



**BREVET PROFESSIONNEL DE LA JEUNESSE, DE L'ÉDUCATION POPULAIRE ET DU SPORT**  
**MENTION « ACTIVITES DE LA FORME »**  
**OPTION MUSCULATION HALTEROPHILIE**  
**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.

**SEQUENCE 1 : PROGRAMME**

**COMMUNIQUER DANS LA VIE PROFESSIONNELLE.**

Rédiger un courrier  
 Rédiger un mail  
 Répondre au téléphone  
 Prendre la parole en public

Maîtriser les outils bureautique (Word, Excel, Powerpoint)

**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  
 Concevoir un diagnostic structurel  
 Concevoir un projet d'animation  
 Conduire un projet d'animation

Evaluer 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  
 Connaître les différentes méthodes pédagogiques  
 Gérer son espace et le temps  
 Animer en sécurité

Evaluer sa séance, son cycle

**SEQUENCE 6 : PROGRAMME**

**MAITRISER LES TECHNIQUES POUR CONSTRUIRE DES PROGRAMMES  
 D'ENTRAINEMENTS EN MUSCULATION ET EN HALTEROPHILIE.**

Mobiliser les connaissances liées au développement du volume musculaire et de la résistance à la fatigue  
 Mobiliser les connaissances liées au développement de la force  
 Mobiliser les connaissances liées au développement de l'endurance musculaire  
 Mobiliser les connaissances liées à la réhabilitation fonctionnelle  
 Mobiliser les connaissances liées à la discipline de l'haltérophilie  
 Découvrir la méthode de travail « crossfit »



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)  
Connaître ses prérogatives d'exercice.