

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 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 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 le système respiratoire
Connaître les différents groupes musculaires	Connaître le système digestif
Connaître les mouvements anatomiques	Connaître les nutriments
Connaître les régimes de contractions	Connaître les filières énergétiques
Connaître le système cardio-vasculaire	

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.