

BPJEPS Activités de la Forme STADE FORMATION

BPJEPS AF OPTION PRÉPARATION PHYSIQUE
168H de Formation
6 MODULES

<p><u>MODULE 1</u> (7H)</p> <p>LA PRÉPARATION PHYSIQUE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Présentation et objectifs - Les qualités physiques 	<p><u>MODULE 2</u> (35H)</p> <p>L'ENDURANCE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Approche théorique et pratique - Évaluation de l'endurance 	<p><u>MODULE 3</u> (28H)</p> <p>LA VITESSE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Approche théorique : les étapes de la vitesse - Approche pratique : entraîner la vitesse - Évaluation de la vitesse
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p><u>MODULE 4</u> (28H)</p> <p>LA PLIOMÉTRIE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Données physiologiques - Approche pratique : les bondissements - Évaluation de la pliométrie 	<p><u>MODULE 5</u> (35H)</p> <p>LA FORCE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Approche théorique de la contraction musculaire <ul style="list-style-type: none"> - Les méthodes de développement de la force - Approche pratique - L'haltérophilie : intérêts dans la Préparation Physique 	<p><u>MODULE 6</u> (35H)</p> <p>PLANIFICATION- RÉTHLÉTISATION-CAS CONCRETS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bases théoriques - Étude cas concrets : exemple dans les sports collectifs et individuels
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------