

# MAPSTitude 100%



## CLASSE PRÉPARATOIRE AU BPJEPS MAPST

Multi Activités Physiques Ou Sportives Pour Tous

IFSPORT SUD

Avril / juin 2026

Domaine de Garachon - 13410 Lambesc

A photograph of a gym setting. In the foreground, a man wearing a black t-shirt with the word "COACH" printed in large white letters on the back is seen from behind. He is standing in a gym with other people in the background. One person is wearing a blue shirt and shorts, and another is wearing a pink shirt and black leggings, both appearing to be in motion or performing an exercise. The gym has a wooden wall and a dark floor.

Domaine de Garachon - RD7 - 13410 Lambesc

[contact@ifsportsud.fr](mailto:contact@ifsportsud.fr)

[ifsportsud.fr](http://ifsportsud.fr)

06 21 94 36 40



# Sommaire

---

1	OBJECTIF DE LA FORMATION	-----	p.03
2	OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES	-----	p.04
3	PUBLIC VISÉ	-----	p.06
4	L'ITINÉRANCE COMME PRINCIPE	-----	p.07
5	CONTENU DE FORMATION	-----	p.09
6	RUBAN PÉDAGOGIQUE	-----	p.10
7	PRÉSENTATION DU CENTRE DE FORMATION	-----	p.12
8	CONTACT	-----	p.13



# Objectif Général

## DE LA FORMATION

- Favoriser l'accès à la qualification pour des jeunes éloignés de l'emploi ou en quête de sens.
- Accompagner vers le BPJEPS, diplôme clé de l'animation socio-éducative et sportive.
- Valoriser les territoires ruraux comme supports pédagogiques riches.
- Développer les compétences citoyennes, sociales et professionnelles par la pédagogie de l'itinérance.
- Créer des ponts entre les jeunes, les structures locales et les institutions.



# Objectifs Pédagogiques

## DE LA FORMATION

- Consolider les bases académiques essentielles (français, mathématiques, culture générale)
- Améliorer la condition physique et la maîtrise des épreuves sportives



- Développer les compétences en animation et encadrement
- Préparer les candidats aux tests d'entrée et à l'entretien de motivation

### 1. Consolider les bases académiques essentielles

Le BPJEPS demande plus qu'une passion pour le sport : il faut aussi réussir les épreuves écrites et orales.

Dans notre prépa, tu renforces ton niveau en français, mathématiques et culture générale à travers des méthodes simples et concrètes. L'objectif n'est pas de refaire le lycée, mais de te donner les outils nécessaires pour être à l'aise à l'écrit comme à l'oral. Tu apprendras à rédiger clairement, à t'exprimer avec confiance et à utiliser les bases en mathématiques utiles pour le métier (statistiques, règles de proportion, calculs pratiques).

**Résultat : tu gagnes en assurance et tu arrives préparé(e) aux tests écrits et aux mises en situation.**





## 2. Améliorer la condition physique et la maîtrise des épreuves sportives

Être éducateur sportif, c'est d'abord incarner le mouvement. La prépa te permet de booster ton niveau physique, d'apprendre à mieux gérer ton effort et de progresser dans les disciplines testées à l'entrée du BPJEPS.

Tu bénéficieras de séances d'entraînement variées, encadrées par des professionnels, pour développer ton endurance, ta force, ta vitesse et ta coordination.

**Résultat : tu arrives le jour J en pleine forme, confiant(e) et prêt(e) à performer sur les tests sportifs.**

## 3. Développer les compétences en animation et encadrement

Le cœur du métier d'animateur sportif, ce n'est pas seulement de faire du sport, mais de donner envie aux autres de bouger.

Pendant la prépa, tu apprendras à :

- Préparer et animer une séance adaptée à différents publics,
- Gérer un groupe avec énergie et bienveillance,
- Trouver ton style d'animateur, pour captiver et motiver.

**Résultat : tu gagnes en expérience et en confiance, tu te mets déjà dans la peau d'un futur éducateur sportif.**

## 4. Préparer les candidats aux tests d'entrée et à l'entretien de motivation

Entrer en BPJEPS, c'est montrer que tu es motivé(e) et prêt(e). Dans cette prépa, tu bénéficieras de simulations de tests et d'entretiens, pour apprendre à :

- Répondre clairement aux questions du jury,
- Mettre en avant ton parcours, ton projet et ta personnalité,
- Gérer ton stress et transformer la pression en énergie positive.

**En résumé : MAPSTitude 100%, c'est ton tremplin vers le BPJEPS. Tu renforces tes bases, tu progresses physiquement, tu développes tes compétences d'animateur et tu te prépares concrètement aux sélections. Tu gagnes en assurance, en motivation et en crédibilité.**

# Public visé

CETTE FORMATION EST FAITE POUR TOI...

1

**Jeunes de 18 à 30 ans, peu ou pas qualifiés, issus de zones rurales ou périurbaines**

- Tu as envie de te lancer dans une formation, mais tu n'as pas encore trouvé ta voie ?
- Tu viens d'un parcours scolaire parfois compliqué ou tu n'as pas de diplôme reconnu ?

Cette prépa est faite pour toi ! Elle te permet de reprendre confiance, de valoriser tes atouts et de construire ton avenir professionnel dans le sport et l'animation, un secteur qui recrute et qui offre de vraies opportunités d'emploi partout en France.

3

**Aucun diplôme requis, sélection sur motivation**

Ici, pas besoin d'un parcours académique parfait : ce qui compte, c'est ton envie, ton énergie et ta détermination.

Nous cherchons des candidats motivés, prêts à s'investir et à se dépasser pour réussir.

2

**Personnes en reconversion ou en recherche de projet professionnel dans l'animation**

- Tu veux donner un nouveau souffle à ta carrière ?
- Tu cherches un métier humain, dynamique et utile qui donne du sens à ton quotidien ?

Avec cette prépa, tu explores le métier d'éducateur sportif, tu testes tes compétences sur le terrain et tu te formes progressivement aux exigences du BPJEPS APT. C'est une porte d'entrée idéale pour tous ceux qui veulent transformer leur passion pour le sport en un vrai projet professionnel.

**"TU AIMES LE SPORT ? TRANSFORME TA PASSION EN MÉTIER !"**

**"DONNE-TOI UNE CHANCE : LA MOTIVATION SUFFIT POUR COMMENCER."**

**"DEVIENS ACTEUR DE TON AVENIR, PAS SPECTATEUR !"**

**"PAS BESOIN DE DIPLÔME, JUSTE L'ENVIE D'Y CROIRE ET DE RÉUSSIR."**





# Principe pédagogique

## L'ITINÉRANCE COMME OUTIL DE FORMATION

La formation repose sur une pédagogie itinérante : les participants se déplacent et vont chercher les savoirs faire auprès de professionnels reconnus.

Ce mode de formation :

- Développe la coopération, l'autonomie et l'adaptabilité.
- Favorise l'ancrage territorial, les rencontres avec les acteurs locaux et la découverte des réalités rurales.
- Créé un environnement d'apprentissage concret, collectif et responsabilisant.

Notre formation ne se vit pas entre quatre murs : elle se construit sur le terrain, au contact des professionnels et des réalités locales. Les participants se déplacent dans différents lieux (structures sportives, associations, collectivités, clubs, entreprises...), et vont chercher les savoir-faire directement auprès de personnes expérimentées et reconnues dans leur domaine.

En changeant régulièrement de contexte, les participants apprennent à s'organiser, à travailler en équipe et à s'adapter rapidement. Chaque nouvel environnement apporte ses défis et ses opportunités, ce qui permet de progresser non seulement sur le plan sportif, mais aussi sur le plan humain et professionnel.

Résultat : les stagiaires deviennent des animateurs capables de gérer des situations variées, de prendre des initiatives et de travailler en collectif, des qualités indispensables pour réussir dans le secteur de l'animation sportive.

- 
- ✓ **Confiance en soi**
  - ✓ **Autonomie renforcée**
  - ✓ **Responsabilités**
  - ✓ **Gestion du temps**
  - ✓ **Compétences**
  - ✓ **Travail en équipe**

Chaque défi est une opportunité de croissance et de développement personnel.

# Principe pédagogique

## L'ITINÉRANCE COMME OUTIL DE FORMATION

Favoriser l'ancrage territorial et la découverte des réalités rurales

La pédagogie itinérante permet d'aller à la rencontre des acteurs locaux (clubs, collectivités, associations, éducateurs, structures sociales et sportives). Les participants découvrent la richesse du tissu associatif et sportif de leur territoire et comprennent les besoins réels des habitants, notamment en zones rurales et périurbaines.

**Résultat** : ils deviennent des professionnels ancrés dans leur territoire, capables de proposer des activités adaptées aux réalités locales et de tisser des partenariats solides.

Créer un environnement d'apprentissage concret, collectif et responsabilisant

Ici, pas de théorie abstraite déconnectée du terrain. Les apprentissages se font en situation réelle, au contact direct du public et des professionnels. Chaque déplacement devient une expérience formatrice qui stimule l'engagement, la curiosité et la responsabilisation des stagiaires.

**Résultat** : les participants gagnent en confiance, en maturité et en professionnalisme, car ils apprennent à être acteurs de leur formation plutôt que simples spectateurs.

**LA PÉDAGOGIE ITINÉRANTE TRANSFORME LA FORMATION EN UNE VÉRITABLE AVENTURE HUMAINE ET PROFESSIONNELLE. ELLE PRÉPARE LES CANDIDATS À ÊTRE OUVERTS, ADAPTABLES ET ENGAGÉS, TOUT EN LEUR DONNANT UNE CONNAISSANCE CONCRÈTE DU MÉTIER ET DU TERRITOIRE OÙ ILS EXERCERONT DEMAIN.**

- ✓ **Confiance en soi**
- ✓ **Autonomie renforcée**
- ✓ **Responsabilités**
- ✓ **Gestion du temps**
- ✓ **Compétences**
- ✓ **Travail en équipe**

Chaque défi est une opportunité de croissance et de développement personnel.



# Contenu de Formation

MAPSTitude 100%



## ***Module 1 : Remise à niveau académique***

- Expression écrite et orale
- Compréhension de textes
- Calculs de base et logique mathématique
- Culture générale appliquée aux domaines du sport et de l'animation



## ***Module 2 : Préparation physique et technique***

- Entraînement sportif adapté aux épreuves du BPJEPS
- Techniques de coaching et pédagogie sportive
- Sensibilisation à la prévention des blessures



## ***Module 3 : Compétences en animation et encadrement***

- Techniques d'animation et gestion de groupe
- Initiation à la pédagogie et aux méthodes d'enseignement
- Communication et leadership

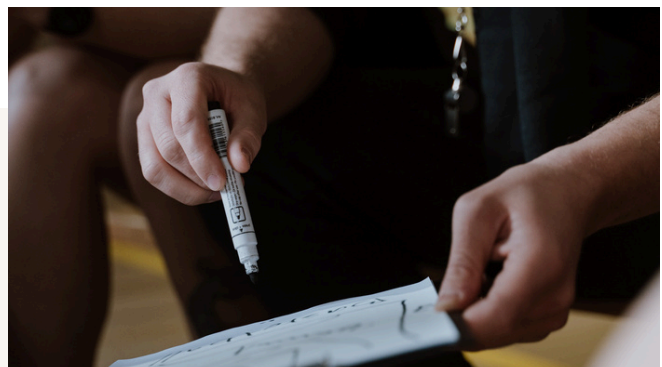


## ***Module 4 : Préparation aux tests d'entrée***

- Simulation d'épreuves physiques
- Mises en situation d'entretien oral
- Stratégies de réussite et gestion du stress



- ***Cours en présentiel et à distance***
- ***Travaux dirigés et ateliers pratiques***
- ***Coaching individuel et accompagnement personnalisé***
- ***Stages d'observation en structures sportives et d'animation***



# Ruban Pédagogique

MAPSTitude 100%

Semaines	Modules	Contenus	Méthodes pédagogiques	Évaluations
<b>Semaine 1 - 3 ½ journées - 9h</b>	Accueil & Diagnostic	Présentation de la formation, évaluation des niveaux (académique, physique, animation)	Tests diagnostiques, entretien individuel	Rapport d'évaluation initiale
<b>Semaine 3 - 2 ½ journées - 9h</b>	Remise à niveau académique	Français (rédaction, compréhension), mathématiques, culture générale	Cours théoriques, exercices pratiques, études de cas	Quiz hebdomadaires, travaux écrits
<b>Semaine 3-4-5-6-7 - 15 ½ journées - 45h</b>	Remise à niveau académique Préparation physique Animation & Encadrement	Français (rédaction, compréhension), mathématiques, culture générale Renforcement musculaire, endurance, exercices spécifiques aux tests BPJEPS Techniques d'animation, communication, gestion de groupe	Cours théoriques, exercices pratiques, études de cas Séances pratiques, plan d'entraînement personnalisé jeux de rôle, ateliers pratiques, mises en situation	Quiz hebdomadaires, travaux écrits Tests physiques, bilan intermédiaire Observation et retour sur pratiques
<b>Semaine 8 - 1 journée - 9h</b>	Préparation aux tests d'entrée	Simulation des épreuves physiques et orales, gestion du stress	Examens blancs, feedback personnalisé	Évaluation finale et recommandations





# MAPSTitude 100%

EN CHIFFRE

1

## ***La formation***

- 72h de formation
- 18h de remise à niveau académique
- 27h de préparation physique
- 27h d'animation & encadrement

2

## ***Les plus***

- Socle commun animateur sportif FNSMR
- Brevet Fédéral FNSMR de spécialités (Disc Golf, Marche Nordique, etc.)
- Préparation au concours d'entrée du BPJEPS
- TPE blanc

3

## ***Tarifs***

- Taux horaire 7.6€ / heure
- Cout de la formation 550€
- Facilité de paiement

## DOMAINE DE GARACHON – MFR DE LAMBESC



- Organisé à l'intérieur de la MFR de Lambesc, le centre de formation peut accueillir jusqu'à 30 personnes. L'équipement dont il bénéficie vous permettra d'optimiser et de rendre interactif vos temps de travail

- L'accessibilité des salles de formation  
Les formations peuvent avoir lieu tout ou partie en distanciel ou en présentiel.  
Le lieu de la formation est également accessible aux personnes à mobilité réduite places de parking réservées, sanitaires accessibles en fauteuil...)



- Formation en présentiel  
La formation présentielle se déroule à IFSPORT SUD. Tous les lieux, accueils et salles de formation, respectent les exigences de distanciation sociale et des barrières pour votre santé et votre sécurité collectives et individuelles.  
L'adresse du lieu de formation vous est communiquée sur votre convocation. Le plan d'accès se trouve en page 6 du présent livret.
- Formation en distanciel  
La formation en classe virtuelle se déroule sur une plateforme web spécifiquement dédiée à ce type d'activité.  
Cet environnement d'enseignement et d'apprentissage recrée à distance les conditions d'une formation en salle permettant notamment de :
  - Echanger avec le formateur et les autres participants
  - Visualiser les supports multimédias téléchargeables
  - Réaliser des travaux collectifs ou en ateliers par sous-groupes suivis en direct par le formateur,
  - D'évaluer les acquis durant et en fin de formation
 L'invitation à la connexion sur la plateforme de la classe virtuelle est envoyée à votre adresse mail. Un guide de connexion est joint à votre convocation.





# **IFSPORT**

**Institut d'accompagnement  
et de Formation Sportive**

# **Sud**

Domaine de Garachon - RD7 - 13410 Lambesc  
APE : 9499Z – SIRET : 393 529 433 00038 - Agrément FNSMR : MJSK 04 70 236 A  
courriel : [contact@ifsportsud.fr](mailto:contact@ifsportsud.fr) Tel : 06 21 94 36 40  
[ifsportsud.fr](http://ifsportsud.fr)



@ifsportsud



@IFSPORT SUD