



BPJEPS Activités de la Forme // Haltérophilie - Musculation

ANNEXE 1

BP AF " Haltérophilie - Musculation" // Promotion 2

	JANVIER	FEVRIER		MARS		AVRIL		MAI		JUIN		JUILLET	AOUT	SEPTEMBRE		OCTOBRE		NOVEMBRE		DECEMBRE		JANVIER				
1		BLOC 1		BLOC 5														FERIÉ								
2								BLOC 14					ÉTÉ					BLOC 33								
3																										
4																BLOC 29										
5						BLOC 10							ÉTÉ									RATT UC4				
6															BLOC 25				BLOC 38				RATT UC1/2			
7										BLOC 19												PLENIER				
8		BLOC 2		BLOC 6									ÉTÉ					BLOC 34								
9																										
10								BLOC 15					ÉTÉ					FERIÉ								
11																	BLOC 30						UC4			
12						BLOC 11							ÉTÉ							BLOC 39						
13										BLOC 20					BLOC 26											
14																				BLOC 35						
15		BLOC 3		BLOC 7									ÉTÉ	RATT UC3												
16																										
17								BLOC 16					ÉTÉ													
18																	BLOC 31									
19						BLOC 12							ÉTÉ							BLOC 40						
20															BLOC 27											
21	TS/POS									BLOC 21										UC1/2						
22		BLOC 4		BLOC 8									ÉTÉ													
23																			BLOC 36							
24								BLOC 17					ÉTÉ													
25	Socle théorie																BLOC 32									
26						BLOC 13							ÉTÉ													
27															BLOC 28											
28	STRUCTURE									BLOC 22			ÉTÉ													
29				BLOC 9															BLOC 37							
30								BLOC 18					ÉTÉ													
31																										
	12	OF	60	OF	75	OF	60	OF	66	OF	69	OF	39		OF	63	OF	60	OF	69	OF	39		TOTAL		
	30	STRU	60	STRU	63	STRU	72	STRU	60	STRU	75	STRU	69		STRU	69	STRU	66	STRU	54	STRU	45		OF	0	612
																								STRU	12	675

- PREZ TOUL
- ELEARNING
- STRUCTURE
- EXAMEN

Synthèse volume horaire	
Formation en OF	
Socle de connaissances	12
UC1	159
UC2	135
UC3	141
UC4	165
TOTAL	612
Volume horaire en structure	
Journée de 6 heures	675 heures
1/2 journée de 3 heures	
ÉTÉ	192 heures
TOTAL	837 heures



Organisation en structure*

SEMAINE	THEMATIQUE DE LA SEMAINE (DOMINANTE)
S1 à 23	Comprendre le fonctionnement de la structure // Développement compétences pédagogiques et animation (UC3)// Projet
Été	Révision socle de connaissances // Développement compétences techniques (UC4) // Projet/ Maintien compétences pédagogiques
S 24 à 40	Projet (UC1/2) // Développement compétence techniques (UC3) // maintien compétences pédagogiques // recherche emploi pérenne

* Le détail des compétences attendues seront dans le livret de formation stagiaire

SOCLE THÉORIE				
J1	9H-12H	UC3	La méthodologie d'entrainement -	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC3	La planification	CA
J2	9H-12H	UC3	Physiologie - Les filières énergétiques	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC3	Anatomie - Les régimes de contraction musculaire- les étirements	CA

BLOC 1				
	E-LEARNING	UC4	Les statuts fédéraux de la FFHM + Quizz	CA
J1	9H-12H	UC1	Les différentes techniques de communication orale	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC3	la prise de masse musculaire	CA
J2	9H-12H	UC1	Travail en groupe - Préparer une intervention etc...	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC3	Le développement des qualités physiques	CA

UC1		6
UC2		0
UC3		6
UC4		3

BLOC 2				
	E-LEARNING	UC4	Le reglement intérieur FFHMI + quizz	CA
J1	9H-12H	UC1	Les techniques de communication écrite	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC3	la perte de poids	CA
J2	9H-12H	UC1	Rédiger un mail, un courrier officiel	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC3	Le renforcement musculaire	CA

UC1		6
UC2		0
UC3		6
UC4		3

BLOC 3				
	E-LEARNING	UC4	Les reglementations sportives FFHM + quizz	CA
J1	9H-12H	UC1	La communication sur les réseaux sociaux professionnels	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC3	Le sport bien-être	CA
J2	9H-12H	UC1	Mise en situation sur les réseaux	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC3	La réathlétisation ou réhabilitation fonctionnelle	CA

UC1		6
UC2		0
UC3		6
UC4		3

BLOC 4				
	E-LEARNING	UC4	Le reglement médical FFHM + quizz	CA
J1	9H-12H	UC1	Les caractéristiques des différents publics	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC3	Concevoir une séance d'animation (théorie + travail en groupe)	CA
J2	9H-12H	UC1	Travail en groupe. Fiche synthèse des caractéristiques des publics et restitution	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC3	Concevoir un cycle d'animation (théorie + travail en groupe)	CA

UC1		6
UC2		0
UC3		6
UC4		3

BLOC 5				
	E-LEARNING	UC4	Le règlement disciplinaire FFHM + quizz	CA
J1	9H-12H	UC1	L'organisation du sport en France	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC3	Concevoir l'objectif du cycle et les objectifs des séances	CA
J2	9H-12H	UC1	Réalisation de fiches sur l'organisation du sport en France + restitution	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC3	Les techniques d'animation	CA

UC1		6
UC2		0
UC3		6
UC4		3

BLOC 6				
	E-LEARNING	UC4	Le reglement FFHM anti-dopage + quizz	CA
J1	9H-12H	UC1	Les politiques publiques de prévention	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC3	Sécuriser l'espace d'animation + EMSP	CA
J2	9H-12H	UC1	Travail en groupe avec Snapshot	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC3	mise en place d'une animation + EMSP	CA

UC1		6
UC2		0
UC3		6
UC4		3

BLOC 7				
	E-LEARNING	UC1	Diététique sportive + Quizz	CA
J1	9H-12H	UC1	Chosir son projet (Violence sexuelle, discrimination, radicalisatiion ou VRL)	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC3	Concevoir la séance 1	CA
J2	9H-12H	UC1	Rédiger les idées maitresses (Brainstorming) par groupe	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC3	Travail technico-tactique + mise en œuvre séance 1	CA

UC1		9
UC2		0
UC3		6
UC4		0

BLOC 8				
	E-LEARNING	UC 1	Diététique sportive + Quizz	CA
J1	9H-12H	UC 1	Etablir une diagnostic de sa structure (Association, public etc..)	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC3	Concevoir la séance 2 (+ rattrapage EMSP)	CA
J2	9H-12H	UC 1	Faire une carte d'identité de sa structure	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC3	Travail technico-tactique + mise en œuvre séance 2	CA

UC1		9
UC2		0
UC3		6
UC4		0

BLOC 9				
	E-LEARNING	UC1	Maitriser word 1	CA
J1	9H-12H	UC 2	La conception de projet - les étapes clés	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC3	Concevoir la séance 3	CA
J2	9H-12H	UC 2	Travail en Groupe - Brainstorming par étape + mise en commun	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC3	Travail technico-tactique + mise en œuvre séance 3	CA

UC1		3
UC2		6
UC3		6
UC4		0

BLOC 10				
	E-LEARNING	UC 1	Maitriser Word 2	CA
J1	9H-12H	UC 2	Clarifier son idée et diagnostic (SWOT)	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC3	Concevoir la séance 4	CA
J2	9H-12H	UC 2	Travail en groupe sur son projet	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC3	Travail technico-tactique + mise en œuvre séance 4	CA

UC1		3
UC2		6
UC3		6
UC4		0

BLOC 11				
	E-LEARNING	UC 1	Maitriser Excel 1	CA
J1	9H-12H	UC 2	La comptabilité associative, publique et entrepreneuriale	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC3	Concevoir la séance 5	CA
J2	9H-12H	UC 2	Faire le budget previsionnel de son projet	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC3	Travail technico-tactique + mise en œuvre séance 5	CA

UC1		3
UC2		6
UC3		6
UC4		0

BLOC 12				
	E-LEARNING	UC 1	Maitriser Excel 2	CA
J1	9H-12H	UC 2	La recherche de partenaires financiers adaptés	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC3	Concevoir une séance d'évaluation (6)	CA
J2	9H-12H	UC 2	Formaliser sa demande de partenariat	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC3	mise en œuvre séance évaluation (6)	CA

UC1		3
UC2		6
UC3		6
UC4		0

BLOC 13				
	E-LEARNING	UC 1	Maitriser PPT 1	CA
J1	9H-12H	UC 2	Concevoir un retroplanning et un plan d'action	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC3	Concevoir cycle 2	CA
J2	9H-12H	UC 2	Travailen groupe. Réaliser son retroplanning	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC3	choix de l'objectif	CA

UC1		3
UC2		6
UC3		6
UC4		0

BLOC 14				
	E-LEARNING	UC 1	Maitriser PPT 2	CA
J1	9H-12H	UC 2	Travail en groupe. Concevoir son retroplanning 2	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC3	Conception séance 1 cycle 2	CA
J2	9H-12H	UC 2	Travail en groupe. Concevoir son plan d'action	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC3	mise en place séance 1	CA

UC1		3
UC2		6
UC3		6
UC4		0

BLOC 15				
	E-LEARNING	UC 2	Texte sur la stratégie de communication + Quizz	CA
J1	9H-12H	UC 2	Les techniques de communication de projet	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC3	Conception séance 2 cycle 2	CA
J2	9H-12H	UC 2	Préparer un communiqué de presse, un post FB et un post LinkedIn	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC3	mise en place séance 2	CA

UC1		0
UC2		9
UC3		6
UC4		0

BLOC 16				
	E-LEARNING	UC 2	Texte sur un projet de politique publique de prévention + Quizz	CA
J1	9H-12H	UC 2	Les techniques d'évaluation de Projet	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC3	Conception séance 3 cycle 2	CA
J2	9H-12H	UC 2	Réaliser une fiche d'évaluation	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC3	mise en place séance 3	CA

UC1		0
UC2		9
UC3		6
UC4		0

BLOC 17				
	E-LEARNING	UC 1	Texte sur le plagiat, vidéo et quizz	CA
J1	9H-12H	UC1	La communication écrite - l'importance du sourcing	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC3	Conception séance 4 cycle 2	CA
J2	9H-12H	UC1	Travailler les sources et les intégrer à son document	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC3	mise en place séance 4	CA

UC1		9
UC2		0
UC3		6
UC4		0

BLOC 18				
	E-LEARNING	UC 1	Article de presse + vidéo + quizz	CA
J1	9H-12H	UC1	La reforme territoriale du sport	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC3	Conception séance 5 cycle 2	CA
J2	9H-12H	UC1	Réaliser une organigramme territoriale en positionnant sa structure	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC3	mise en place séance 5	CA

UC1		9
UC2		0
UC3		6
UC4		0

BLOC 19				
	E-LEARNING	UC 1	Article sur les déviances des éducateurs + vidéo + Quizz	CA
J1	9H-12H	UC1	Le droit du sport - Les éducateurs sportifs -	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC3	Conception séance 6 cycle 2	CA
J2	9H-12H	UC1	Réaliser une fiche des droits et devoirs de l'éducateur sportif professionnel	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC3	mise en place séance 6	CA

UC1		9
UC2		0
UC3		6
UC4		0

BLOC 20				
	E-LEARNING	UC2	Texte sur le managment - vidéo et quizz	CA
J1	9H-12H	UC 2	Le management stratégique et opérationnel d'équipe	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC3	Conception séance évaluation cycle 2	CA
J2	9H-12H	UC 2	Réaliser une fiche synthèse des acteurs de son projet (PPT et word ou excel)	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC3	mise en place séance évaluation	CA

UC1		0
UC2		9
UC3		6
UC4		0

BLOC 21				
	E-LEARNING	UC 1	Actualité (vidéo, article) sur les déviances dans le sport + Quizz	CA
J1	9H-12H	UC 2	Réaliser au minimum le plan de son projet (Word)	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC3	Préparation certification UC3	CA
J2	9H-12H	UC 2	Présentation devant le groupe	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC3	Perfectionnement animation	CA

UC1		3
UC2		6
UC3		6
UC4		0

BLOC 22				
	E-LEARNING	UC 1	Texte sur les risques du plagiat + Quizz	CA
J1	9H-12H	UC 2	Prouver la véracité de son action + travail en groupe	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC3	Préparation certification UC3	CA
J2	9H-12H	UC 2	Compiler toutes les traces de son projet (mail, CR réunion, article etc..)	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC3	Perfectionnement animation	CA

UC1		3
UC2		6
UC3		6
UC4		0

BLOC 23				
	E-LEARNING	UC3	Texte sur l'entrainement + Video + Quizz	CA
J1	9H-12H	UC 2	Révision - Comptabilité/travail en groupe	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC3	Préparation certification UC3	CA
J2	9H-12H	UC 2	Révision - droit du sport/travail en groupe	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC3	Perfectionnement animation	CA

UC1		0
UC2		6
UC3		9
UC4		0

BLOC 24				
J1	E-LEARNING	UC 2	La méthodologie de projet + texte + quizz + travail personnel à déposer	CA
J2	E-LEARNING		Les méthodes d'évaluation + exercice sur document + quizz + travail à déposer	CA
J3	9H-12H	UC 2	Préparer la présentation de son projet en 10' sans PPT	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC4	perfectionnement technique Haltero	CA
J4	9H-12H	UC 2	Présenter son projet devant le groupe en 10' sans PPT	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC4	perfectionnement technique Haltero	CA

UC1		0
UC2		18
UC3		0
UC4		6

BLOC 25				
	E-LEARNING	UC4	L'endurance de force - video - Quizz	CA
J1	9H-12H	UC1	Point de situation sur le projet (doc 20 pages + réalisation)- Travail en groupe	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC4	La méthodologie d'entrainement - la planification (rappel)	CA
J2	9H-12H	UC1	Point de situation sur le PPT de présentation - Travail en groupe	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC4	Les filières énergétiques (rappel)	CA

UC1		6
UC2		0
UC3		0
UC4		9

BLOC 26				
	E-LEARNING	UC4	La force - vidéo - Quizz	CA
J1	9H-12H	UC 2	Travail en groupe - Ajustement du projet	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC4	Concevoir une séance d'entrainement en Halterophilie/musculation	CA
J2	9H-12H	UC 2	Travail en groupe - Ajustement du projet	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC4	perfectionnement technique haltero	CA

UC1		0
UC2		6
UC3		0
UC4		9

BLOC 27				
	E-LEARNING	UC4	La vitesse - vidéo - Quizz	CA
J1	9H-12H	UC 1	Developpement durable et sport	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC4	Concevoir une séance d'entrainement en Halterophilie/musculation	CA
J2	9H-12H	UC 1	La maltraitance dans le sport	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC4	perfectionnement technique - travail avec les outils pédagogiques spécifiques	CA

UC1		6
UC2		0
UC3		0
UC4		9

BLOC 28				
	E-LEARNING	UC4	L'explosivité - vidéo - Quizz	CA
J1	9H-12H	UC 1	La prévention de la radicalisation	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC4	perfectionnement technique + animation séance	CA
J2	9H-12H	UC 1	La prévention de la radicalisation	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC4	Perfectionnement technique + animation séance	CA

UC1		6
UC2		0
UC3		0
UC4		9

BLOC 29				
	E-LEARNING	UC4	La potrection des combattants (KO, trauma etc..)	CA
J1	9H-12H	UC 1	VLR + cas concret (perfectionnement)	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC4	perfectionnement technique + animation séance	CA
J2	9H-12H	UC 1	Lutte contre les discriminations + cas concret (Perfectionnement)	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC4	perfectionnement technique + animation séance	CA

UC1		6
UC2		0
UC3		0
UC4		9

BLOC 30				
	E-LEARNING	UC4	Intérêts des étirements - quizz	CA
J1	9H-12H	UC1	Accompagnement mise en place du projet (document 20 pages)	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC4	perfectionnement technique + animation séance	CA
J2	9H-12H	UC1	Accompagnement mise en place du projet (ppt)	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC4	perfectionnement technique + animation séance	CA

UC1		0
UC2		6
UC3		0
UC4		9

BLOC 31				
	E-LEARNING	UC4	Lire un projet d'entrainement	CA
J1	9H-12H	UC1	Accompagnement mise en place du projet (document 20 pages)	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC4	perfectionnement technique + animation séance	CA
J2	9H-12H	UC1	Accompagnement mise en place du projet (ppt)	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC4	perfectionnement technique + animation séance	CA

UC1		6
UC2		0
UC3		0
UC4		9

BLOC 32				
	E-LEARNING	UC2	Travail sur un UC1/2 BP ou DE + Quizz	CA
J1	9H-12H	UC 2	Les comptabilités (perfectionnement)	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC4	perfectionnement technique + animation séance	CA
J2	9H-12H	UC 2	Le droit du sport (perfectionnement)	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC4	perfectionnement technique + animation séance	CA

UC1		0
UC2		9
UC3		0
UC4		6

BLOC 33				
	E-LEARNING	UC1	Texte sur le dopage + video + quizz	CA
J1	9H-12H	UC 1	La lutte anti-dopage	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC4	perfectionnement technique + animation séance	CA
J2	9H-12H	UC1	Travail en groupe. Comment sensibiliser les jeunes au dopage	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC4	perfectionnement technique + animation séance	CA

UC1		9
UC2		0
UC3		0
UC4		6

BLOC 34				
	E-LEARNING	UC4	Video préparation physique en sport de combat + quizz	CA
J1	9H-12H	UC 2	Envisager des pistes d'évolution au projet + travail en groupe	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC4	perfectionnement technique + animation séance	CA
J2	9H-12H	UC 2	Les nouvelles technologies	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC4	perfectionnement technique + animation séance	CA

UC1		0
UC2		6
UC3		0
UC4		9

BLOC 35				
	E-LEARNING	UC4	La préparation physique	CA
J1	9H-12H	UC4	Les nouvelles technologies en preparation physique	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC 4	Les nouvelles technologies en preparation physique	CA
J2	9H-12H	UC4	perfectionnement technique + animation séance	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC4	perfectionnement technique + animation séance	CA

UC1		0
UC2		0
UC3		0
UC4		15

BLOC 36				
	E-LEARNING	UC4	La préparation mentale en sports de combat et arts martiaux	CA
J1	9H-12H	UC 4	Prepa mentale hypnoteam	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC 4	Prepa mentale hypnoteam	CA
J2	9H-12H	UC4	perfectionnement technique + animation séance	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC4	perfectionnement technique + animation séance	CA

UC1		0
UC2		0
UC3		0
UC4		15

BLOC 37				
	E-LEARNING	UC1	un texte sur les projets innovants + quizz	CA
J1	9H-12H	UC1	Travail document projet	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC4	perfectionnement technique + animation séance	CA
J2	9H-12H	UC1	Travail document projet	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC4	perfectionnement technique + animation séance	CA

UC1		9
UC2		0
UC3		0
UC4		6

BLOC 38				
	E-LEARNING	UC1	video d'un discours ou ITW +quizz	CA
J1	9H-12H	UC 2	Préparation oral certification UC1/2	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC 4	Perfectionnement technique	CA
J2	9H-12H	UC4	perfectionnement technique + animation séance	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC4	perfectionnement technique + animation séance	CA

UC1		3
UC2		3
UC3		0
UC4		9

BLOC 39				
	E-LEARNING	UC1	Analyse des commucations des stages techniques + Quizz	CA
J1	9H-12H	UC4	Perfectionnement technique	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC4	Perfectionnement technique	CA
J2	9H-12H	UC4	perfectionnement technique + animation séance	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC4	perfectionnement technique + animation séance	CA

UC1		3
UC2		0
UC3		0
UC4		12

BLOC 40				
	E-LEARNING	UC2	Envisager des pistes d'évolution au projet + Quizz	CA
J1	9H-12H	UC 2	Préparation oral UC1/2	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC4	perfectionnement technique + animation séance	CA
J2	9H-12H	UC 2	Préparation oral UC1/2	CA
	DEJEUNER			
	13H30-16H30	UC4	perfectionnement technique + animation séance	CA

UC1		0
UC2		9
UC3		0
UC4		6

|