

# BPJEPS AF

## PEDAGOGIE

### Volet UC 1

«Encadrer tout public dans tout lieu et toute sécurité»



#### CONTENUS DE FORMATION

##### Communiquer dans les situations de la vie professionnelle.

- Adapter sa communication aux différents publics
- Produire des écrits professionnels
- Promouvoir les projets et actions de la structure

##### Prendre en compte les caractéristiques des publics dans leurs environnements dans la démarche d'éducation à la citoyenneté

- Repérer les attentes et les besoins des différents publics
- Choisir les démarches adaptées en fonction des publics
- Garantir l'intégrité physique et morale des publics

##### Contribuer au fonctionnement d'une structure

- Se situer dans la structure
- Situer la structure dans les différents types d'environnement
- Participer à la vie de la structure

#### OBJECTIFS / COMPORTEMENT ATTENDU

- Comprendre les règles de communication, savoir analyser un environnement, savoir se situer dans la structure
- Connaître les caractéristiques des différents publics
- Savoir adapter la communication aux publics
- Comprendre l'environnement de sa structure et son positionnement
- Cas pratiques
- Participer à la vie de la structure
- Savoir promouvoir les projets

#### CONTENUS DE L'ALTERNANCE

- Connaissances, exercices d'analyses de structure
- Lister les différents publics du club et les connaître
- Cas pratiques dans chacune des structures
- Fixer des objectifs face aux attentes des différents publics
- Mise en situation avec le projet de chaque apprenant

#### NOMBRE D'HEURES : 50.50 heures

# BPJEPS AF

## PEDAGOGIE

### Volet UC 2

« Mettre en œuvre un projet d'animation s'inscrivant dans le projet de la structure »



## CONTENUS DE FORMATION

### Concevoir un projet d'animation

- Situer son projet d'animation dans son environnement, en fonction du projet de la structure, de ses ressources et du public accueilli
- Définir les objectifs et les modalités d'évaluation
- Identifier les moyens nécessaires à la réalisation du projet

### Conduire un projet d'animation

- Planifier les étapes de réalisation
- Animer une équipe dans le cadre du projet
- Procéder aux régulations nécessaires

### Evaluer un projet d'animation

- Utiliser les outils d'évaluation adaptés
- Produire un bilan
- Identifier les perspectives d'évolution

## OBJECTIFS / COMPORTEMENT ATTENDU

- Comprendre ce qu'est un projet
- Concevoir un projet d'animation en phase avec sa structure
- Définir les objectifs et les modalités d'évaluation
- Identifier les moyens nécessaires
- Planifier les étapes de réalisation
- Animer une équipe dans le cadre d'un projet
- Mettre en place le projet
- Evaluer son projet d'animation
- Identifier les pistes d'amélioration en vue de sa pérennisation

## CONTENUS DE L'ALTERNANCE

- Connaissance, analyse d'autres projets
- Réflexion et choix de son projet d'animation réaliste et motivant
- Mettre en place les étapes du projet
- Rédiger un bilan
- Finaliser le budget final
- Rédiger les axes d'évolution

**NOMBRE D'HEURES : 64.5h + 14h Traitement texte (Wrd-Exc-PPW)**

# BPJEPS AF

PEDAGOGIE

Volet UC 3 a et b

**Cours collectifs & haltérophilie Musculation**  
« Concevoir une séance, un cycle d'animation ou  
d'apprentissage dans la mention « Activités pour tous »



## CONTENUS DE FORMATION

### Concevoir la séance, le cycle d'animation ou d'apprentissage

- Fixer les objectifs de la séance ou du cycle et les modalités d'organisation
- Prendre en compte les caractéristiques du public dans la préparation de la séance ou du cycle
- Organiser la séance ou le cycle

### Conduire la séance, le cycle d'animation ou d'apprentissage

- Programmer une séance ou un cycle en fonction des objectifs
- Mettre en œuvre une démarche pédagogique adaptée aux objectifs de la séance ou du cycle dans deux des trois familles d'activités
- Adapter son action pédagogique

### Evaluer la séance, le cycle d'animation ou d'apprentissage

- Construire et utiliser les outils d'évaluation adaptés
- Evaluer son action
- Evaluer la progression des pratiquants

## OBJECTIFS / COMPORTEMENT ATTENDU

- Acquérir les bases essentielles pour assurer la sécurité des pratiquants
- Obtenir les bases de chaque cours
- Savoir construire une séance adaptée aux différents publics
- Etre capable de fixer les objectifs généraux de chaque cours par rapport aux publics
- Etre capable de proposer un objectif par cours et par type de public
- Proposer différentes méthodes d'entraînement
- Connaître les bases de la masse musculaire
- Les bases des méthodes de développement de la force
- Proposer un objectif par cycle et construire les cycles
- Proposer trois cycles différents avec un objectif par cycle (dossier)

## CONTENUS DE L'ALTERNANCE

- Pratiquer 3 styles de cours
- Réfléchir aux objectifs par rapport aux cycles
- Proposer un cycle avec retour du tuteur
- Proposer une séance par cycle
- Proposer un cycle dans le club ou la structure

**NOMBRE D'HEURES : 431 heures**

133.5h Cours collectifs & 227.5h Haltérophilie musculation & 70h Données Scientifique

# BPJEPS AF

PEDAGOGIE  
Volet UC 4 a et b

**Cours collectifs & haltérophilie Musculation**  
« Mobiliser la technique de la mention « Activités pour tous »  
pour mettre en œuvre une séance ou un cycle  
d'apprentissage »



## CONTENUS DE FORMATION

### Conduire une séance ou un cycle en utilisant les techniques de la mention

- Maîtriser les gestes techniques et les conduites professionnelles
- Utiliser les gestes techniques appropriés dans un objectif d'apprentissage dans la troisième famille d'activités
- Adapter les techniques en fonction des publics

### Maîtriser et faire appliquer les règlements de la mention

- Maîtriser et faire appliquer les règlements techniques et usages de la discipline
- Maîtriser et faire appliquer le cadre de la pratique
- Sensibiliser aux bonnes pratiques et aux conduites à risque

### Garantir des conditions pratiques en sécurité

- Utiliser le matériel adapté au public et conforme aux règles de sécurité
- Aménager la zone pratique ou d'évolution
- Veiller à la conformité et à l'état du matériel et de la zone de pratique ou d'évolution

## OBJECTIFS / COMPORTEMENT ATTENDU

- Acquérir le rythme musical
- Être capable de suivre un cours de step débutant
- Être capable de construire et donner un échauffement (step ou CAF)
- Connaître les consignes des différents mouvements de renforcement musculaire
- Apprentissage des différentes méthodes en step
- Construction d'un cours de renforcement musculaire
- Connaître les différentes méthodes de step pour proposer un cours
- Savoir animer un cours avec un public confirmé
- Apport de connaissance sur la technique des mouvements principaux et sur les bases de l'haltérophilie
- Gérer la progression technique en haltérophilie
- Être capable de réaliser un entraînement personnel
- savoir mettre en application des méthodes d'entraînement

## CONTENUS DE L'ALTERNANCE

- Suivi de cours
- Être capable de faire la partie échauffement d'un cours ou d'une séance (Cardio et renforcement)
- Proposer une partie de cours en cardio et renforcement musculaire
- Donner des cours seul
- Avoir un planning avec plusieurs cours

## NOMBRE D'HEURES : 253 heures

55h Cours collectifs & 128h Haltérophilie musculation & 70h de Données Scientifiques