



BREVET PROFESSIONNEL DE LA JEUNESSE, DE L'ÉDUCATION POPULAIRE ET DU SPORT MENTION « ACTIVITÉS AQUATIQUES ET DE LA NATATION »

PROGRAMME FORMATION

CALENDRIER & ARTICULATION HEBDOMADAIRE

SEPTEMBRE 2018 A JUIN 2019

- 600H de formation en centre. Lundi et mardi de 8h00 à 17h00.
- 300H minimum en structure d'alternance.
- Lieu de formation : Besançon et Montbéliard

SEQUENCE 1 : PROGRAMME

COMMUNIQUER DANS LA VIE PROFESSIONNELLE.

Rédiger un courrier

Maîtriser les outils bureautique (Word, Excel, Powerpoint)

Rédiger un mail

Répondre au téléphone

Prendre la parole en public

SEQUENCE 2 : PROGRAMME

PRENDRE EN COMPTE LES CARACTERISTIQUES DES PUBLICS.

Apprendre à définir des objectifs

Identifier les critères de réussites relatifs aux objectifs

Fixer des objectifs adaptés à ses pratiquants

SEQUENCE 3 : PROGRAMME

ACQUERIR UNE METHODOLOGIE DE PROJET.

Comprendre le fonctionnement de sa structure

Evaluer un projet d'animation

Concevoir un diagnostic structurel

Concevoir un projet d'animation

Conduire un projet d'animation

SEQUENCE 5 : PROGRAMME

CONCEVOIR UNE SEANCE, UN CYCLE D'ANIMATION OU D'APPRENTISSAGE DANS LE CHAMP DES ACTIVITES DE LA NATATION

Maîtriser les intitulés de la fiche de séance

Evaluer sa séance, son cycle

Connaître les différentes méthodes pédagogiques

Maîtriser les éléments pédagogiques et didactiques des activités
aquatiques et de la natation

Gérer son espace et le temps

Animer en sécurité

SEQUENCE 6 : PROGRAMME

MAITRISER LES TECHNIQUES DE NAGE POUR PERMETTRE UNE DEMONSTRATION D'AISSANCE AQUATIQUE

Maîtriser et démontrer son aisance aquatique dans les 4 nages :

- Papillon dauphin
- Dos crawlé
- Brasse
- Crawl



SEQUENCE 7 : PROGRAMME

MAITRISER LES CARACTERISTIQUES BIOLOGIQUES, PHYSIOLOGIQUES ET MOTRICES.

Maîtriser les principes de bases de la construction du nageur sous l'angle scientifique et analytique
Connaître le squelette humain et les articulations
Connaître les différents groupes musculaires
Connaître les mouvements anatomiques
Connaître les régimes de contractions
Connaître le système cardio-vasculaire

Connaître le système respiratoire
Connaître le système digestif
Connaître les filières énergétiques

SEQUENCE 8 : PROGRAMME

MAITRISER ET FAIRE APPLIQUER LES REGLEMENTS DE L'OPTION

Maîtriser l'organisation du sport en France
Connaître la convention collective Nationale du sport (CCNS)
Connaître le règlement de la Fédération Internationale de Natation (FINA)

SEQUENCE 9 : PROGRAMME

DECOUVERTE ET PRATIQUE DE CONCEPTS SPECIFIQUES

Connaître et initier son public aux activités suivantes :

- Aqua Gym
- Aqua Body
- Aqua Bike
- Aqua Training
- Aqua Circuit
- Aqua Boxing