 17
D 12	M 18	COURS DISTANCIÉL		M 16	COURS DISTANCIÉL		M 18
L 13	M 19	STRUCTURE DE STAGE		M 17	STRUCTURE DE STAGE		J 19
M 14	J 20	STRUCTURE DE STAGE		J 18	STRUCTURE DE STAGE		V 20
M 15	V 21	STRUCTURE DE STAGE		V 19	STRUCTURE DE STAGE		S 21
J 16	S 22			S 20			D 22
V 17	D 23			D 21			L 23
S 18	L 24	STRUCTURE DE STAGE		L 22	STRUCTURE DE STAGE		M 24
D 19	M 25	COURS DISTANCIÉL		M 23	COURS DISTANCIÉL		M 25
L 20	M 26	STRUCTURE DE STAGE		M 24	STRUCTURE DE STAGE		J 26
M 21	J 27	STRUCTURE DE STAGE		J 25	STRUCTURE DE STAGE		V 27
M 22	V 28			V 26			
M 23	S 29			S 27			
V 24				D 28			
S 25				L 29			
D 26				M 30			
L 27							
M 28							
M 29							
J 30							

8. Période d'alternance

La formation se déroule sur 6 mois : de Fin Septembre à Fin Mars.

Les stagiaires ont cours 2 jours par semaine en organisme de formation : le mardi et mercredi, le reste de la semaine étant consacrée au stage.

Vous trouverez l'organisation des jours de cours type :

Le Panse formation			
Mardi: Théorie/Mention A		Mercredi : Mention B/Théorie	
Matin 8h30 Physiologie	Après midi 13h30 Mention A Cours collectifs	Matin 8h30 Mention B Haltérophilie, muscultation	Après midi 13h30 UC1-2 Anatomie

D'un point de vue juridique, les stagiaires ont la possibilité d'exercer dans leur structure en convention de stage, en congé individuel de formation, en période de professionnalisation ou en contrat de professionnalisation (pendant toute la durée de formation, comme le précise les textes, ils ne peuvent exercer dans d'autres structures contre rémunération en dehors d'une convention de stage signée).

Le stagiaire peut exercer son stage dans plusieurs structures. Dans ce cas, une convention de stage est signée avec chacune des structures.

Les cours en organisme de formation se déroulent sur 26 semaines le mardi et le mercredi :

- **1 mention = 15 heures de cours / semaine soit 390 heures au total**
- **2 mentions = 20 heures de cours / semaine soit 520 heures au total**
- Aucune période de congès n'est prévu en Structure de stage.

9. Présentation des certifications

Désormais, la certification se fait en 4 unités capitalisables qui ont chacune leurs modalités de passage :

- UC 1 : Encadrer tout public dans tout et toute structure
- UC 2 : Mettre en œuvre un projet d'animation s'inscrivant dans le projet de la structure.
- UC 3 : Concevoir une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage dans le champ des activités de la forme.
- UC 4 : Mobiliser les techniques de la mention des activités de la forme pour mettre en œuvre une séance ou un cycle d'apprentissage dans l'option « haltérophilie et musculation » et dans l'option « cours collectifs ».

Les EPMSP se dérouleront à partir de la 2ème semaine de formation au mois de mars. Elles permettront de s'assurer que les futurs certifiés sachent encadrer un ou des adhérent(s) dans les conditions d'hygiène et de sécurité, tout en respectant l'intégrité physique de ces derniers. Cette certification se valide sur 2 ou 3 parties :

- Législation
- Mise en situation dans l'option « haltérophilie et musculation ».
- Mise en situation dans l'option « cours collectifs ».

Le rattrapage se déroulera à partir de la 3ème semaine de formation au mois de mars.

Les unités capitalisables 1 et 2 « encadre tout public dans tout lieu et toute structure » et « mettre en œuvre un projet d'animation s'inscrivant dans le projet de la structure » se dérouleront au mois de Juillet et le rattrapage en août dans les mêmes conditions. Le (la) candidat(e) transmet un document écrit personnel explicitant la conception, la mise en œuvre et la réalisation d'un projet d'animation dans la structure d'alternance pédagogique proposant des activités de la forme. Ce document constitue le support d'un entretien d'une durée de 40 minutes au maximum dont une présentation orale par le(la) candidat(e) d'une durée de 20 minutes au maximum permettant de vérifier l'acquisition des compétences.

L'unité capitalisable 3 « concevoir une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage dans le champ des activités de la forme » se déroulera en structure d'alternance au mois de juillet pour le 1er passage et en août pour le rattrapage.

Le (la) candidat(e) transmet un dossier avant la date de l'épreuve, comprenant :

- Support activité « cours collectifs » :
Un cycle d'animation en « cours collectifs » réalisé dans une structure d'alternance pédagogique, composé des trois séances d'animation suivantes :
 - une en « cardio chorégraphié »
 - une en « renforcement musculaire »
 - § une en « étirement »,

d'une durée de 30 minutes à 60 minutes chacune, pour un public d'au moins 6 personnes.

- Support activité « haltérophilie, musculation » :
Deux cycles d'animation en « haltérophilie, musculation » réalisés dans une structure d'alternance pédagogique, composé de six séances d'animation minimum chacun, s'adressant à une personne ou à un groupe. Chaque cycle porte sur un objectif différent choisi parmi :

- Le développement des qualités physiques (force, puissance, vitesse, explosivité)
- La prise de masse musculaire ;
- la perte de poids ;
- le renforcement musculaire ;
- le sport bien être ;
- la ré-athlétisation ou réhabilitation fonctionnelle.
-

Pour la conduite de séance, le (la) candidat(e) prépare pendant 15 minutes au maximum l'espace et le matériel nécessaires à la mise en œuvre de la séance d'animation.

Pour l'option (a) « cours collectifs », le stagiaire choisie une activité entre cours chorégraphiés, renforcement musculaire et stretching qu'il anime. Il lui faudra un public de 6 personnes minimum.

Pour l'option (b) 'haltérophilie et musculation », le stagiaire passe son animation sur l'une des 12 séances au choix qu'il aura préparé.

Suivra un oral pour les 2 options (a) et (b) : de 30 minutes maximum

L'unité capitalisable 4 : « Mobiliser les techniques de la mention des activités de la forme pour mettre en œuvre une séance ou un cycle d'apprentissage dans l'option « haltérophilie et musculation » se déroulera dans l'organisme de formation aux mois de Juin et Juillet pour le 1er passage et au mois de d'août pour le rattrapage.

- **Pour l'option (a) « cours collectifs »** le candidat suit un cours de niveau de pratique intermédiaire à confirmer, composé de trois parties présentées dans l'ordre chronologique suivant :
 - 20 minutes de « cardio chorégraphié »
 - 20 minutes de « renforcement musculaire »,
 - 20 minutes « d'étirements »

Suivra une conduite de séance où le(la) candidat(e) préparera pendant 40 minutes, une séance composée de deux séquences d'apprentissage consécutives de 20 minutes chacune, comprenant deux activités différentes de celle évaluée lors de l'UC 3 pour un public d'au moins 6 personnes. Le (la) candidat(e) conduit les deux séquences d'apprentissage. Les séquences doivent être adaptées au niveau du public (minimum 6 personnes) mis à disposition par l'organisme de formation.

La démonstration technique et la conduite des deux séquences peuvent se dérouler dans des temps différents et dans l'ordre choisi par l'organisme de formation

- **Pour l'option (b) « haltérophilie et musculation »** le candidat doit effectuer une démonstration technique. Il tira au sort trois mouvements :
 - 1 parmi l'arraché ou l'épaulé-jeté
 - 2 parmi : squat clavicule, soulevé de terre, tirage poitrine buste penché, développé devant debout.

La charge est déterminée en fonction du poids de corps (voir tableau « démonstrations techniques ») et est arrondie au multiple de 2.5 kg inférieur. Seules les répétitions correctes sont comptabilisées. Au bout de trois répétitions incorrectes la démonstration technique est arrêtée et n'est pas validée. Les athlètes de haut niveau en haltérophilie inscrits ou ayant été inscrits sur la liste ministérielle mentionnée à l'article L. 221-2 du code du sport sont dispensés de la démonstration technique

Suivra une conduite de séance où le (la) candidat(e) pendant 45 minutes encadre une séance pour un public d'une à deux personnes en musculation en

utilisant, au cours de cette séance, comme supports les appareils, engins, barres, présents sur le plateau pendant de deux fois quinze minutes ou trois fois dix minutes

Préalable requis : validation de la démonstration technique en haltérophilie.

Un entretien de 15 minutes à 20 minutes au maximum portera sur l'analyse technique de la séance, les choix de l'animateur et la prise en compte des conditions de sécurité.

LE PANSE FORMATION	
BPJEPS AF Mention A/B Distanciel du 30/09/2025 au 27/03/2026	
Ouverture des inscriptions	Avril 2025
Clôture des inscriptions	25 septembre 2025
Dates des exigences préalables	07 et 08 octobre 2025
Dates du Positionnement	23 et 24 septembre 2025
Date de début de la formation en centre	30 septembre 2025
Date de fin de la formation en centre	25 mars 2026
Date de début de la formation en entreprise	02 octobre 2025
Date de fin de la formation en entreprise	27 mars 2026
Nombre total d'heures de formation/ stagiaire	1 option 800H 2 options 1000H
Nombre d'heures en centre/ stagiaire	1 option 375H 2 options 420H
Nombre d'heures en entreprise/ stagiaire	1 options 415H 2 options 570H
Nombre total d'heures dédiées aux épreuves certificatives	85h
Épreuves EPMS Rattrapage EPMS	07 et 08 octobre 2025 14 et 15 octobre 2025
Prérequis UC4 A/B Rattrapage UC4 A/B	27 et 28 janvier 2026 03 et 04 février 2026
UC4 Option A/B Rattrapage UC4 A/B	10 et 11 février 2026 10 et 11 mars 2026
UC 3 Option BA/ Rattrapage UC 3 A/B	17/18 février 2026 Du 17 au 20 mars 2026
UC 1-2 Rattrapage UC 1-2	24/25 février 2026 24/25 mars 2026

10. Financement et prise en charge

- Congé individuel de formation – CIF
- Chéquier formation Ile de France
- Dispositif régional avenir jeunes
- Contrat de professionnalisation
- Compte personnel de formation

N'hésitez pas effectuer des recherches sur internet.