

# Trame Dossier UC3



ProSportConcept  
Formation aux metiers du sport

*Christophe DAMIEN Formation 2023/2024*

*MAIORANA Matteo*

Epreuve UC3  
Cycle d'animation ou d'apprentissage réalisé dans une structure d'alternance pédagogique

BPJEPS ACTIVITES DE LA FORME, N° DE SESSION: .....

Nom et prénom :	Signature du candidat :
Option choisie : <input type="checkbox"/> Cours collectifs <input type="checkbox"/> Haltérophilie, musculation	Organisme de formation : Date et lieu :
Epreuve : <input type="checkbox"/> Initiale <input type="checkbox"/> Rattrapage	Nom du tuteur : Structure d'alternance :
Cycle d'activité : Nombre de séances :	Séance animée : Public :

<b>UC 3</b>	<b>UC3 : CONCEVOIR UNE SEANCE, UN CYCLE D'ANIMATION OU D'APPRENTISSAGE DANS LE CHAMP DES ACTIVITES DE LA FORME</b>
<b>OI 3-1 CONCEVOIR LA SEANCE, LE CYCLE D'ANIMATION OU D'APPRENTISSAGE</b>	
3.1.1 Fixer les objectifs de la séance ou du cycle et les modalités d'organisation	
3.1.2 Prendre en compte les caractéristiques du public dans la préparation de la séance ou du cycle	
3.1.3 Organiser la séance et le cycle	
<b>OI 3-2 CONDUIRE LA SEANCE, LE CYCLE D'ANIMATION OU D'APPRENTISSAGE</b>	
3.2.1 Programmer une séance et un cycle en fonction des objectifs	
3.2.2 Mettre en œuvre une démarche pédagogique adaptée aux objectifs de la séance ou du cycle	
3.2.3 Adapter son action pédagogique	
<b>OI 3-3 EVALUER LA SEANCE, LE CYCLE D'ANIMATION OU D'APPRENTISSAGE</b>	
3.3.1 Construire et utiliser des outils d'évaluation adaptés	
3.3.2 Evaluer son action	
3.3.3 Evaluer la progression des pratiquants	
<b>MOTIVATION DE L'AVIS AU REGARD DES COMPETENCES EVALUEES (obligatoire)</b>	

Avis UC 3	<input type="checkbox"/> FAVORABLE	<input type="checkbox"/> DÉFAVORABLE
Nom et prénom des évaluateurs	Signature	

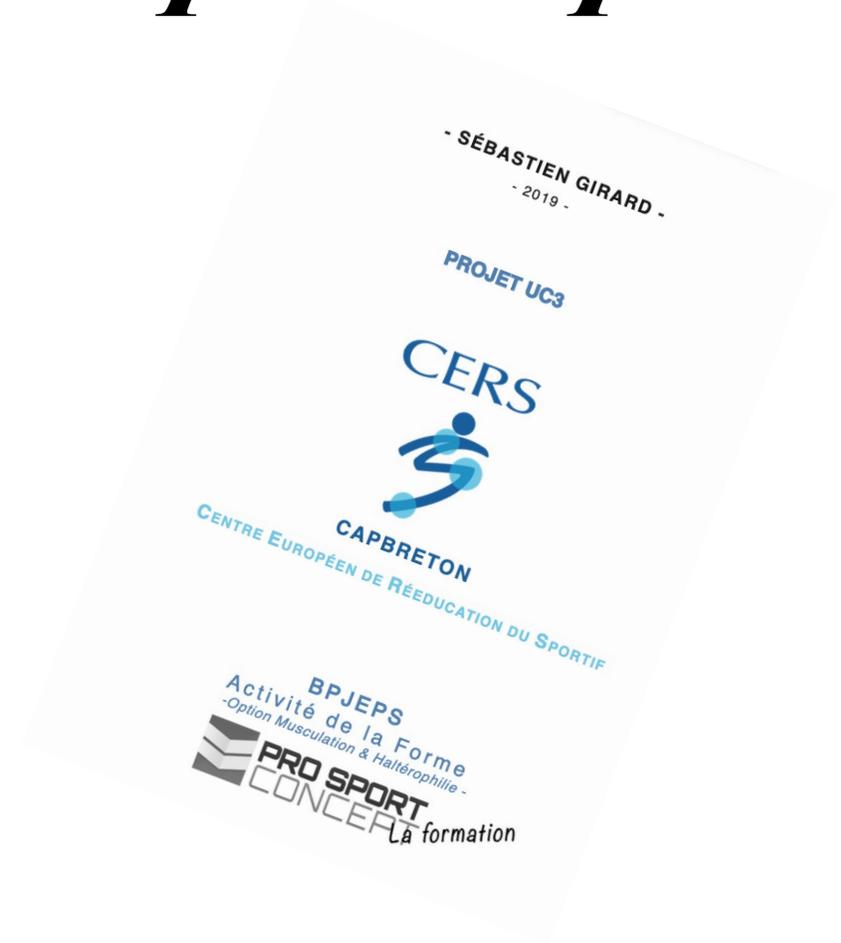
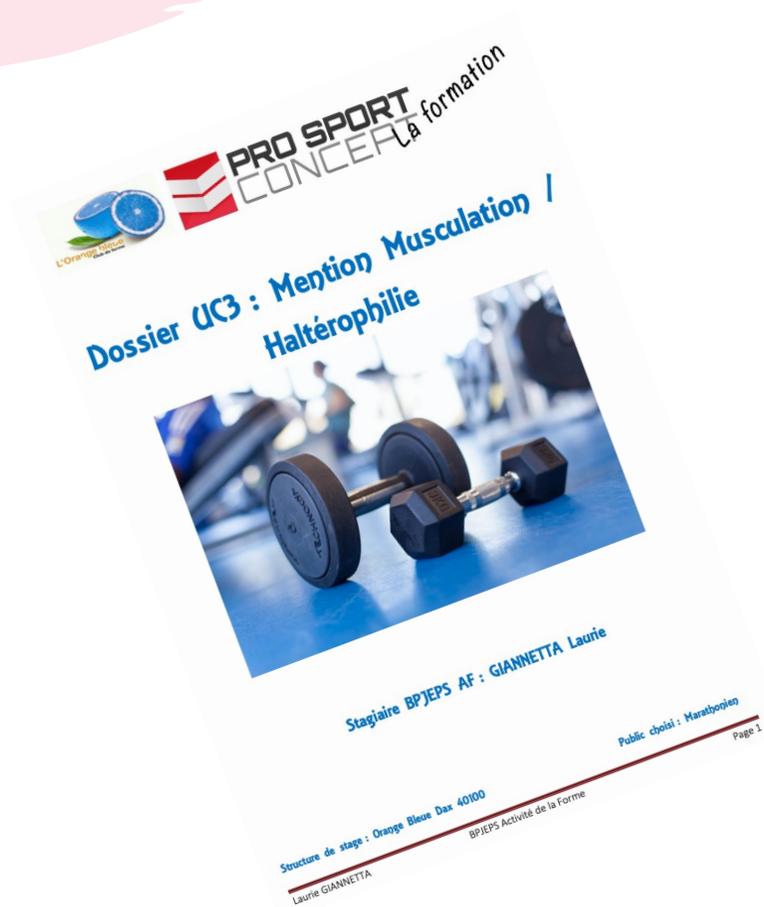
# Pour Rappel

Concevoir le cycle

Conduire la séance

Evaluer la séance et le cycle

# *La trame ..... Chapitre par chapitre*



# ***I.VOUS***

- Description rapide
- Votre parcours et votre projet professionnel



## ***2. La structure***

MAXIMUM 1 PAGE (TYPE DE COURS PROPOSE)

# ***3. Présentation du cobaye (B) ou du groupe (A)***

Age, sexe, CSP

Objectifs / motivation

Pathologie

### ***3. BIS Evaluation de départ du groupe***

- Mention A: c'est une évaluation du niveau de pratique global du groupe
- Mention B: c'est une évaluation du potentiel liés à l'objectifs.

Journée TESTS du

NOM prénom :

AGE :



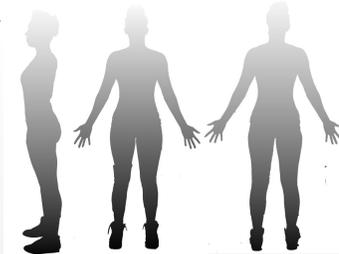
**Mobilité :** GRANDE SALLE

Cheville	●	●	●	●
Basic Squat	●	●	●	●
Rachis (thoracique)	●	●	●	●
Rachis (Cervical)	●	●	●	●
Overhead	●	●	●	●
Épaule (overhead pattern)	●	●	●	●
Épaule (rotation externe)	●	●	●	●
Épaule (rotation interne)	●	●	●	●

**Souplesse :** GRANDE SALLE

Chaîne postérieure	●	●	●	●
Chaîne postérieure unilatérale	●	●	●	●
Chaîne antérieure	●	●	●	●
Adducteurs	●	●	●	●

**Postural** Salle de réunion



Remarques

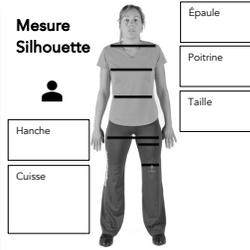
A refaire

Pesée :  Kg

Tenue : .....

Modèle Balance : .....

Mesure Silhouette



Masse grasse

Mesure en plis cutanés

Sous scapulaire	Tricipital	Supra iliaque	Ombilical	Bicipital	sural	quadricipital

Calcul 4 plis :  -  +

Calcul 7 plis :

Fréquence cardiaque

RUFFIER DICKSON : Résultats indice :

Calcul FCmax (machine cardio)

Skyerg	Rameur	Tapis	Assault bike
--------	--------	-------	--------------

Fc repos	Fc max	Fc repos (1 minute)

**Force**

Puissance développé couché (BEAST)

	Rappel 1RM	50% 1RM
Vitesse de déplacement		

Détente (Myotest)

SJ	Cm
CMJ	Cm

Puissance Squat inertielle:

Front squat

	Rappel 1RM	Calcul roue inertielle					
Rép. 1	Rép. 2	Rép. 3	Rép. 4	Rép. 5	Rép. 6	Rép. 7	Rép. 8

Rappel du 1RM sur

Rappel		A faire en binômes						
1RM	Max temps	Max temps	Max rep.	Max temps	20RM	20RM	1RM	
Kg	Kg	"	"	Rep.	"	Kg	Kg	Kg

1h de récupération minimale entre les deux

## ***4. Votre approche de l'objectif***

Mention A: décrire les objectifs de vos cours

Mention B: Comment vous allez procéder pour atteindre votre objectif principal. Vous devez détailler l'articulation de vos 2 cycles au service de votre objectifs principal



# ***Votre approche pédagogique / plannification***

Attention

Cours collectifs:

6 séances de cours chorégraphiés

6 séances de cours de renforcement

6 séances de stretching

Haltérophilie:

2 cycles sur deux objectifs différents (Minimum 6 séances  
détailles dans chaque cycle)

# Vos séances détaillées



DATE :

NOM de l'intervenant :

Objectif principal de la séance :

Renforcement musculaire	Energétiques

Objectif(s) secondaire(s) :

Matériels / besoins :

N° de séance dans le cycle	/
Publics	
Chronomètre de la séance	BPM
0	
10	
20	
30	
40	
50	
60	

Méthode	Pédagogie	Consignes de sécurité	Erreurs récurrentes rencontrées	Adaptation à la problématique

Fiche de séance



NOM de l'intervenant :

DATE :

1. Publics :

Conséquences physiques :	Conséquences pédagogiques :
--------------------------	-----------------------------

2. Objectifs de la séance :

MECANIQUE	ENERGETIQUE	AUTRE

3. Pathologies

--



4. Chronomètre de la séance / méthodes utilisées

Echauffement :	Méthodes / organisations / timing	Retour au calme :
----------------	-----------------------------------	-------------------

Formation AF - ProSportConcept - 2020

N° Exercice :	Objectif(s) :				
Nom de l'exercice	Croquis	Muscles sollicités (principaux)			
		Moteurs			
		Fixateurs			
Tempo	Temps sous tension TOTAL	Absolu	% max	RM	
Charge corrigée					
Volume de travail :		Récupération (R/i)			
Consignes d'exécution :	Consignes de sécurité :	Erreurs récurrentes :			
	Respiration :				
Critères de réussite :	Qualités d'exécutions :	Remarques :			

# ***Bilan de chaque séance***

Vous devez réaliser un bilan de chaque séance réalisée

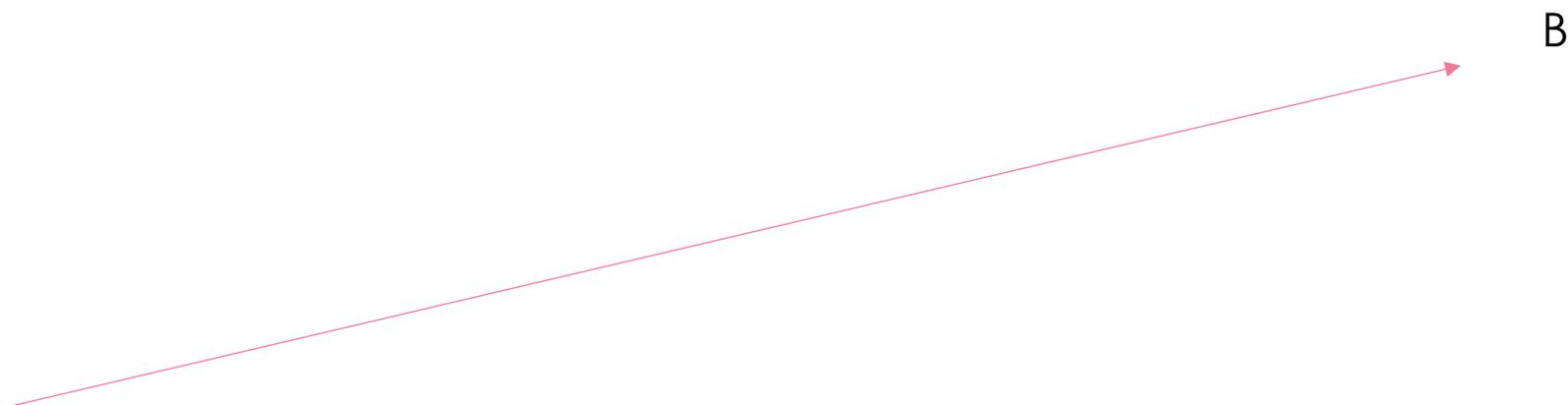
Relater les problèmes rencontrés et les changements à réaliser.

# ***Votre système de contrôle de charge***

- BORG
- HOOPER
- RPE....

# *évaluation de votre cobaye*

A



B