



## **BP JEPS AGFF (20 mois)** **(Activités Gymniques de la Force et de la Forme)** *Mention C : « Forme en cours collectifs »* *Mention D : « Haltères/musculation et forme sur plateau »*

La validation de ce diplôme confère au titulaire la capacité d'encadrer un large éventail d'activités du champ de la forme et de la force, dans tous types de structures, avec tous les publics.

Ce diplôme remplace et regroupe, les BEES métiers de la forme, culture physique et culturisme (CPC). Cette nouvelle qualification permet à des passionné(e)s de se professionnaliser dans un secteur extrêmement dynamique et porteur d'emploi.

### **OBJECTIFS DE LA FORMATION**

---

*Mettre en place une formation permettant aux futurs professionnels de maîtriser tous les paramètres liés au domaine des activités de la forme et de la force.*

1. Nous proposons 2 mentions :
  - « Mention C » Forme en cours collectif (Fitness)
  - « Mention D » Forme sur plateau (musculation),
  - le candidat a au choix ou selon ses capacités, la possibilité de préparer l'une ou l'autre des deux mentions ou les 2 mentions.
2. Nous dispensons également un fort contenu en gymnastique douce (Yoga, Tai-Chi, Qi-Gong, Pilates, Sophrologie et autres gymnastiques de relaxation et de récupération)

Nous avons la possibilité de construire un parcours de formation adapté et individualisé, notamment aux professionnels ayant déjà une expérience dans le sport.

#### **\*UC 10 : Animer des séances de gymnastiques douces, de récupérations et de relaxations et autres disciplines similaires.**

- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>– Acquérir les compétences dans le domaine de l'encadrement et l'enseignement des AGFF</li><li>– Développer sa connaissance des AGFF</li><li>– Renforcer ses aptitudes d'animation, sa connaissance du secteur professionnel</li><li>– Préparer à une insertion dans la vie professionnelle</li><li>– Acquérir des connaissances en Gymnastique douce, de récupération, de relaxation et activité similaire</li></ul> |
|---|

### **APTITUDES REQUISES**

---

- Avoir 18 ans
- Etre titulaire du PSC1
- Justifier d'une réelle motivation pour l'animation, l'encadrement, l'enseignement



## ORGANISATION DE LA FORMATION

Contenu de la formation	Durée	Lieu(x)
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Communication</li> <li>- Connaissance des publics</li> <li>- Mise en œuvre de projet</li> <li>- Connaissances des structures</li> <li>- Préparation et animation de séances</li> <li>- Connaissances techniques</li> <li>- Création et mise en œuvre d'actions éducatives</li> <li>- Connaissance des AGFF</li> <li>- Gym douce (Tai Chi, Qi gong, Sophrologie, Pilates, EAD)</li> </ul>	<p>20 mois</p> <p>1189 h en formation</p> <p>1751h en emploi</p>	<p>Cité universitaire, CDFAS Ermont Eaubonne, et autres sites UCPA à Paris.</p>
<p>Mise en place d'animation de Gymnastique douce, de récupération, de relaxation et activité similaire</p>		

### Modalités de l'alternance

Les temps de formation en centre seront articulés autour des temps d'activités professionnelles

- Les cours se déroulent en les mardis mercredis et jeudis, essentiellement en matinée. Des temps de renforcement sont mis en place certains après midi de ces jours.
- Nous organisons l'alternance en valorisant le temps en emploi, tous les jours (sauf en cas de renforcement) à partir de 12h00 le stagiaire peut être en situation d'emploi sur demande des employeurs.

## CONDITIONS D'ENTREE

### Les conditions d'accès à la formation

#### 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 gymniques, de la forme et de la force » du brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport. Elles sont spécifiques à chaque mention et sont définies ainsi :

#### Mention « forme en cours collectifs »

- 1- EC de reproduire des éléments techniques simples,
- 2- EC d'ajuster sa prestation en fonction d'indications verbales ou gestuelles données,
- 3- EC de mémoriser un enchaînement simple.





**CERTIFICAT MEDICAL**  
**Exigé pour tout(e) candidat(e) à la formation BPJEPS AGFF**  
**MENTION C ET D**

Je soussigné(e), .....

Docteur en médecine, certifie avoir examiné ce jour

Mr/MME/Melle .....

Et avoir constaté qu'il/elle (barrer la mention inutile) ne présente aucune contre-indication apparente à la pratique et à l'enseignement des activités physiques et sportives de type individuel, collectif, expressif.

TAILLE :

POIDS



**ATTENTION**

Au regard de la spécificité et des exigences de la formation qui est suivie, ce sujet présente en particulier une intégrité fonctionnelle et satisfaisante dans les domaines suivants :

1. Etat satisfaisant de la colonne lombaire et de la charnière lombo-sacrée (Épreuve de musculation-squat-développé couché-tractions-etc ...)
2. Etat satisfaisant des épaules, coudes, poignets, mains, anches, genoux, chevilles, pieds ne présentant pas de malformations ou d'interventions chirurgicales pénalisant un travail en amplitude et en force. (Musculation intensive, gymnastique, fitness, step,...)
3. Etat satisfaisant des systèmes cardiovasculaires et respiratoire ( test de Luc LEGER : test d'effort d'intensité maximales)

Certificat remis en mains propres à l'intéressé pour servir et valoir ce que de droit.

Fait à ....., le .....

Signature,

Cachet du médecin

