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