

BREVET PROFESSIONNEL DE LA JEUNESSE, DE L'ÉDUCATION POPULAIRE ET DU SPORT  
MENTION « ACTIVITES DE LA FORME », OPTION COURS COLLECTIFS

PROGRAMME FORMATION

CALENDRIER & ARTICULATION HEBDOMADAIRE

SEPTEMBRE 2019 A JUIN 2020

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

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 FORME.

Maîtriser les intitulés de la fiche de séance

Evaluer sa séance, son cycle

Connaître les différentes méthodes pédagogiques

Gérer son espace et le temps

Animer en sécurité

SEQUENCE 6 : PROGRAMME

MAITRISER LES TECHNIQUES POUR SUIVRE UN COURS CARDIO-  
CHOREGRAPHIE, UN COURS DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET  
UN COURS D'ETIREMENTS.

Démontrer ses qualités physiques

Démontrer ses qualités de placement

Démontrer ses qualités d'expression

Démontrer ses qualités d'exécution

Démontrer ses qualités d'exécution

Utiliser le rythme imposé (musique, éducateur)

Démontrer ses qualités de mémorisation

SEQUENCE 7 : PROGRAMME

MAITRISER LES CARACTERISTIQUES BIOLOGIQUES, PHYSIOLOGIQUES  
ET MOTRICES.

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 nutriments

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)