



# COACH SPORTIF

Un coach sportif est un éducateur sportif qui accompagne des clients dans leurs objectifs de remise en forme ou de préparation au compétition. Le coach sportif peut être préparateur physique. Même si souvent ce dernier devra passer des formations complémentaires.

Le coach peut accompagner des personnes individuellement ou en groupe.

Le rôle du coach dépend de la demande du client. Cela peut être uniquement pour la remise en forme générale, le bien être, la perte de poids, la prise de masse musculaire, l'esthétique. Pour y parvenir le coach met en place des exercices suivis, des séances adaptées

**Les**

## **compétences :**

comprendre les besoins des clients, sens des responsabilités, adaptabilité, bon relationnel

---

## **Les structures :**

salle de fitness, à son compte chez le particulier, les hôtels ou entreprises

---

## **Formation :**

**BPJEPS AF**

**Mention**

**Haltérophilie -**

**Musculation**

---

## **Diplôme reconnu**

**par le ministère**

**des sports**

**(DRJSCS)**

---

## **INFORMATION AU**

**04 99 58 80 41**

Pour vous accompagner dans votre projet

marie.peyrache@mucformation.fr

# BPJEPS Activés de la forme mention Haltérophilie / Musculation

## Conditions d'entrée :

- Avoir 18 ans
- Certificat médical de non contraindication à la pratique sportive
- PSC1

## Tests de sélection :

**TEP:** Test d'endurance Luc Léger (Niveau 7 atteint pour les femmes, Niveau 9 atteint pour les hommes)

2preuve de démonstration technique (Squat, traction, développé couché)

**Épreuves de sélection:** une épreuve écrite (rédaction d'une dissertation d'une heure), une épreuve orale (20 minutes pour présenter son projet professionnel, sa motivation à suivre la formation, sa connaissance du diplôme et du secteur...).

## Programme de formation :

- Encadrer tout public, dans tout lieu et toute structure
- Mettre en œuvre un projet d'animation s'inscrivant dans le projet de la structure
- Concevoir une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage dans le champ des activités de la forme dans l'option haltérophilie / musculation
- 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 / musculation

**La pédagogie :** Cours théorique, mise en situation professionnelle, groupe de travail, cours individualisé, formateurs qualifiés, outils numériques collaboratifs

**Les lieux de formation :** Nîmes

## Les financements :

**Nîmes :** PRF, Compte Personnel de Formation, contrat de professionnalisation, AGEFIPH, financement individuel, PEC