

## BPJEPS Activités de la Forme STADE FORMATION

### BPJEPS AF OPTION HALTÉROPHILIE-MUSCULATION 301H de Formation 6 chapitres

#### CHAPITRE 1

##### **PRÉSENTATION**

- Historique
- Pratique codifiée
- Les qualités physiques

#### CHAPITRE 2

##### **L'ARRACHÉ**

- Analyse technique et biomécanique : le protocole par étapes
- Les principes d'action : trajectoire, accélération, équilibre

#### CHAPITRE 3

##### **L'ÉPAULÉ JETÉ**

- Analyse technique et biomécanique : le protocole par étapes
- Les principes d'action : trajectoire, accélération, équilibre

#### CHAPITRE 4

##### **LA DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE**

- Les apprentissages nécessaires
- Le protocole d'initiation

#### CHAPITRE 5

##### **LE RÉPERTOIRE GESTUEL**

- Exercices spécifiques et utilité : mouvements techniques et semi-techniques
- Les mouvements d'assistance
- Les exercices de musculation générale et spécifique
- L'automatisation gestuelle

#### CHAPITRE 6

##### **LE PLAN DE FORMATION DE L'HALTÉROPHILIE**

- Les différentes catégories d'âges
- Méthodes, outils et objectifs pédagogiques
- La compétition