

CERTIFICAT DE QUALIFICATION PROFESSIONNELLE ANIMATEUR DE LOISIRS SPORTIFS

JEUX SPORTIFS et JEUX D'OPPOSITIONS Base Arts Martiaux et luttres traditionnelles

REFERENTIEL ET CONTENUS DE FORMATION

EX de réalisation avec les contenus du PNF

Positionnement avant formation (1h)

UC 1 : OTI 1 : EC de prendre en compte les publics et l'environnement pour préparer un projet d'action. (33h)

OI 1.1 : EC de prendre en compte les caractéristiques des publics.

OI 1.11 : EC de repérer les attentes et les motivations des différents publics.

OI 1.12 : EC d'évaluer les capacités et les limites des différents publics.

C.F : Les différents publics (7h)

Quels sont-ils ?

- enfants 6/8 ans
- enfants 8/12 ans
- adolescents
- adultes
- vétérans, séniors
- présentant des handicaps

Caractéristiques sur le plan morphologique, psychomoteur, cognitif et social.

OI 1.13 : EC d'identifier le niveau de pratique des publics.

C.F : Identifier les niveaux de pratique (1h)

- critères observables,
- classement, différenciations.

OI 1.14 : EC de repérer les comportements à risques et de veiller à l'intégrité physique et psychologique des personnes.

C.F : Comment repérer les comportements à risques et les situations dangereuses (3h)

*Biomécanique

Actions dangereuses

Techniques dangereuses
Positions dangereuses
*Cardio-vasculaire
Situations
Visualisations
A faire
*Cardio-pulmonaire
Situations
Visualisations
A faire
*Filières énergétiques
Situations
Visualisations
A faire
*Conception et adaptation des exercices au public.

OI 1.15 : EC d'assurer la protection des pratiquants et des tiers

C.F : Analyser l'ensemble des conditions de pratique pour organiser la conduite de son groupe en toute sécurité. **(1h)**
Lieu, Salle
Public concerné
Contenu de la séance.

OI 1.2 : EC de participer au fonctionnement de la structure (13h)

OI 1.21 : EC d'identifier les rôles, statuts et fonction de chacun

C.F : Mouvement associatif et sportif **(3h)**
Historique
Loi de 1901
Création association
Assemblée constitutive ou initiale
Documents obligatoires
Fonctionnement associatif
Membres
Comité directeur
Bureau
Assemblée générale
- ordinaire
- électorale
- extraordinaire
La ligue de l'enseignement, les différentes structures, l'Ufolep
La ligue de l'enseignement **(3h)**
- création
- qu'est ce que c'est ?
- déclinaison dans les départements (anciennes FOL ou FAL)

Les différentes structures au sein de la ligue

- cercle Condorcet
- secteur Vacances, classes découvertes
- UFOLEP
- USEP

L'UFOLEP

- qu'est ce que c'est ?
- association loi de 1901
- délégué

Les valeurs

- sport pour tous
- une autre idée du sport

Organisation du sport en France (3h)

Associations et fédérations

Le système fédéral

Différents types de fédérations

- uni sports
- affinitaires multisports
- scolaires et universitaires

Agrément des fédérations

Ligue ou niveau régional

Niveau départemental

Le système olympique

Le CNOSF

Le CROS

Le CDOS

L'organisation sportive de l'UFOLEP

Association sportive affinitaire multisports

Commission Nationale Sportive

Formations

Commissions Techniques Départementales et Régionales

Les acteurs du sport

Les organismes publics

- les collectivités territoriales
- l'état

Les organismes privés

Dispositifs ministériels

M.J.E.S.

L'agrément des associations

Le C.N.D.S.

P.N.F. et plan individuel de formation

Système fédéral mis en place par l'UFOLEP

OI 1.22 : EC de s'intégrer à une équipe (1h)

C.F : Bénévolat et salariés

Bénévolat

Salariés

OI 1.23 : EC d'articuler son activité à la vie de la structure
OI 1.24 : EC de rappeler les objectifs et de tenir compte du projet éducatif de la structure. **(1h30)**

C.F : Le projet associatif
Qu'est ce que c'est ?
Cohérence des activités

OI 1.25 : EC de tenir compte des obligations légales et des règles de sécurité.

C.F : Législation
Analyse et transmissions des conceptions de responsabilité juridique et morale applicable aux animateurs **(1h30)**
La responsabilité civile et pénale
Code civil art 1382 à 1384
Code pénal modifié en 1994
Assurances

OI 1.3 : EC d'élaborer un projet d'action d'animation **(8h)**

OI 1.31 : EC de prendre en compte les contraintes et les ressources de l'environnement.

OI 1.32 : EC de définir les objectifs et les moyens d'action en cohérence avec le projet de la structure.

OI 1.33 : EC de veiller à l'harmonisation des objectifs, des attentes et du niveau des publics.

OI 1.34 : EC de choisir les modalités et les outils d'évaluation.

OI 1.35 : EC de présenter un bilan de son projet d'action et de proposer d'éventuelles modifications.

C.F : Méthodologie de la démarche projet ou programme d'action
Elaboration
Comment, avec quelle méthode ?
Différents types de projet
Analyse de l'existant
Définir les objectifs
Définir la stratégie
Quelle action ?
Quels moyens ?
Evaluation
Observation
Bilan

Certification du Module UC 1 **(1h)**

Total module 35h

UC 2 : OTI 2 : EC de préparer, d'animer et d'encadrer une action d'animation.

OI 2.1 : EC de préparer une action d'animation (11h)

OI 2.11 : EC de se référer au cadre réglementaire de l'activité proposée.

C.F : Législation (3h)

- Connaître la réglementation concernant l'activité
 - Réglementation générale
 - Réglementation particulière aux APS Arts Martiaux
 - Réglementation activité
 - affiliation
 - la licence
 - contrôle médical
 - Le contrat d'assurance
 - obligation responsabilité civile RC
 - obligation d'information
 - obligation de tenir à disposition
 - Assurance et vie associative
 - activité sportive
 - activité particulière
 - locaux, matériel
 - véhicules.

OI 2.12 : EC de définir des objectifs adaptés au public et à l'environnement.

OI 2.13 : EC de planifier et d'organiser le déroulement de la séance.

OI 2.14 : EC de prévoir des situations pédagogiques.

C.F : Construction d'une séance (3h)

- Qu'est ce qu'une séance ?
- Critères nécessaires à connaître
- Objectifs et sous objectifs
- Intensité, rythme général d'activité.
- Programme d'activité
 - Global, long, moyen ou court terme
 - Programme ou objectif annuel
 - Cycle ou objectif partiel
 - Type de séance
- Plan de séance (2h)
 - Mise en train
 - échauffement général
 - échauffement spécifique
 - Corps de la séance
 - apprentissages
 - applications
 - Retour au calme
 - étirements, détente

OI 2.15 : EC de définir les critères d'évaluation de l'action d'animation.
OI 2.16 : EC d'évaluer la progression des pratiquants et d'orienter son action d'animation

C.F : Observation et évaluation (3h)

Qu'observe-t-on ?
 Animateurs
 Elèves
Que doit-on évaluer ?
 Séance
 Résultats
 Animateur
 Elèves
Critères
 Réussites
 Mesurables
Construction d'outils
 Grille
 Dispositifs d'évaluation
Interférences
 Choix des critères
 Affectivité
 Objectif, évaluation.

OI 2.2 : EC d'assurer la sécurité des pratiquants et des tiers. (3h)

OI 2.21 : EC d'aménager les zones d'évolution en toute sécurité.
OI 2.22 : EC de veiller à l'utilisation et à la maintenance du matériel.
OI 2.23 : EC de faire respecter les règles de sécurité.

C.F : Environnement, sécurité de la pratique (2h)

Prendre en compte les différents matériels
 Tapis
 Armes mousse, bois, métal
 Objets de médiation
 Ballons (différents types)
 Foulards
 Cerceaux
 Autres divers
 Equipement ludique
 Cônes
 Barres
 Gros tapis
 Entretien
 Tapis
 Matériel
 -plastiques
 -autres
Utilisation en sécurité

Influence du milieu sur les comportements des pratiquants

Salle avec Tapis

Salle avec plancher bois

Salle sol dur

Extérieur improvisé

Matériel utilisé

OI 2.24 : EC d'agir de manière efficace en cas d'incident, d'accident ou de blessure.

C.F : Connaître la conduite à tenir (1h)

Rappel du PSC1

Procédures

Incident

Blessure légère, entorse

Accident grave

OI 2.3 : EC de réaliser l'action d'animation (33h)

OI 2.31 : EC de mettre en place des situations aménagées et une progression pédagogique en fonction des publics et de l'activité proposée.

OI 2.32 : EC de réaliser des séances visant le développement, l'entretien et le maintien des capacités physiques des publics dans le respect du projet éducatif de la structure.

OI 2.33 : EC de communiquer en situation d'animation et de présenter les objectifs de l'action.

C.F : Animation pédagogique (3h)

L'acte moteur

Qu'est ce que c'est ?

Stade perceptif

Stade décisionnel

Stade de l'exécution

Processus d'identification de l'erreur

La mémorisation

De quoi s'agit-il ?

Transmissions d'informations

Mémoire sensorielle

Mémoire à court terme

Mémoire à long terme

Apprentissages

La motivation

Qu'est ce que la motivation ?

Utilité de la motivation

Motivation intrinsèque

Motivation extrinsèque

Influence extérieure sur la motivation

L'apprentissage des activités (fiche Programme Animation)

- Animateur ou entraîneur (2h)
- Les activités
 - avec préhension
 - sans préhension
 - avec matériel de médiation
- Habiletés motrices
 - Ouvertes
 - Fermées
- Les différentes méthodes d'apprentissages (3h)
 - Directives (modèle)
 - Globales (résolution de problèmes)
 - Fractionnées
 - Progression pédagogique
 - Sources d'erreurs
- La trame de Variance
 - Corps
 - Espace
 - Temps
 - Matériel
 - L'autre, le groupe
- Analyse et évolution de l'animation
- Séance 1 (3h)
 - échauffement standard
 - en partant du vécu des stagiaires, démonstration de comment ils enseignent un mouvement ou une technique.
 - recherche des verbes d'action de cette technique
 - mettre un verbe d'action en situation d'apprentissage
 - recentrage
 - mettre 2 verbes en situations
 - retour au calme
- Séance 2 (3h)
 - échauffement standard spatial puis restreint
 - enchaînement de 3 verbes d'actions
 - mise en situations d'apprentissages
 - recentrage logique d'enchaînement
 - travail d'opposition simple
 - mettre les situations en oppositions
 - activités avec préhension
 - activités sans préhension
 - retour au calme
- Séance 3 (3h)
 - échauffement standard
 - échauffement ludique
 - jeux d'opposition simple
 - avec préhension
 - sans préhension
 - avec objets de médiation
 - décontraction et relâchements musculaires

- Séance 4 (3h)
- échauffement ludique
 - jeux d'opposition complexe
 - avec préhension
 - sans préhension
 - matériel et objets de médiation
 - relaxations (variantes)
- Séance 5 (3h)
- échauffement libre
 - évolution d'un mouvement
 - recentrage
 - jeux avec objets de médiations
 - travail par cycles
 - recentrage
 - retour au calme, étirements, stretching
- Séance 6 (3h)
- échauffement libre
 - les formes d'entraînements
 - recentrage, logique
 - application à différents publics
 - recentrage
 - retour au calme
- Séance 7 (3h)
- exemples d'échauffements groupés (standard, spatial, ludique)
 - recentrage logique
 - mini séance d'après le programme annuel
 - application en changeant de public
 - recentrage
 - décontraction, retour au calme

OI 2.34 : EC de participer à l'épanouissement et au développement de l'autonomie des pratiquants.

OI 2.35 : EC d'adapter son action aux publics et aux milieux.

C.F : Le développement de l'enfant (2h30)
L'enfant et le projet d'activité (fiche)

OI 2.36 : EC de communiquer et de faire respecter les règles relatives à la pratique de l'activité.

C.F : La communication externe et interne (1h30)
Consignes et règles de sécurité dans la pratique

Certification module UC 2 en fin de formation théorique

Total module 47h

UC 3 : OTI 3 : EC de mobiliser les connaissances et de maîtriser les outils et techniques nécessaires à la conduite de l'activité.

OI 3.1 : EC de mobiliser les connaissances nécessaires à la conduite de l'action d'animation. (18h)

OI 3.11 : EC de mobiliser les connaissances de base dans la psychopédagogie appliquée à l'animation de l'activité (1h)

C.F : L'animateur et la pédagogie appliquée (fiche Action Educative)

OI 3.12 : EC de mobiliser les connaissances scientifiques de base dans le domaine de la Biomécanique, la psychologie, la biologie et l'anatomie.

C.F : Tronc Commun

Biomécanique

(3h)

Généralités

Cellules

Tissus

Système osseux

Différents os

Structure d'un os long

Développement et ossification

Squelette

La colonne vertébrale

Les membres supérieurs

-ceinture scapulaire

Les membres inférieurs

-ceinture pelvienne

Les différents muscles

Structure du muscle

Typologie musculaire

-fibres type 1 contraction lente

-fibres type 2 contraction rapide

-fibres intermédiaires

Différents types de contraction

Régulation de la contraction

Système articulaire

Qu'est ce qu'une articulation ?

Différents types

Références axiales mouvement articulaire

Différents types de mouvements

Bio-informatif

(3h)

Système nerveux

Constitution

Les neurones

La synapse

Les centres nerveux

-système nerveux central

- système nerveux périphérique
- système neuro-végétatif

Système hormonal

- Effet de la voie chimique par rapport à la voie électrique

- Principaux types d'hormones

- Les différents circuits nerveux

Bioénergétique (3h)

- Définition

- Fonction circulatoire

- Le sang

- globules

- plaquettes

- plasma

- la lymphe

- Le cœur

- Les vaisseaux sanguins

- Adaptation cardio-vasculaire à l'effort

- Fonction respiratoire

- Voies respiratoires

- Les poumons

- Mécanisme de la respiration

- Ventilation pulmonaire

- Adaptation à l'effort

- Fonctionnement du moteur musculaire (2h)

- Carburant ATP

- Comburant O₂

- Filières énergétiques

OI 3.13 : EC de maîtriser les connaissances règlementaires liées à l'activité

C.F : Connaître la réglementation concernant l'activité (1h)

- Réglementation générale

- Réglementation particulière aux Arts Martiaux

- Réglementation activité

OI 3.14 : EC de mobiliser les connaissances relatives à la sécurité des pratiquants et des tiers.

C.F : Analyse des aspects essentiels de la biomécanique et de la traumatologie (3h)

- Aborder les aspects essentiels de la biomécanique

- La biomécanique appliquée

- Etude des problèmes articulaires

- Extensions, Flexions

- Déboitements

- Torsions, Rotations

- Etude des problèmes cardio-vasculaires
 - Fréquence cardiaque
 - Fibrillation
 - Infarctus
 - Vaisseaux
 - Etude des problèmes de la ventilation
 - Asthme
 - Essoufflement
 - Etude des problèmes énergétiques
 - Hypoglycémie
 - Récupération
 - Crampes
- Traumatismes inhérents à l'activité (2h)
 - Lésions accidentelles
 - Cartilages
 - Contusions
 - Fractures
 - Entorses
 - Luxations
 - Lumbago
 - Lésions par surcharges
 - Surcharge verticale en poids
 - Surcharge articulaire
 - Surcharge latéralisée
 - Traumatologie musculaire
 - Contracture
 - Elongation
 - Claquage
 - Déchirure
 - Crampes
 - Tendons
 - Traumatismes tête
 - Perte de connaissance prolongée
 - Perte de connaissance passagère
 - Sans perte de connaissance

OI 3.2 : EC de maîtriser les outils et techniques de l'activité. (10h)

OI 3.21 : EC de maîtriser les gestes et conduites professionnelles liés à l'activité.

C.F : L'animateur et l'élève (fiche L'ENSEIGNANT) (3h)

- Définition
 - Animateur enseignant la discipline
 - Elève apprenant
- Rôle de l'enseignant (fiche Compétences de l'enseignant)
 - Concepteur
 - Organisateur
 - Informateur
 - Régulateur

Animateur, communicateur
Evaluateur

OI 3.22 : EC de démontrer les gestes et conduites professionnelles liés à l'activité.

C.F : Animation pédagogique (1h)
La séance
Les attitudes
Savoirs, compétences, Performances

OI 3.23 : EC d'expliciter les bases techniques de l'activité.
OI 3.24 : EC de rappeler les exigences liées à l'activité.

C.F : Les jeux sportifs et jeux d'oppositions (3h)
Les activités d'opposition vers une approche des Arts Martiaux
Le sport autrement
L'éducation et les Arts Martiaux
Education corporelle
Education mentale
Education sociale
L'éducation mise à la portée de l'enfant
Thèmes transversaux aux activités
Habilité motrice
Situations jeux sportifs
Concept « variables » (fiche Trame de Variance)
Enjeux
Pédagogie
Situations de coopération
Les jeux d'opposition
L'arbitrage et la pratique éducative
Activité jeux sportifs et jeux d'opposition (2h)
Jeux de coopération
Jeux d'opposition
La démarche pédagogique
Situation globale des jeux d'opposition
Exemples de jeu, étude objectif principal
Analyse du jeu – Evaluation
Parties des instructions officielles traitant des jeux d'opposition à l'Ecole Elémentaire et Pré-Eélémentaire
Cycle des apprentissages Premiers 5-6 ans
Cycle des apprentissages fondamentaux 7-8 ans
Cycle des approfondissements 9-10-11 ans

Certification UC 3 en fin de formation (1h)

Total module 28h