

---

## Programme de Formation

---

### Préparation aux TEP pour le BPJEPS AF et PSC1

---

#### Organisation

---

**Durée** : 6 heures et 30 minutes

**Mode d'organisation** : Présentiel

---

#### Contenu pédagogique

---



##### **Public visé**

- potentiels étudiants inscrits en BPJEPS Activités de la Forme



##### **Objectifs pédagogiques**

préparation des potentiels candidats aux TEP à la réussite des épreuves de sélections et obtention du PSC1



##### **Description**

- techniques de musculation
- techniques de préparation physique
- démonstration technique supervisée
- conseils pratiques sur l'exécution des mouvements
- PSC1



##### **Modalités pédagogiques**

- Coaching individuel en salle de sport aménagée
- Préparation physique et technique à la réussite du test BPJEPS
- Geste de premiers secours



##### **Moyens et supports pédagogiques**

100 euros de frais par participants

