

Programme et Contenus de formation

BPJEPS Activités de la Forme (BPJEPS AF), Option Cours Collectifs (CC)

Calendrier et articulation hebdomadaire

Septembre 2023 à Juillet 2024

- 574 heures de formation en centre. Lundi et mardi de 08h30-12h00 et 13h30-17h00
- 26 heures de formation à distance
- 300 heures minimum en structure d'alternance.
- Lieu de formation : Besançon.
- Toutes nos **séquences de formation** présentées ci-dessous sont associées à des objectifs opérationnels à atteindre

Communiquer dans la vie professionnelle

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

Comprendre le fonctionnement de structure

Se situer professionnellement – Maîtriser les statuts de sa structure

Maîtriser les outils de bureautique

Utiliser les logiciels traditionnels : Word, Excel, Powerpoint

Maîtriser les caractéristiques biologiques, physiologiques et motrices

Découvrir les différents publics

Maîtriser l'organisation du sport en France

Connaître le schéma organisationnel

Connaître la Convention Collective Nationale du Sport (et sa convention collective)

Connaître les droits et obligations des employeurs et des salariés – Connaître les emplois dans le champ du sport –
Etablir sa propre fiche de poste

Acquérir une méthodologie de projet

Concevoir un diagnostic – Fixer des objectifs – Identifier les moyens – Réaliser un budget prévisionnel – Promouvoir son projet – Planifier – participer à ou diriger une réunion – Manager une équipe – Concevoir un outil d'évaluation

Acquérir les bases des connaissances scientifiques

Connaître le squelette humain et les articulations – Connaître les différents groupes musculaires – Connaître les mouvements anatomiques – Connaître les régimes de contraction – Connaître le système cardio-vasculaire – Connaître le système respiratoire – Connaître le système digestif – Connaître les nutriments – Connaître les filières énergétiques

S'approprier une fiche de séance/cycle

Savoir organiser sa séance de façon théorique

Fixer des objectifs

Apprendre à définir des objectifs – Identifier les critères de réussites relatifs aux objectifs

Connaître les différentes pédagogies

Découvrir les modalités de fonctionnement des pédagogies – Identifier les avantages et inconvénients de chaque pédagogie

Gérer et organiser un groupe

Définir le cadre de l'intervention – Apprendre à intervenir verbalement – Organiser des sous-groupes et mettre en œuvre des circuits ou des ateliers

Gérer son espace et le temps

Adapter son intervention et ses contenus en fonction de l'espace – Fractionner son temps d'activité en fonction du contenu défini

Animer en sécurité

Anticiper les risques liés à la sécurité pour préparer son intervention

Evaluer sa séance, son cycle

Mettre en œuvre une auto-évaluation de son intervention

Mobiliser les techniques pour suivre un cours cardio chorégraphié

Démontrer ses qualités physiques – démontrer ses qualités d'expression – démontrer ses qualités d'écoute – démontrer ses qualités de mémorisation

Mobiliser les techniques pour suivre un cours de renforcement musculaire

Démontrer ses qualités physiques – démontrer ses qualités de placement – démontrer ses qualités d'exécution – utiliser le rythme imposé

Mobiliser les techniques pour suivre un cours d'étirements

Démontrer ses qualités physiques de souplesse – respecter le placement corporel

Communiquer avec son public

Utiliser la communication verbale, à distance, de proximité, générale, individualisée, le cueing... Savoir adapter la méthode en fonction du cours, du public, de la situation