

## Programme et Contenus de formation

### BPJEPS Activités de la Forme (BPJEPS AF), Option Haltérophilie-Musculation (HM)

#### Calendrier et articulation hebdomadaire

Septembre 2024 à Juillet 2025

- 567 heures de formation en centre. Jeudi et Vendredi de 08h30-12h00 et 13h30-17h00
- 33 heures de formation à distance
- 300 heures minimum en structure d'alternance.
- Lieux de formation : Belfort, Montbéliard.
- 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

### **Concevoir une fiche de séance/cycle**

Construire son propre outil

### **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 connaissances liées au développement du volume musculaire**

Maîtriser les causes physiologiques de l'hypertrophie – maîtriser les méthodes d'hypertrophie musculaire

### **Mobiliser les connaissances liées au développement de la force**

Maîtriser les différents régimes de contraction musculaire (concentrique, excentrique, isométrique et pliométrique) – maîtriser les différentes méthodes de force

### **Mobiliser les connaissances liées au développement du renforcement musculaire**

Maîtriser les différents types de circuits training – maîtriser les différentes méthodes de travail du renforcement musculaire

### **Mobiliser les connaissances liées à la réathlétisation et réhabilitation fonctionnelle**

Analyser les pathologies des publics – mettre en œuvre des protocoles correctifs

### **Mobiliser les connaissances liées à la perte de poids**

Maîtriser les différentes méthodes de travail pour perdre du poids

### **Mobiliser les connaissances liées au sport bien-être**

Analyser les pathologies et maladies des publics – mettre en œuvre des protocoles correctifs

### **Connaître la discipline de la force athlétique**

Maîtriser les mouvements du développé couché, du squat et du soulevé de terre – réussir à soulever des charges sans porter atteinte à son intégrité physique – maîtriser les mouvements techniques de renforcements et d'entraînements spécifiques à l'activité

### **Connaître la discipline de l'Haltérophilie**

Maîtriser les mouvements de l'Arraché et Epaulé-jeté – réussir à soulever des charges sans porter atteinte à son intégrité physique – maîtriser les mouvements techniques de renforcements et d'entraînements spécifiques à l'activité

### **Découvrir la méthode de travail CROSSFIT**

Connaître les différentes techniques des mouvements du Crossfit

### **Acquérir les notions de base en nutrition**

Connaître les différents nutriments -- connaître l'impact des nutriments sur l'activité sportive