

## BPJEPS

### ACTIVITÉS DE LA FORME (AF)

#### Option « Cours collectifs » - Option « Haltérophilie, Musculation »

## DIPLOME



### Titre de la formation et références

<b>Intitulé</b>	Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport – Spécialité « Educateur Sportif » - Mention « Activités de la forme » - Options « Cours collectifs » (CC) et/ou « Haltérophilie, Musculation » (HM)		
<b>Enregistrement</b>	<a href="#">RNCP 37106</a>	<b>Date d'échéance</b>	08/11/2027
<b>Certificateur</b>	MINISTÈRE DES SPORTS ET DES JEUX OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES		
<b>Niveau de formation</b>	4 - Savoirs factuels et théoriques (niveau BAC)		
<b>Code CertifInfo</b>	CC : 113878 HM : 113879	<b>Code NSF</b>	335 - Animation culturelle, sportive et de loisirs
<b>Formacode(s)</b>	15436 - Education sportive 15454 - Activité physique et sportive 15477- Remise en forme	<b>Code(s) ROME</b>	G1204 - Education en activités sportives
<b>Texte(s) de référence</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Arrêté du 5 septembre 2016 portant création de la mention « activités de la Forme » du BPJEPS spécialité « éducateur sportif », ses annexes et ses modificatifs</li></ul>		



### Public visé

Profil : Homme ou femme, sportif, pratiquant les activités de la forme (cours collectifs et /ou haltérophilie, musculation) et souhaitant devenir éducateur sportif dans ce domaine d'activités.

L'expérience pratique des activités de la forme (cours collectifs et /ou haltérophilie, musculation) est appréciée et nécessaire. Le projet de formation doit s'inscrire dans un projet professionnel axé sur l'utilisation et développement des activités de la forme.



### Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Cette formation est accessible sur avis médical (cf. Prérequis).

Au besoin, un dossier de demande d'aménagement pour les personnes en situation de handicap peut être complété et renvoyé à la DRAJES, qui peut décider d'adapter les modalités d'accès. A noter que les conditions d'exercice du métier peuvent aussi être modifiées au regard du handicap.

En général, de nombreux handicaps sont « compatibles » avec le métier dès lors que l'éducateur/animateur est en capacité de gérer la sécurité des tiers et des publics dont il a la charge.

Pour plus d'informations, contactez notre référent Handicap et consultez la page suivante :

<http://www.imsat.co/accessibilite-handicap/>



## Prérequis

Il s'agit des Exigences Préalables à l'Entrée en Formation (EPEF) définies par le texte de référence.

Le/la candidat.e doit :

- Être titulaire de l'une des attestations de formation relative au secourisme suivantes : PSC1 (Prévention et Secours Civique de niveau 1) ou équivalent en cours de validité (AFPS, SST, etc.)
- Présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique et à l'encadrement des activités en lien avec la formation, daté de moins d'un an à la date d'entrée en formation (utiliser modèle disponible dans le dossier d'inscription).
- Satisfaire aux tests d'exigences préalables (TEP) suivants : cf. annexe 3 du présent programme (épreuves 1AB, 2A et 3B) \*  
\* Dispense des tests préalables à l'entrée en formation : les candidats ayant déjà satisfait aux Exigences Préalables à l'occasion de tests effectués dans les années précédentes, quel qu'en soit le lieu. Il existe des dispenses de TEP. Contactez-nous.



## Dispenses et équivalences

Les dispenses et équivalences sont définies dans les textes de références (voir section « Titre de la formation et références ») et mises à jour régulièrement.

Si vous êtes déjà titulaire d'une certification dans le champ du sport (BPJEPS, CQP, brevet fédéral), ou êtes sportif de haut niveau en Haltérophilie, vous disposez peut-être d'une dispense de test(s) et/ ou obtenez de droit une (des) unités capitalisables (UC) correspondantes du BPJEPS AF.

Pour plus d'informations, contactez-nous.



## Objectifs de la formation

Conformément aux dispositions de l'article L 212-1 du code du sport, l'animation des activités de la forme nécessite la possession d'une certification professionnelle figurant à l'annexe II-1 de ce même code. Le diplôme BPJEPS éducateur sportif mention « activités de la forme » permet de satisfaire à cette obligation de qualification.

Le titulaire du BPJEPS AF réalise l'encadrement autonome en toute sécurité des pratiques individuelles telle que le cardio-training, la musculation, associées à l'activité professionnelle de coaching, et l'animation des cours collectifs à dominante « aérobie » tels que le Step, le Low Impact Aérobie (LIA) ou les cours à concept (Les Mills, Pilates, Zumba, ...). Les évolutions de la pratique des activités de la forme et la diversification des publics tendent vers une prise en compte particulière de la pratique « santé » et/ou un encadrement sous formes individualisées ou en petits groupes (en club, à domicile ou en plein air, cross fit, running, urban training).

## **1/ Compétences attendues à l'issue de la formation**

### ***Deux compétences transversales à tous les BPJEPS :***

#### **UC1 : Encadrer tout public dans tout lieu et toute structure**

C1.1-Communiquer dans les situations de la vie professionnelle

C1.2-Prendre en compte les caractéristiques des publics dans leurs environnements dans une démarche d'éducation à la citoyenneté

C1.3-Contribuer au fonctionnement d'une structure

#### **UC2 : Mettre en œuvre un projet d'animation s'inscrivant dans le projet de la structure**

C2.1-Concevoir un projet d'animation

C2.2-Conduire un projet d'animation

C2.3-Evaluer un projet d'animation

### ***Une compétence transversale à la mention « Activités de la Forme »:***

#### **UC3 : Conduire une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage dans le champ des activités des activités de la forme**

C3.1-Concevoir la séance, le cycle d'animation ou d'apprentissage dans le champ des activités de la forme en prenant en compte les caractéristiques physiques, motrices, sensorielles, cognitives et psychiques de tous les pratiquants.

C3.2-Conduire la séance, le cycle d'animation ou d'apprentissage dans le champ des activités de la forme à partir des particularités des publics impliqués.

C3.3-Evaluer la séance, le cycle d'animation ou d'apprentissage dans le champ des activités de la forme notamment au regard de la prise en compte des caractéristiques spécifiques et des besoins de chacun.

### ***Une compétence spécifique à l'option Cours Collectifs (A)***

#### **UC4A : Mobiliser les techniques de l'option « Cours Collectifs » pour mettre en œuvre une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage**

C4A.1- Conduire une séance ou un cycle en utilisant les techniques de l'option « cours collectifs » en lien avec les singularités des pratiquants

C4A.2- Maîtriser et faire appliquer les règlements de l'option « cours collectifs » afin que chaque sportif évolue en sécurité

C4A.3- Garantir des conditions de pratique en sécurité tout en impliquant les pratiquants dans la gestion de leur propre sécurité

### ***Une compétence spécifique à l'option Haltérophilie, Musculation (B)***

#### **UC4B : Mobiliser les techniques de l'option « Haltérophilie, Musculation » pour mettre en œuvre une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage**

C4B.1- Conduire une séance ou un cycle en utilisant les techniques de l'option « haltérophilie, musculation » en lien avec les singularités des pratiquants

C4B.2- Maîtriser et faire appliquer les règlements de l'option « haltérophilie, musculation » afin que chaque sportif évolue en sécurité

C4B.3- Garantir des conditions de pratique en sécurité tout en impliquant les pratiquants dans la gestion de leur propre sécurité

## **2/ Suites de parcours et les débouchés**

Les activités s'exercent auprès de tout type de public et dans le cadre de structures diverses qui relèvent du secteur public (collectivités territoriales et établissements publics) ou du secteur privé (structures commerciales ou associations...), ainsi que du statut de travailleur indépendant : salles de remise en forme, structures touristiques, centres médicaux / paramédicaux, associations sportives, collectivités, comités d'entreprise, à domicile chez ses clients (ou dans des lieux publics). L'éducateur sportif peut aussi intervenir dans le secteur scolaire ou périscolaire.



### **Processus de certification**

#### **Epreuves pour valider les EPMSP (exigences préalables à la mise en situation professionnelle) :**

- Une épreuve pédagogique de 20 minutes suivie d'un entretien de 15 minutes (pour chaque option présentée)

#### **Epreuve de certification des UC 1 et 2 :**

- Rendu d'un document écrit selon les modalités définies
- Entretien de 40 minutes maximum dont une présentation orale d'une expérience de conception, mise en œuvre et évaluation d'un projet avec support de présentation de 20 minutes maximum permettant de vérifier les compétences

#### **Epreuve de certification de l'UC 3**

- Activité support « Cours Collectifs » ou « Haltérophilie, Musculation » choisie par le candidat
- Rendu d'un document écrit selon les modalités définies par l'IMSAT
- Mise en situation professionnelle : conduite d'une séance d'animation de 30 à 60 minutes
- Entretien de 30 minutes

#### **Epreuve de certification de l'UC 4A (Cours Collectif)**

- Démonstration technique : suivi d'un cours d'1h de niveau intermédiaire à confirmer (20'cardio+20'renfo+20'étirements)
- Tirage au sort d'un sujet suivi d'un temps de préparation et d'une mise en situation professionnelle (conduite d'une séance d'animation de 40 à 60 minutes pour au moins 6 personnes)
- Entretien de 15 à 20 minutes

#### **Epreuve de certification de l'UC 4B (Haltérophilie, Musculation)**

- Démonstration technique (gestes haltérophilie et musculation) selon barème
- Tirage au sort d'un sujet suivi d'un temps de préparation et d'une mise en situation professionnelle (conduite d'une séance de 20 min en haltérophilie et 20 min en musculation, pour 1 à 2 personnes)
- Entretien de 15 à 20 minutes

Les UC (Unités Capitalisables) peuvent être validées indépendamment les unes des autres ou sous forme de bloc de compétences.

## 2 FORMATION



### Conditions d'accès et délais

- Télécharger le dossier d'inscription sur le site de l'IMSAT : <https://www.imsat.co/contact-imsat/>
- Rendre le dossier d'inscription dûment complété dans les délais imposés : planning spécifique
- Avoir participé à la Journée Défense et Citoyenneté (pour les Français de moins de 25 ans)
- Disposer d'un financement : voir section correspondante
- Satisfaire aux prérequis et aux tests propres à l'organisme de formation :

Nature de l'épreuve	Modalités de passation	Évaluateurs
TEP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Voir Annexe 3 du présent programme</b> Durée : 1 jour</li> </ul>	Formateurs IMSAT
Test(s) propre(s) à l'IMSAT	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Voir Annexe 3 du présent programme</b> Durée : 4 jours max (selon option)</li> </ul>	Formateurs IMSAT

Après étude de la validité des conditions d'accès, le candidat reçoit une notification d'admission ou de non-admission au plus tard 7 jours avant le début de la formation.



### Contenus de la formation

Sont abordés en formation des apports théoriques, pratiques et méthodologiques tels que :

- La méthodologie du projet : conception, mise en œuvre et évaluation
- Les connaissances règlementaires et scientifiques : anatomie, biomécanique, physiologie, sciences de l'éducation, code du sport, etc.
- Dans l'option « Cours Collectifs », théorie des activités, pratique des activités, techniques d'animation : en activités à dominante cardio-vasculaires (Step, LIA, Bike, etc.), renforcement musculaire et étirement musculaire
- Dans l'option « Haltérophilie, Musculation », théorie des activités, pratique des activités, technique d'animation : en activités d'haltérophilie (jusqu'au 1er niveau de compétition fédérale), de la musculation traditionnelle (machines, barres, haltères), du cardio-training (ergomètres, etc.) et de récupération (étirements, relaxation...)
- Les adaptations aux dominantes de secteur : des notions de diététique, développement du projet professionnel, etc.



### Suivi et individualisation

A l'issue de la sélection, une information et des évaluations de positionnement permettent de déterminer un parcours individualisé de formation. Ce parcours peut être adapté tout au long du cursus de formation au regard des attentes et des besoins du bénéficiaire. Par défaut, le bénéficiaire doit suivre l'intégralité des heures de formation programmées.

Pour chaque session de formation :


- Un responsable de formation est désigné pour suivre la session et organiser le suivi de l'alternance
- Des référents pédagogiques sont identifiés par famille d'activités et évaluent les acquisitions des apprenants tout au long de leur formation

- Un bilan individuel a lieu à la fin de chaque étape de formation. Au préalable, l'équipe pédagogique se réunit pour faire un point dédié à chaque bénéficiaire
- La satisfaction des bénéficiaires est régulièrement mesurée. Ces évaluations sont proposées à plusieurs reprises, en cours et en fin de cursus de formation.
- Le bénéficiaire est préparé à son cursus post-formation : en fin de cursus nous proposons des modules spécifiques liés à la gestion du parcours professionnel (CV, lettre de motivation, présentation des aides à la création d'entreprise, etc.)
- Une assistante sociale et une psychologue du travail sont mises à disposition des bénéficiaires tout au long de leur cursus
- L'insertion professionnelle des sortants est mesurée : nous réalisons le suivi post formation selon les préconisations du ministère certificateur et du label qualité



## Moyens et méthodes pédagogiques

### 1/ Lieu de la formation

	
<b>Adresse Physique</b> Campus de la grande Tourrache Av. François Arago – ZI Toulon Est 83130 La Garde	<b>Adresse Postale</b> IMSAT BP253 83078 Toulon Cedex 9

### 2/ Moyens pédagogiques

#### **Equipements et matériels**

Site IMSAT – La Garde :

- 1 salle parquet de remise en forme/ fitness
- 1 salle de musculation équipée d'appareils guidés, de barres, d'haltères et d'un plateau cardio
- 1 plateau d'haltérophilie
- 1 espace bike
- Nombreuses salles de cours chauffées et climatisées chacune équipée d'un tableau blanc et de nombreuses prises secteur. Des vidéoprojecteurs sont mis à disposition de l'ensemble de l'équipe de formation ainsi qu'une imprimante, copieur, scanner
- Un espace dédié aux bénéficiaires pour qu'ils se restaurent. Cet espace est équipé de micro-ondes, de tables et de chaises

#### **Ressources pédagogiques**

- Un centre de ressources physiques avec une mise à disposition d'ouvrages plus ou moins spécialisés dans les thématiques de formation
- Un compte Office 365 et la suite Office associée (Word, Excel, etc.) par apprenant
- Un espace dématérialisé TEAMS (application office 365) dédié à chaque session et mettant à disposition les ressources pédagogiques

### 3/ Méthodes pédagogiques et progressivité

Les cursus de formation que nous proposons s'effectuent en présentiel et proposent une alternance centre de formation/entreprise, adaptée au cœur de métier choisi. Ils prennent en compte les besoins et les attentes des structures d'accueil et des bénéficiaires et intègrent différentes étapes au niveau de la progression dans les compétences repérées.

La formation s'appuie sur des méthodes actives et participatives, mêlant cours théoriques et pratiques à travers des mises en situation, des jeux de rôle, et des études de cas. Ces approches favorisent l'attention des apprenants, structurent la progression des compétences, et renforcent la dimension réflexive, essentielle dans l'exercice des compétences professionnelles.

La programmation pédagogique est organisée en quatre étapes progressives : elle commence par l'acquisition des savoirs fondamentaux, évolue vers une maîtrise autonome des compétences, et se termine par une consolidation des acquis et une préparation à l'insertion professionnelle, avec des contenus complémentaires spécifiques.

Pour répondre aux besoins individuels et collectifs, la pédagogie par objectifs est utilisée, avec une organisation modulaire permettant des travaux en groupe ou des approches individualisées. La progressivité des apprentissages se traduit par une montée en difficulté et en complexité, en s'appuyant sur les acquis issus des expériences en entreprise.

Par ailleurs, certains domaines considérés comme essentiels, tels que les techniques d'animation, d'entraînement, et les mises en situation avec des publics réels, sont abordés de manière linéaire avec une fréquence régulière, souvent hebdomadaire. Cette organisation est renforcée par des livrables à fournir à chaque étape et un coaching individualisé régulier pour accompagner au mieux la progression de chaque apprenant.

#### **4/ Qualité des intervenants**

Nos formateurs, internes et/ou externes, allient une vaste expérience en formation professionnelle à une pratique approfondie sur le terrain, des conditions essentielles pour garantir le succès de nos actions de formation. Leur qualification respecte les attendus réglementaires en termes de niveau de diplômes et d'expérience.

L'équipe pédagogique est présentée aux apprenants à chaque début de session.



### **La valeur ajoutée de l'IMSAT**

L'IMSAT s'inscrit dans une dynamique déontologique de la formation et de l'accompagnement en partageant les valeurs altruistes et collectives du sport et de l'animation, avec :

- Une équipe de formateurs professionnels et expérimentés
- Des infrastructures qualitatives
- Un réseau partenarial conséquent et pérenne
- Une gratuité des frais d'inscription et de sélections
- Un dispositif gratuit
  - d'accompagnement à la recherche de stage ou d'employeur, rdv sur <https://www.imsat.co/atelier-booste-ton-alternance/>
  - de préparation et d'accompagnement à l'orientation et aux sélections, rdv sur <https://www.imsat.co/parcourssat/>
- Un suivi et un accompagnement individualisé des bénéficiaires

#### **VEUILLEZ TROUVER DANS LES ANNEXES CI-DESSOUS**

- Annexe 1 : Les informations spécifiques de la session à venir (dates, durée, organisation, financement, coût, indicateurs de résultat des sessions précédentes, contacts)
- Annexe 2 : Le planning du/des parcours de la session à venir
- Annexe 3 : Le détail des tests le cas échéant

## SESSION 2025/2026



### Organisation

#### Les 2 parcours de formation proposés à l'IMSAT

*Prévisionnels, sous réserve de modifications et d'habilitation par la DRAJES*

Parcours	Apprentissage « Salles/ Associations sportives »		MCP (Marché Compétence Professionnelle – REGION SUD) (Stage sous convention)	
	Nombre de bénéficiaires habilités	8 à 20		
Date limite rendu dossier	18/08/2025		05/09/2025	
Dates TEP	Jeu. 28/08/25 - Ven. 12/09/25		Jeu. 28/08/25 - Ven. 12/09/25	
Dates TESTS IMSAT	Lun. 01/09/25 - Ven. 05/09/25		Lun. 01/09/25 - Ven. 05/09/25 Ou du Lun. 22/09/25 - Ven. 26/09/25	
Option(s) présentée(s)	1 option (A ou B)	2 options (A+B)	1 option (A ou B)	2 options (A+B)
Date de début -fin	22 sept.2025 – 19 sept.2026		27 oct. 2025 – 03 juillet 2026	
Soit	12 mois		9 mois	
Nb heures au total	1820 h		1174 h	
Dont en OF IMSAT	600h	654h	600h	676h
Dont en ALTERNANCE	1220h *	1166h *	574h	498h
	<i>* Doivent être déduits de ce volume horaire, les congés payés et les jours fériés non travaillés</i>			
Interruption Formation	25 jours de congés payés à poser sur le temps d'alternance		Du 22/12/25 au 27/12/25 Du 01/05/26 au 02/05/26 inclus Du 08/05/26 au 09/05/26 inclus	
Planning	Cf. annexe 2		Cf. annexe 2	
Organisation de la formation et de l'alternance	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En formation 2.5 jours par semaine (lundi et mercredi libérés)</li> <li>• Alternance distribuée à raison de 19h / semaine en dehors du temps de formation (lundi, mercredi, samedi en journée, les soirées)</li> <li>• + 10 semaines de stage massé à raison de 35h pendant les vacances scolaires (en dehors de la Toussaint)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• En formation 4 jours par semaine</li> <li>• Alternance distribuée à raison de 11h / semaine minimum, en dehors du temps de formation, du lundi au samedi de 8h à 21h</li> <li>• 7 semaines de stage massé à raison de 35h en dehors des vacances scolaires</li> </ul>	



Parcours	Apprentissage « Salles/ Associations sportives »	MCP (Marché Compétence Professionnelle – REGION SUD) (Stage sous convention)
<b>Financement</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contrat d'apprentissage</li> <li>• Contrat de professionnalisation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MCP Région* =&gt; Prescription Missions Locales pour les -26 ans ou France Travail pour les +26 ans ou CEDIS pour les bénéficiaires du RSA</li> <li>• CPF / CPF TRANSITION</li> <li>• Financement personnel</li> </ul>



## Coût

**Aucun frais** d'inscription à la formation ni aux tests de sélections (le cas échéant)

De nombreux moyens de financement sont possibles et l'IMSAT vous accompagne dans le choix du financement le plus adapté à votre profil.

Nos conditions générales de ventes sont téléchargeables sur notre site internet, consultez notre page dédiée <http://www.imsat.co/finance-ta-formation/> ou contactez-nous sur [contact@imsat.fr](mailto:contact@imsat.fr)

Moyens de financement possibles		Coût pour le bénéficiaire
<b>Contrat d'apprentissage</b>	<b>OUI</b>	GRATUIT
<b>Contrat de professionnalisation</b>	<b>OUI</b>	GRATUIT
<b>France Travail</b>	<b>OUI</b>	GRATUIT* <i>* Si prise en charge totale. En cas de prise en charge partielle, le reste à charge peut être payé en financement personnel ou via le CPF</i>
<b>Région SUD et cofinancement UE</b>	<b>OUI</b>	GRATUIT* <i>* Si prise en charge totale et sous réserve d'éligibilité (voir avec les services publics de l'emploi)</i>
<b>CPF</b>	<b>OUI</b>	EN FONCTION DU MONTANT DISPONIBLE * (reste à charge possible) <i>* Consulter le montant de votre CPF sur : <a href="https://www.moncompteformation.gouv.fr/espace-prive/html/#/">https://www.moncompteformation.gouv.fr/espace-prive/html/#/</a></i>
<b>Financement personnel</b>	<b>OUI</b>	<b>1 option : 4800 €* - 2 options : 5408 €* <i>* Tarif maximal modulable selon le volume horaire du parcours individuel de formation</i></b>

\*Cette formation peut faire l'objet d'un co-financement Région SUD et Union Européenne  
Cf. parcours de formation « MCP »





## Indicateurs de résultat

Indicateur Session N/N+1	Source et définition de l'indicateur	Chiffre et pourcentage
<b>Toutes catégories d'actions de formation confondues pour le diplôme concerné</b>		
<b>Nombres d'entrants</b> Session(s) N-2/N-1	Nombres d'apprenants entrés en formation sur la session indiquée	54
<b>Taux de satisfaction</b> Session(s) N-2/N-1	Issue du questionnaire de fin de formation – % de bénéficiaires ayant déclaré être « satisfait » ou « très satisfait »	97 %
<b>Taux de réussite</b> Session(s) N-2/N-1	Nb de diplômés / nb de candidats présentés aux certifications	70 %
<b>Taux d'abandon</b> Session(s) N-2/N-1	Nb abandons / nb de bénéficiaires entrants	7 %
<b>Taux de poursuite d'étude</b> Session(s) N-3/N-2	A + 6 mois, nb de bénéficiaires en poursuite d'étude / nb de bénéficiaires qualifiés ayant répondu au questionnaire	16.7 %
<b>Taux global d'insertion professionnelle</b> Session(s) N-3/N-2	A + 6 mois, nb de bénéficiaires en emploi / nb de bénéficiaires qualifiés ayant répondu au questionnaire	83.33 %
<b>Taux spécifique d'insertion professionnelle</b> Session(s) N-3/N-2	A + 6 mois, nb de bénéficiaires en emploi dans les métiers visés par la formation / nb de bénéficiaires qualifiés ayant répondu au questionnaire	85 %
<b>Spécifiquement sur les actions de formation en apprentissage pour le diplôme concerné</b>		
<b>Taux de rupture de contrats d'apprentissage</b> Session(s) N-2/N-1	Nb entrants / nb ruptures de contrats d'apprentissage	10.7 %

## Renseignements complémentaires et contacts

### Vous souhaitez...

 ...Participer à l'une de nos **réunions d'information** collectives et **visiter** le site



... Être **accompagné.e** dans la **recherche** de **stage** ou d'**employeur**



...Vous **préparer** aux **tests** de sélection et à la **formation**



... Recevoir un **dossier d'inscription**



... Nous poser une **question**

Consultez [www.imsat.co](http://www.imsat.co) ou écrivez/appelez nous !

### Contact(s) :

- Clément ARIAPOUTRY – [c.ariapoutry@upv.org](mailto:c.ariapoutry@upv.org) – 06 61 83 39 03
- Antonin DENEIRE - [a.deneire@upv.org](mailto:a.deneire@upv.org) – 06 66 20 89 59
- Accueil IMSAT - [contact@imsat.fr](mailto:contact@imsat.fr) – 04 94 75 24 15
- Aurélie GAGO - [a.gago@upv.org](mailto:a.gago@upv.org) – 07 68 65 39 57

## M31-DOCUMENT D'INFORMATION – ANNEXE 2



### PLANNING SESSION 2025/2026

# BPJES Activités de la Forme

## Option A "Cours Collectifs" et/ou B "Haltérophilie, Musculation"

### Parcours APPRENTISSAGE – Session 2025/26



Version au 07/03/2025

août-25				sept-25				oct-25				nov-25				déc-25				janv-26				févr-26				mars-26				avr-26				mai-26				juin-26				juil-26				août-26				sept-26																			
JOUR	M	AM	S	JOUR	M	AM	S	JOUR	M	AM	S	JOUR	M	AM	S	JOUR	M	AM	S	JOUR	M	AM	S	JOUR	M	AM	S	JOUR	M	AM	S	JOUR	M	AM	S	JOUR	M	AM	S	JOUR	M	AM	S	JOUR	M	AM	S	JOUR	M	AM	S	JOUR	M	AM	S	JOUR	M	AM	S	JOUR	M	AM	S	JOUR	M	AM	S	JOUR	M	AM	S

#### Volume horaire mensuel - Parcours complet

août-25		sept-25		oct-25		nov-25		déc-25		janv-26		févr-26		mars-26		avr-26		mai-26		juin-26		juil-26		août-26		sept-26			
VHG	HA	VHG	HA	VHG	HA	VHG	HA	VHG	HA	VHG	HA	VHG	HA	VHG	HA	VHG	HA	VHG	HA	VHG	HA	VHG	HA	VHG	HA	VHG	HA	VHG	HA
0	0	41	16	169	95	140	80	161	113	154	90	140	108	146	76	169	131	140	89	140	76	169	143	140	92	140	57	105	48

M	Matin	Tests - Sélections	Date de rendu	<b>Début : 22/09/25</b>	2 options		1 option	
AM	Après-midi	OF Centre de Formation	Certification - 1er passage	<b>Fin : 19/09/26</b>	VHG	Volume Horaire Global :	1820	1820
S	Soirée	ALT Alternance	Certification - Rattrapage		HF	Heures de Formation :	654	600
		Congés			HA	Heures en Alternance :	1166	1220

**BPJEPS Activités de la Forme**  
**Option A "Cours Collectifs" et/ou B "Haltérophilie, Musculation"**  
**Parcours "MCP" – Session 2025/26**



Version au 07/03/2025

août-25				sept-25				oct-25				nov-25				déc-25				janv-26				févr-26				mars-26				avr-26				mai-26				juin-26				juil-26				août-26				sept-26																							
JOUR	M	AM	S	JOUR	M	AM	S	JOUR	M	AM	S	JOUR	M	AM	S	JOUR	M	AM	S	JOUR	M	AM	S	JOUR	M	AM	S	JOUR	M	AM	S	JOUR	M	AM	S	JOUR	M	AM	S	JOUR	M	AM	S	JOUR	M	AM	S	JOUR	M	AM	S	JOUR	M	AM	S	JOUR	M	AM	S	JOUR	M	AM	S	JOUR	M	AM	S								
V	1							S36				M	1			S	1			FERIE				L	1			J	1			FERIE				D	1			D	1			M	1	15	6	V	1			FERIE				S23				M	1	15	6	S	1							M	1		

**Volume horaire mensuel - Parcours complet**

août-25				sept-25				oct-25				nov-25				déc-25				janv-26				févr-26				mars-26				avr-26				mai-26				juin-26				juil-26				août-26				sept-26											
VHG	HF	HA	0	VHG	HF	HA	0	VHG	HF	HA	34	VHG	HF	HA	108	VHG	HF	HA	48	VHG	HF	HA	96	VHG	HF	HA	72	VHG	HF	HA	81	VHG	HF	HA	102	VHG	HF	HA	45	VHG	HF	HA	39	VHG	HF	HA	81	VHG	HF	HA	15	VHG	HF	HA	0	VHG	HF	HA	0				

M Matin  
AM Après-midi  
S Soirée

Tests - Sélections  
OF Centre de Formation  
ALT Alternance  
Congés

Date de rendu  
Certification - 1er passage  
Certification - Rattrapage

Début : 27/10/25  
Fin : 03/07/26

VHG	Volume Horaire Global :	2 options	1174	1 option	1174
HF	Heures de Formation :		676		600
HA	Heures en Alternance :		498		574

## TESTS DE SÉLECTION



### Organisation des sélections

Les épreuves s'organisent en deux temps :

#### **1/ Vérification des Exigences Préalables à l'Entrée en Formation (EPEF)**

*Cf. annexe IV de l'arrêté du 5 septembre 2016 portant sur la création de la mention « Activités de la Forme » du BPJEPS spécialité « éducateur/trice sportif(ve) »*

Ce sont les tests dits « Nationaux » (renseignez-vous sur [www.imsat.co/tests-de-selection-tep-bpjeeps-af/](http://www.imsat.co/tests-de-selection-tep-bpjeeps-af/)) :

- **Quelle(s) que soit(ent) l'(les) option(s) choisie(s)**
  - Test d'endurance (Épreuve 1AB)
- **Pour les candidats postulant à l'option « Cours Collectifs » (A) :**
  - Test Fitness (Épreuve 2A)
- **Pour les candidats postulant à l'option « Haltérophilie, Musculation » (B) :**
  - Test de musculation (Épreuve 3B)

#### **2/ Tests de sélection propres à l'organisme de formation IMSAT**

*Uniquement pour les candidats ayant satisfait aux EPEF et souhaitant être formés à l'IMSAT- obligatoires -sous réserve d'habilitation*

- **Pour les candidats postulant à l'option « Cours Collectifs » (A) :**
  - Présentation d'une création personnelle (Épreuve 4A)
  - Animation d'une séquence pédagogique en cours collectifs (Épreuve 5A)
  - Suivi d'un cours collectif chorégraphié (Épreuve 6A)
- **Pour les candidats postulant à l'option « Haltérophilie, Musculation » (B) :**
  - Test de performance et démonstration technique en haltérophilie et musculation (Épreuve 7B)
  - Suivi et animation d'une épreuve type circuit training (Épreuve 8B)
- **Pour tous les candidats au BPJEPS Activités de la Forme, (quelle(s) que soit(ent) l'(les) option(s) présentée(s)) :**

Épreuves communes aux options « Cours Collectifs » et « Haltérophilie, Musculation » :

  - Oral collectif (Épreuve 9AB)
  - Épreuve écrite (Épreuve 10AB)
  - Entretien de motivation (Épreuve 11AB)



## Les tests de sélection en détail

### 1/ Vérification des Exigences Préalables à l'Entrée en Formation (EPEF)

Cf. Arrêté du 5 septembre 2016 portant création de la mention « activités de la forme » du brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport spécialité « éducateur sportif » et ses annexes - NOR : VJSF1624904A

Le niveau d'exigences préalables à l'entrée en formation sera vérifié sous la responsabilité du Directeur Régional de la Jeunesse et des Sports par l'expert désigné.



**Attention les 3 épreuves suivantes (1AB, 2A et 3B) sont éliminatoires**

Les modalités opérationnelles et référentiels techniques des épreuves sont les suivants :

ÉPREUVE 1AB : LUC LÉGER	<input checked="" type="checkbox"/> TEP (Tests nationaux) <input checked="" type="checkbox"/> Option A <input checked="" type="checkbox"/> Option B
<p>Le candidat effectuera <b>une épreuve de course navette</b> :</p> <p style="text-align: center;"><b>Le test "Luc Léger"</b> (palier d'une minute, version 1998)</p> <p><b>Description du test de Luc Léger :</b></p> <p>Le test Luc Léger est une course navette qui se déroule entre deux lignes parallèles distantes de 20 mètres. Régulée par des signaux sonores, la vitesse de course augmente progressivement : elle est de 8 km/h pendant les deux premières minutes, ensuite, elle augmente de 0,5 km/h par minute. A l'exception du premier palier qui dure deux minutes, chaque palier correspond à une minute de course.</p> <p><b>Barème de l'épreuve du test Luc Léger :</b></p> <p>Pour être <b>admissible</b> aux exigences préalables à l'entrée en formation, les <b>femmes</b> doivent atteindre le <b>palier 7 (réalisé) soit le palier 8 annoncé</b>, les <b>hommes</b> le <b>palier 9 (réalisé) soit le palier 10 annoncé</b></p>	

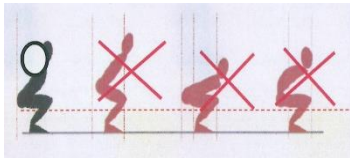
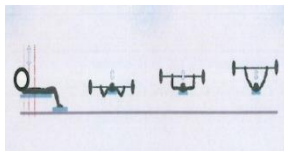
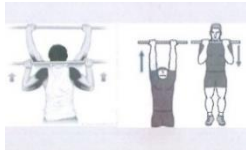
ÉPREUVE 2A : SUIVI D'UN COURS COLLECTIF	<input checked="" type="checkbox"/> TEP (Tests nationaux) <input checked="" type="checkbox"/> Option A
<p><b>Niveau de cours</b> : débutant à moyen.</p> <p><b>Modalités</b> : suivi de cours collectif en musique :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10' d'échauffement</li> <li>• 20' de cours de STEP à un rythme de 128 à 132 bpm</li> <li>• 20' de cours de renforcement musculaire (prévoir une serviette)</li> <li>• 10' de retour au calme</li> </ul> <p><b>Critères d'évaluation</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exactitude de la reproduction avec modèle en début de cours :             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Maîtrise des éléments techniques (reproduction conforme de l'exercice démontré)</li> <li>○ Placement corporel (placement conforme aux indications verbales ou gestuelles de l'animateur, recherche d'amélioration de sa réponse en fonction des indications de l'animateur)</li> <li>○ Relation musique / mouvement (relation mouvement / pulsation et recherche d'amélioration de sa réponse, le candidat se recale)</li> </ul> </li> <li>• Reproduction finale sans modèle (ni démonstration, ni consigne verbale ou gestuelle)</li> </ul>	

**ÉPREUVE 3B : TEST DE MUSCULATION**
 TEP (Tests nationaux)

 Option B

Le candidat réalise une épreuve de démonstration technique composée des exercices\* figurant dans le tableau suivant :

\* 10 minutes de récupération minimum entre chaque exercice

EXERCICES		SQUAT	DEVELOPPÉ COUCHÉ	TRACTION EN PRONATION OU EN SUPINATION
Femmes	Répétitions	5 répétitions	4 répétitions	1 répétition
	%	75 % poids du corps	40 % poids du corps	Menton > barre nuque barre Prise de main au choix : pronation ou supination
Hommes	Répétitions	6 répétitions	6 répétitions	6 répétitions
	%	110 % poids du corps	80 % du poids du corps	Menton > barre nuque barre Prise de main au choix : pronation ou supination
<b>Critères de réussite</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>-Exécuter le nombre requis de mouvements</li> <li>-Alignement tête-dos-fessiers</li> <li>-Dos droit et naturellement cambré sans hyperlordose excessive</li> <li>-Hanches à hauteur des genoux</li> <li>-Tête droite et regard à l'horizontal</li> <li>-Pieds à plat</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Exécuter le nombre requis de mouvements</li> <li>-Barre en contact de la poitrine sans rebond</li> <li>-Alignement tête-dos-cuisses</li> <li>-Fléchissement des genoux pour préserver un dos droit en contact avec le banc</li> <li>-Axe du couloir de la barre entre la partie supérieure de la poitrine et la ligne inférieure des épaules</li> <li>-Les bras sans hyper extension doivent être tendus et marquer un temps d'arrêt franc au sommet sous peine d'annulation du mouvement</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Exécuter le nombre requis de mouvements</li> <li>-Si prise en pronation amener la barre au contact de la nuque ou sous le menton à chaque mouvement</li> <li>-Si prise en supination amener la barre en dessous du menton à chaque mouvement</li> </ul> 



## 2/ Tests de sélection propres à l'organisme de formation IMSAT



**A noter, aucune des épreuves suivantes (4A à 11AB) n'est éliminatoire**

### → Pour les candidats postulant à l'option « Cours Collectifs » (A) :

- Présentation d'une création personnelle (Épreuve 4A)
- Animation d'une séquence pédagogique en cours collectifs (Épreuve 5A)
- Suivi d'un cours collectif chorégraphié (Epreuve 6A)

### ÉPREUVE 4A : PRÉSENTATION D'UNE CRÉATION PERSONNELLE

Tests IMSAT

Option A

Le candidat doit présenter une chorégraphie de 1'30'' à 2' dans une technique de type aérobic (Hilow, LIA, Step) pour partie (50% minimum) et dans une autre technique de son choix le cas échéant (NB : la démonstration d'une autre technique n'est pas obligatoire).

**Support musical :** il est choisi par le candidat. Il doit être adapté (au moins 130 bpm pour la partie typée fitness), d'une durée de 1 min 30 à 2 min

**Matériel et tenue :** La prestation a lieu sur un parquet. Seul le Step est autorisé. Dans un souci d'équité, les accessoires et costumes sont proscrits mais la tenue doit être appropriée

**Contenu de la prestation,** liste non exhaustive :

- Posture(s) d'équilibre
- Élément(s) de souplesse (fermeture, grand écart, saut de grande amplitude, etc.)
- Acrobatie(s)
- Exercice(s) de force (équerre, pompes, etc.)
- Coordination bras/ jambes (chorégraphie de bras)
- 3 axes de déplacement différents dans l'espace

**Critères d'évaluation :**

- Capacité du candidat à concevoir et démontrer une chorégraphie de type fitness
- Qualités physiques du candidat (souplesse, force, vitesse, équilibre, coordination, etc.)
- Maîtrise de la (des) technique(s) démontrée(s)
- Relation musique - mouvement (utilisation du rythme, des changements de vitesse, de la ligne mélodique, etc.)
- Variété dans l'utilisation de l'espace
- Changements de dynamismes, d'énergies...
- Engagement, originalité, expressivité, prestance

## ÉPREUVE 5A : ANIMATION D'UNE SÉQUENCE PÉDAGOGIQUE EN COURS COLLECTIF

Tests IMSAT

Option A

Chaque candidat conduit une séquence d'animation de 10 minutes en renforcement musculaire (choix des exercices libres) ou en activation cardio-vasculaire (choix entre Step ou LIA ou Crazy Sign)

**Matériel à disposition :** -> Pour le renforcement musculaire : tapis, haltères

-> Pour le Step : Steps

**Support musical :** Il est géré par le jury qui proposera un support adapté à l'activité

**Public pratiquant :** Les candidats eux-mêmes

**Critères d'évaluation :**

- Placement de la voix et de l'intonation
- Attitude et prise en compte du public
- Gestion du stress
- Informations transmises aux pratiquants
- Qualité du placement corporel personnel

## ÉPREUVE 6A : SUIVI D'UN COURS COLLECTIF

Tests IMSAT

Option A

**Niveau de cours :** intermédiaire à confirmé

**Modalités :** suivi de cours collectif en musique :

- 5' d'échauffement
- 15 à 20' de cours de Step
- 15 à 20' de cours de LIA
- 5' de retour au calme

**Critères d'évaluation :**

- Exactitude de la reproduction avec modèle en début de cours :
  - Maîtrise des éléments techniques (reproduction conforme de l'exercice démontré)
  - Placement corporel (placement conforme aux indications verbales ou gestuelles de l'animateur, recherche d'amélioration de sa réponse en fonction des indications de l'animateur)
  - Relation musique / mouvement (relation mouvement / pulsation et recherche d'amélioration de sa réponse, le candidat se recale)
- Reproduction finale sans modèle (ni démonstration, ni consignes verbales ou gestuelles)

→ Pour les candidats postulant à l'option « Haltérophilie, Musculation » (B) :

- Test de performance et démonstration technique en haltérophilie et musculation (Épreuve 7B)
- Suivi et animation d'une épreuve type circuit training (Épreuve 8B)

**ÉPREUVE 7B : TEST DE PERFORMANCE ET DÉMONSTRATION TECHNIQUE EN HALTÉROPHILIE / MUSCULATION**

Tests IMSAT

Option B

Chaque candidat devra démontrer 3 exercices de musculation et 1 geste d'haltérophilie selon le barème proposé ci-dessous



**DÉMONSTRATION TECHNIQUE EN MUSCULATION : 3 EXERCICES OBLIGATOIRES**

*NB : une fois le calcul de charge réalisé, le nombre obtenu est arrondi au multiple 2.5kg inférieur (exemple : poids du corps 68.6kg – 100% du poids du corps => barre chargée à 67.5kg)*

« **JOKER** » : Pour les candidats qui ne sont pas en mesure de soulever les charges imposées, nous proposons une épreuve adaptée pour chaque exercice. Dans ce cas, le candidat est prioritairement évalué sur la technique.

Ainsi, les répétitions réalisées à charge plus légère mais techniquement correctes peuvent être valorisées plutôt que quelques répétitions techniquement moins qualitatives et potentiellement dangereuses, réalisées à la charge demandée.

**La qualité technique est primordiale et doit prévaloir sur la performance**

**1/ SOULEVÉ DE TERRE**

F/ H	Nb rep	% poids du corps	Barème	
Femmes	8	100%	Note sur 20	5 points pour les répétitions validées (0.625/rep) + 15 points de technique
Femmes « JOKER »	8	85%	Note sur 15	0 point pour les répétitions 15 points sur la technique
Hommes	8	120%	Note sur 20	5 points pour les répétitions validées (0.625/rep) + 15 points de technique
Hommes « JOKER »	8	105%	Note sur 15	0 point pour les répétitions 15 points sur la technique

**Critères de réussite**

- Prise des mains (pronation, supination ou mixte) au choix du candidat et à l'extérieur des genoux
- Le candidat se redresse en conservant les courbures naturelles de la colonne vertébrale
- Fin du mouvement : le candidat se tient debout, barre au niveau du bassin -> alignement des membres inférieurs, du buste et de la tête sans hypertension lombaire
- Puis le candidat repose la barre au sol en contrôlant le mouvement
- La répétition suivante débute immédiatement sans lâcher la barre

## 2/ SQUAT

F/ H	Nb rep	% poids du corps	Barème	
Femmes	10	80%	Note sur 20	8 points pour les répétitions validées (0.8/rep) + 12 points de technique
Femmes « JOKER »	10	65%	Note sur 12	0 point pour les répétitions 12 points sur la technique
Hommes	10	100%	Note sur 20	8 points pour les répétitions validées (0.8/rep) + 12 points de technique
Hommes « JOKER »	10	85%	Note sur 12	0 point pour les répétitions 12 points sur la technique

### Critères de réussite

- Idem épreuve 3B

## 3/ DÉVELOPPÉ COUCHÉ

F/ H	Nb rep	% poids du corps	Barème	
Femmes	10	65%	Note sur 20	10 points pour les répétitions validées (1/rep) + 10 points de technique
Femmes « JOKER »	10	50%	Note sur 10	0 point pour les répétitions 10 points sur la technique
Hommes	10	90%	Note sur 20	10 points pour les répétitions validées (1/rep) + 10 points de technique
Hommes « JOKER »	10	75%	Note sur 10	0 point pour les répétitions 10 points sur la technique

### Critères de réussite

- Idem épreuve 3B



### DÉMONSTRATION TECHNIQUE EN HALTÉROPHILIE : 1 EXERCICE TIRÉ AU SORT

**Choix de la charge :** Le candidat choisi la charge maximale, à laquelle il est capable de réaliser 3 répétitions techniquement correcte.

**Attention charges minimales :** femme 20kg / homme 25kg, puis chargement de la barre de 2.5kg en 2.5kg

## 1/ ARRACHÉ

F/ H	Nb rep	% poids du corps	Barème	
Femmes	3	Au choix	Note sur 20	6 points pour les répétitions validées (2/rep) + 14 points de technique
Hommes	3	Au choix		

### Critères de réussite

- Le mouvement doit être continu
- Le candidat saisit la barre en pronation, avec une prise plus large que les épaules. En conservant les courbures naturelles du dos, le candidat amène la barre au-dessus de la tête, bras tendus, en un seul mouvement
- La position est stabilisée : debout, bras et jambes tendus
- Les répétitions doivent s'enchaîner sans pause. Le candidat lâche la barre : La barre repart du sol au début de chaque répétition
- Le pourcentage de charge choisi est pris en compte dans l'évaluation

## 2/ ÉPAULÉ JETÉ

F/ H	Nb rep	% poids du corps	Barème	
Femmes	3	Au choix	Note sur 20	6 points pour les répétitions validées (2/rep) + 14 points de technique
Hommes	3	Au choix		

### Critères de réussite

- Les deux mouvements (l'épaulé et le jeté) doivent être continus
- Le candidat saisit la barre en pronation, en conservant les courbures naturelles du dos, il amène la barre aux épaules. Puis, le candidat amène la barre au-dessus de la tête et stabilise la position debout
- La position est stabilisée : debout, bras et jambes tendus
- Les répétitions doivent s'enchaîner sans pause. Le candidat lâche la barre : La barre repart du sol au début de chaque répétition
- Le pourcentage de charge choisi est pris en compte dans l'évaluation



### Informations complémentaires :

- Quelque soit le nombre de points obtenus (de 0 à 20), l'épreuve n'est pas éliminatoire
- Si au regard des charges utilisées le jury estime que l'intégrité physique du candidat est mise en jeu, il se réserve le droit d'interrompre l'épreuve

Le candidat ne dispose que d'un seul passage pour chaque exercice. Au bout de 3 répétitions non comptabilisées sur un même geste (non-respect de la technique fondamentale, des amplitudes, etc.), l'épreuve est interrompue.

**ÉPREUVE 8B : SUIVI ET ANIMATION D'UN CIRCUIT TRAINING** Tests IMSAT Option B

Suivi et animation d'une épreuve physique de type circuit training. Le circuit est conçu par le centre de formation qui proposera entre 9 et 12 exercices différents.

**Lieu et durée :** en intérieur ou en extérieur, d'une durée de 20 à 40 min

**Critères d'évaluation :***En tant que pratiquant*

- Qualité des placements corporels (gestes techniques et postures)
- Capacité à se corriger techniquement
- Nombre de répétitions effectuées pendant le temps de travail (performance)
- Investissement et comportement dans l'effort

*En tant qu'animateur*

- Placement de la voix et de l'intonation
- Attitude et prise en compte du public
- Informations transmises aux pratiquants
- Investissement dans l'animation

→ **Pour tous les candidats au BPJEPS Activités de la Forme, (quelle(s) que soit(ent) l'(les) option(s) présentée(s)) :**

Épreuves communes **aux options « Cours Collectifs » et « Haltérophilie, Musculation » :**

- Oral collectif (Épreuve 9AB)
- Épreuve écrite (Épreuve 10AB)
- Entretien de motivation (Épreuve 11AB)

**ÉPREUVE 9AB : ORAL COLLECTIF** Tests IMSAT Option A  Option B

**Durée :** 30 minutes à 1h

Cette épreuve permet, à partir d'un sujet d'ordre général, d'apprécier chez les candidats les capacités :

- d'expression orale
- de réflexion et d'analyse

## ÉPREUVE 10AB : ÉPREUVE ÉCRITE

Tests IMSAT

Option A  Option B

**Durée :** 1h30 à 2h (prise de notes, rédaction et QCM)

### Critères d'évaluation :

- Qualité des notes restituées
- Construction et organisation de l'écrit
- Validité des réponses
- Orthographe / Grammaire / Syntaxe

## ÉPREUVE 11AB : ENTRETIEN DE MOTIVATION

Tests IMSAT

Option A  Option B

**Durée :** 30 minutes maximum

L'entretien s'effectue à partir du dossier rendu à l'inscription

### Proposition d'organisation du dossier :

1. Le curriculum vitae (études effectuées – diplômes obtenus ou niveau atteint – situation professionnelle)
2. L'expérience pratique et pédagogique dans les activités de la forme et/ ou de la force
3. Les motivations et le projet professionnel

Cependant, d'autres documents attestant de l'authenticité des points ci-dessus peuvent être joints : photocopies de diplômes, attestations de stages techniques ou pédagogiques, attestations d'employeurs, lettre de recommandation, etc.

### Déroulement de l'épreuve :

- Exposé du contenu du dossier par le candidat
- Questionnement du jury

### Critères d'évaluation :

- Qualité de réflexion du candidat sur sa pratique des activités de la forme et/ou de la force
- Motivations pour l'enseignement de ces pratiques
- Projet professionnel
- Capacité à répondre aux questions posées.
- Comportement : attitude verbale, attitude non verbale (personnalité, aisance, etc.)