

Programme de formation

Mise à jour le 22 septembre 2025

Diplôme d'Etat de la Jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport, spécialité « Perfectionnement Sportif », mention « Haltérophilie Musculation Force Athlétique »

Habilitation DRAJES Nouvelle Aquitaine N°23ALPHABDE0001

➤ Objectifs

Le Diplôme d'Etat de la Jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport, spécialité « Perfectionnement Sportif », mention « Haltérophilie Musculation Force Athlétique », diplôme de niveau III, exerce en autonomie son activité. Il (elle) exerce son activité dans le cadre des structures privées relevant ou non du secteur associatif ou dans le cadre de la fonction publique territoriale ou d'Etat. Il peut aussi être amené à travailler auprès de plusieurs employeurs.

Il (elle) met en œuvre des actions d'entraînement, de formation et de développement à tous publics et à tous niveaux. Plusieurs activités se distinguent au sein de ce métier :

- encadrer les activités en toute sécurité : évaluer et anticiper les risques liés à la pratique, assurer la sécurité des pratiquants et des tiers, veiller à la qualité des installations, respecter la réglementation,
- développer et gérer des projets : préparer, définir et coordonner des actions sportives ou de développement,
- diriger des activités : encadrer les animateurs et coordonner la structure, organiser les compétitions,
- conduire une démarche d'entraînement : préparer et conduire les entraînements, évaluer les athlètes et diriger l'équipe en compétition

➤ Lieu de la formation

La formation est accessible à distance depuis n'importe quel point du territoire. Elle se déroule majoritairement par internet et par la plateforme pédagogique de l'organisme de formation, et par des regroupements régionaux.

Les lieux de regroupements régionaux sont fonction de la localisation des future(e)s stagiaires :

- Le regroupement régional en semi-présentiel pour la Région Nouvelle-Aquitaine se déroulera au centre de formation situé au 8-10 rue Edmond Besse Cidex 415 33083 Bordeaux Cedex ;
- Le regroupement régional mensuel pour la Région Ile-de-France se déroulera à la Société Athlétique Montmartoise (SAM), centre sportif Bertrand Dauvin- 12 rue René Binet 75018 Paris.
- Le regroupement régional pour la Région Auvergne-Rhône-Alpes se déroulera au LOU RUGBY, 405 avenue Jean Jaurès 69007 Lyon.

➤ Durée de la formation

La formation professionnelle se déroule sur une année civile ou scolaire, soit 9 à 10 mois de formation pour un volume à 428 heures de formation (DEJEPS HMFA allégé) ou 507 heures de formation (DEJEPS HMFA complet) et une moyenne minimale à 400 heures en structure de stage.

➤ Public visé

La formation est ouverte à tout public.

➤ Conditions d'accès à la formation

Les conditions d'accès à la formation sont :

- d'être âgé(e) de 18 ans au premier jour de la sélection,
- d'être titulaire d'une attestation de formation relative au secourisme en cours de validité,
- d'être titulaire d'un diplôme BPJEPS AGFF mention D, ou BPJEPS AF option B,
- de satisfaire aux tests de sélection mis en place par Euro Fitness Fédération.

➤ Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Les épreuves (TEP, sélections, épreuves certificatives...) peuvent être aménagées pour les personnes en situation de handicap (article A 212-44 du Code du Sport).

Pour cela, vous devez vous procurer un avis médical auprès du médecin agréé par la fédération française handisport. Pour ce rendez-vous, munissez-vous de votre dossier médical et de la description des épreuves pour lesquelles vous souhaitez demander un aménagement.

Cet avis médical devra être transmis à la DRDJSCS N-A au moment de votre inscription aux TEP avec votre demande d'aménagement.

Sur cette base, il appartient au directeur régional de la jeunesse des sports et de la cohésion sociale de décider d'aménager les épreuves. Cette décision est transmise à l'organisme de formation concerné pour la mise en place de l'aménagement.

Le médecin agréé pour la région Nouvelle Aquitaine vient de cesser ses fonctions.

Dans l'attente de l'agrément des médecins en Nouvelle Aquitaine, voici les médecins agréés des régions limitrophes.

➤ Pays de la Loire

Docteur Matthieu Gahier : 44-Nantes : 02.40.84.60.66, matthieu.gahier@chu-nantes.fr

➤ Occitanie

Dr Claire de Labachellerie : 34-Montpellier : 04.67.33.05.65, fed-medecinedusport@chu-montpellier.fr

➤ Auvergne Rhône Alpes

Dr Julie Di Marco : 69-St Didier au Mont d'or : 04.72.53.20.12 ou 20.55, dr.jdimarco@gmail.com

Dr Elodie Gailledrat : 38-Echirolles 04.76.76.54.94

Dr Claire Morel : 03-Bellerive sur Allier : 04.70.59.53.39, claire.morel@creps-vichy.sports.gouv.fr

➤ Exigences préalables à l'entrée en formation

Les exigences préalables ont pour but de vérifier les compétences du (de la) candidat(e) à suivre le cursus de formation lui permettant d'accéder à la formation en vue de l'obtention du Diplôme d'Etat de la Jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport, spécialité « Perfectionnement Sportif », mention « Haltérophilie Musculation Force Athlétique ».

Le (la) candidat(e) doit remettre son dossier d'inscription dûment complété comprenant :

- le règlement pour les frais administratifs,
- une photocopie d'une pièce d'identité en cours de validité (recto/verso),
- une attestation sur l'honneur de non condamnation en respect du Code du Sport (Article L 212-9),
- la copie du diplôme BPJEPS AGFF mention D, ou BPJEPS AF option B
- une attestation de recensement ou un certificat individuel de participation à la journée de défense et citoyenneté pour les personnes de moins de 25 ans,
- la photocopie des diplômes justifiant des dispenses ou des équivalences,
- la photocopie d'une attestation de formation relative au secourisme en cours de validité (AFPS, PSC1, PSE1, PSE2, AFGSU niveau 1 ou niveau 2, SST),
- un certificat médical de non contre-indication à la pratique et à l'encadrement des activités de la forme, d'haltérophilie et de musculation datant de moins de 12 mois,
- une attestation d'assurance individuelle ou de responsabilité civile couvrant les accidents personnels, les activités durant les épreuves de sélection et en cas d'admission durant la formation (activités sportives, déplacements, etc.),
- pour les personnes en situation de handicap, l'avis d'un médecin agréé par la Fédération Française Handisport ou par la Fédération Française de Sport Adapté ou désigné par la commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées sur la nécessité d'aménager le cas échéant la formation ou les épreuves certificatives selon la certification visée,
- un curriculum vitae

➤ Tests de sélection

Le (la) candidat(e) peut se présenter aux épreuves de sélection qui sont les suivantes :

- la rédaction du projet professionnel, transmis avec le dossier d'inscription,
- un entretien de 30 minutes (présentiel ou téléphonique).

➤ Positionnement

Le positionnement consiste à situer le (la) candidat(e) par rapport au référentiel professionnel pour prendre en compte son projet professionnel et au référentiel de certification au regard de ses acquis expérimentiels. A l'issue de ce positionnement, des allègements de formation peuvent être proposés permettant d'accéder directement aux épreuves certificatives d'une ou plusieurs UC.

Ce positionnement permettra de repérer le (la) candidat(e) susceptible de relever de la Validation d'Acquis de l'Expérience et de déposer un dossier auprès du jury plénier de la formation. La VAE, par le jury plénier, dispense le (la) candidat(e) d'effectuer une ou plusieurs UC.

La finalité du positionnement est de proposer au (à la) candidat(e) un parcours individualisé de formation.

➤ Dispenses et équivalences

Est dispensé(e) de la vérification des exigences préalables, définies à l'article 4 de l'arrêté du 3 janvier 2013, le (la) candidat(e) titulaire de l'un des diplômes ou du brevet fédéral suivants :

- BEES 1^{er} degré, option HACUMESE,
- BPJEPS AGFF, mention « Haltère, Musculation et Forme sur plateau »,
- BPJEPS AF, option B Haltérophilie Musculation

Les titulaires du BEES 1^{er} degré option HACUMESE ou du BF « Entraîneur » délivré par la FFHM-FAC obtiennent de droit l'UC 4 (Être capable d'encadrer en sécurité la discipline) du DEJEPS HMFA.

Les titulaires du BPJEPS AGFF mention D, ou BPJEPS AF option B obtiennent de droit l'UC 4 (Être capable d'encadrer en sécurité la discipline) du DEJEPS HMFA.

➤ Outils et moyens pédagogiques

L'organisme de formation met à disposition des stagiaires :

- 2 salles de cours théoriques équipées : tables, chaises, tableaux blancs, squelettes pédagogiques, vidéoprojecteurs, accès internet haut débit
- 1 espace de musculation : postes guidés, postes libres, barres d'entraînement, barres olympiques, poids, haltères, tapis, etc.
- 1 espace de cardio-training : rameurs, vélos assis, Skierg
- 1 espace haltérophilie : espace de compétition, barres d'entraînement et de compétition, poids spécifiques, bancs de développé couché, cages à squat
- 1 espace de cours collectifs : estrade, sonorisation, micro HF, espace d'évolution

Le Diplôme d'Etat de la Jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport, spécialité « Perfectionnement Sportif », mention « Haltérophilie Musculation Force Athlétique » nécessite une alternance (organisme de formation et structure d'accueil).

L'organisme de formation dispense des cours théoriques permettant la mise en place de situations pratiques professionnelles, sanctionnés par des évaluations formatives régulières. L'organisme de formation encadre le suivi des documents supports nécessaires à la certification (plateforme de formation, cahier des charges, échéanciers, évaluations blanches, etc.) afin de positionner les stagiaires en situation de réussite.

En parallèle, l'organisme de formation assure le suivi et la coordination de l'alternance afin d'engager le (la) tuteur(trice) dans ses missions et objectifs. Les Unités Capitalisables (UC) sont certifiées lors de plusieurs périodes avec possibilités de rattrapages.

Le Diplôme d'Etat de la Jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport, spécialité « Perfectionnement Sportif », mention « Haltérophilie Musculation Force Athlétique » est délivré par la Délégation Régionale Académique à la Jeunesse, à l'Engagement et aux Sports (DRAJES) de la Nouvelle Aquitaine.

➤ Programme détaillé

UC 1 : Etre Capable (EC) de concevoir un projet d'action

Objectif d'Intégration (OI) : EC d'analyser les enjeux du contexte socioprofessionnel

- OI 1.1.1 EC d'inscrire son action dans le cadre des orientations et des valeurs de l'organisation dans une perspective éducative
- OI 1.1.2 EC de participer à des diagnostics sur un territoire
- OI 1.1.3 EC d'inscrire son action dans le cadre des politiques publiques locales
- OI 1.1.4 EC de prendre en compte les réalités sociales, éducatives et culturelles des publics concernés
- OI 1.1.5 EC d'agir dans le cadre des réseaux professionnels et institutionnels locaux

OI 1.2 EC de formaliser les éléments d'un projet d'action

- OI 1.2.1 EC d'impliquer les bénévoles dans la conception
- OI 1.2.2 EC de définir les objectifs d'un projet d'action
- OI 1.2.3 EC de proposer les démarches pédagogiques adaptées aux objectifs et aux publics
- OI 1.2.4 EC d'organiser la mise en œuvre de démarches participatives
- OI 1.2.5 EC de concevoir des démarches d'évaluation

OI 1.3 EC de définir les moyens nécessaires à la mise en œuvre d'un projet d'action

- OI 1.3.1 EC de composer une équipe d'intervenants
- OI 1.3.2 EC d'élaborer un budget prévisionnel
- OI 1.3.3 EC de négocier avec sa hiérarchie les financements d'un projet d'action
- OI 1.3.4 EC de prendre en compte l'impact de son action sur l'environnement professionnel

UC 2 EC de coordonner la mise en œuvre d'un projet d'action

OI 2.1 EC d'animer une équipe de travail

- OI 2.1.1 EC de participer au recrutement de l'équipe
- OI 2.1.2 EC d'animer les réunions au sein de l'organisation
- OI 2.1.3 EC de mettre en œuvre les procédures de travail
- OI 2.1.4 EC de participer aux actions de tutorat dans l'organisation
- OI 2.1.5 EC de faciliter les démarches participatives au sein de l'organisation
- OI 2.1.6 EC d'accompagner le développement des membres de l'équipe

OI 2.2 EC de promouvoir les actions programmées

- OI 2.2.1 EC de représenter l'organisation
- OI 2.2.2 EC de concevoir une démarche de communication
- OI 2.2.3 EC de participer aux actions des réseaux partenaires

OI 2.3 EC de gérer la logistique des programmes d'action

- OI 2.3.1 EC de contrôler le budget des actions programmées
- OI 2.3.2 EC de gérer les partenariats financiers
- OI 2.3.3 EC de planifier l'utilisation des espaces de pratiques et des moyens matériels
- OI 2.3.4 EC de rendre compte de l'utilisation des moyens financiers
- OI 2.3.5 EC d'anticiper les besoins en termes logistique
- OI 2.3.6 EC d'organiser la maintenance technique

OI 2.4 EC d'animer la démarche qualité

- OI 2.4.1 EC de veiller au respect des procédures de travail
- OI 2.4.2 EC d'adapter le programme d'action en cas de nécessité
- OI 2.4.3 EC d'effectuer le bilan des actions réalisées

UC 3 EC de conduire une démarche de perfectionnement sportif dans une discipline

OI 3.1 EC de conduire une démarche d'enseignement

- OI 3.1.1 EC de définir une progression pédagogique dans une discipline
- OI 3.1.2 EC de conduire un enseignement dans une discipline
- OI 3.1.3 EC de réguler son intervention en fonction des réactions du public
- OI 3.1.4 EC d'évaluer un cycle d'enseignement

OI 3.2 EC de conduire une démarche d'entraînement

- OI 3.2.1 EC de définir le plan d'entraînement
- OI 3.2.2 EC de conduire l'entraînement dans une discipline
- OI 3.2.3 EC d'encadrer un groupe dans le cadre de la compétition
- OI 3.2.4 EC d'évaluer le cycle d'entraînement

UC 4 EC d'encadrer la discipline sportive X en sécurité

OI 4.1 EC de réaliser en sécurité les démonstrations techniques

OI 4.1.1 EC d'évaluer les risques objectifs liés à la pratique de la discipline

OI 4.1.2 EC d'évaluer ses propres capacités à effectuer une démonstration technique

OI 4.1.3 EC d'expliciter les différents éléments de la démonstration technique

OI 4.2 EC de réaliser les gestes professionnels nécessaires à la sécurité des pratiquants

OI 4.2.1 EC d'évaluer les risques objectifs liés à l'activité pour le pratiquant

OI 4.2.2 EC d'anticiper les risques potentiels pour le pratiquant

OI 4.2.3 EC de maîtriser le comportement et les gestes à réaliser en cas d'incident ou d'accident

OI 4.3 EC d'assurer la sécurité des pratiquants et des tiers

OI 4.3.1 EC d'évaluer les risques objectifs liés au contexte de pratique

OI 4.3.2 EC d'anticiper les risques juridiques liés à la pratique et au milieu dans lequel il se pratique

OI 4.3.3 EC d'assurer la sécurité passive des équipements

OI 4.3.4 EC de prévenir les comportements à risque

Les 4 UC ci-dessus représentent des blocs de compétences pouvant être certifiés et donc validés indépendamment sur un parcours pluriannuel.

➤ Lieu de la formation

La formation se déroulera au centre de formation situé au 8-10 Rue Edmond Besse à BORDEAUX (33300).

➤ Organisation de l'action de formation

L'organisation de la formation nécessite une alternance entre l'organisme et la structure d'accueil. Elle est organisée pour un effectif minimum de 8 stagiaires et un maximum de 20. Les Unités Capitalisables (UC) sont certifiées lors de plusieurs périodes avec possibilités de rattrapages.

A la fin de la formation, l'organisme fournit à chaque candidat(e), une Attestation Individuelle de Fin de Formation (AIF) informant de l'état de validation de ses UC aboutissant à l'obtention du diplôme.

Les résultats des épreuves certificatives (avis favorable ou non du jury évaluateur) sont transmis lors de la réunion du jury plénier. Ce dernier vérifie minutieusement chaque grille de certification et valide définitivement l'ensemble des résultats.

Le Diplôme d'Etat de la Jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport, spécialité « Perfectionnement Sportif », mention « Haltérophilie Musculation Force Athlétique » est délivré par la Délégation Régionale Académique à la Jeunesse, à l'Engagement et aux Sports (DRAJES) de la Nouvelle Aquitaine.

➤ Débouchés professionnels

L'emploi se trouve principalement dans le secteur marchand et majoritairement au sein de centres de fitness ou en nombre plus réduit dans le secteur associatif. Le métier est souvent exercé à temps plein ou en cumul de plusieurs temps partiels réalisés auprès de plusieurs employeurs et dans différents secteurs. Il est exercé par des femmes et des hommes.

Depuis quelques années, on constate une forme de travail nouvelle dans ce secteur : l'auto-entrepreneur.

En comptant 3 500 centres, on peut estimer à 17 500 emplois temps plein (ETP), soit environ 8 100 animateurs.

En ajoutant les auto-entrepreneurs, l'emploi se situe entre 15 000 et 20 000.

Estimation des emplois dans le secteur associatif : Le secteur associatif emploierait près de 10 000 salariés, soit environ 3 500 équivalents temps plein. (Une augmentation du volume de recrutement dans ce domaine est constatée depuis 2005, notamment à temps partiel)

L'emploi dans le secteur professionnel des activités de la forme continue de se développer. Son dynamisme s'articule aujourd'hui autour des leviers principaux « générateurs d'emploi » que l'on trouve dans :

- le développement et la création de nouvelles structures de fitness : salles à vocation commerciales, structures associant différentes formes de pratiques, associations sportives ;
- le maintien de la demande sociale de pratiques encadrées par un professionnel garantissant la sécurité et les progrès ; . l'accueil de nouveaux publics cibles : publics sur « prescription médicale », publics adolescents (en quête d'identité, en surpoids...), publics sportifs en recherche de performance (cross fit, préparation physique, haltérophilie) ;
- le développement du statut d'auto-entrepreneur (particulièrement significatif depuis 2009). (source : enquête Creps Dijon 2009).

Le secteur porte encore pour au moins 10 ans un véritable potentiel de développement de son activité qui générera de fait le recrutement de professionnels de l'encadrement (Enquête Fitness Challenge 2015). Le taux d'insertion professionnelle des diplômés du brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport spécialité « activités de la forme » (BPJEPS AF) de 90 % témoignent de l'attractivité de ce secteur et de son dynamisme.

Le (la) stagiaire a plusieurs possibilités d'orientation :

- Continuité de formation avec un DJEEPS Haltérophilie Musculation Force Athlétique (diplôme d'entraîneur sportif/préparateur physique)
- Entrer dans la vie active sur un poste de personal trainer, éducateur sportif, gérant d'une salle de remise en forme ou CrossFit

➤ Textes de référence

- <https://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000037421359&dateTexte=&categorieLien=id>