



Centre Régional de Formation FNMNS Languedoc Roussillon

PRESENTATION DES UNITES CAPITALISABLES CONTENU DE FORMATION et vis-à-vis pédagogique 175h n centre et 100h en situation dans un club Total 275 HEURES

UC 1 : être capable de présenter l'activité « pentathlon moderne » dans les quatre disciplines et l'activité Triathlon dans les trois disciplines en toute sécurité

OI 1.1 EC d'assurer la sécurité dans chaque discipline : 85 heures

OI	Compétence métier « ce que je dois réussir à faire »	Contenu de formation « ce que je dois apprendre et faire pour être compétent lors de la mise en place de la séance »	Certification	Volume Horaire en centre de formation et/ou en Entreprise
OI 1.1.1 : EC de repérer les caractéristiques de chaque discipline	Identifier la particularité de chaque discipline	Connaître les caractéristiques principales de chacune des disciplines du pentathlon moderne et du triathlon.	épreuve n°1 Dossier + Oral	20h
OI 1.1.2 : EC de s'approprier l'ensemble des principes de sécurité liés à chaque discipline	Maîtriser les éléments nécessaires à assurer la sécurité du groupe pour organiser la séance	Apprendre à organiser la prise en charge d'un groupe en toute sécurité : connaître les gestes de Premiers Secours en Equipe Niveau 1 et identifier les comportements à risque dans chaque discipline du pentathlon moderne.	épreuve n°1 Pratique	35h

<p>OI 1.1.3 : EC de transmettre les règles de sécurité</p>	<p>Présenter les tenues réglementaires et le matériel dans chaque discipline. Faciliter et permettre la sécurité dans chaque installation sportive utilisée</p>	<p>S'approprier les principes réglementaires pour mettre en place l'activité.</p>	<p>épreuve n°1 Pratique</p>	<p>10h</p>
<p>OI 1.1.4 : EC d'évaluer à tout moment l'application des règles de sécurité</p>	<p>Contrôler et vérifier en permanence le comportement et l'équipement des pratiquants.</p>	<p>Apprendre à orienter son positionnement par rapport au groupe. Mettre en place des situations qui favorisent la capacité à surveiller le comportement des pratiquants.</p>	<p>épreuve n°1 Pratique</p>	<p>10h</p>
<p>OI 1.1.5 : EC de conduire chaque pratiquant vers l'autonomie en matière de sécurité</p>	<p>Favoriser l'évaluation participative</p>	<p>Proposer au pratiquant des moyens efficaces pour s'organiser en toute sécurité dans le groupe Guider le pratiquant vers l'autonomie en matière de sécurité Evaluer les degrés de progression du pratiquant vers l'autonomie</p>	<p>épreuve n°1 Pratique</p>	<p>10h</p>

OI 1.2 EC connaître la spécificité de chaque discipline : 50 heures

OI	Compétence métier « ce que je dois réussir à faire »	Contenu de formation « ce que je dois apprendre et faire pour être compétent lors de la mise en place de la séance »	Certification	Volume horaire en centre de formation et /ou en entreprise
OI 1.2.1 : EC de s'approprier les règles fondamentales de chaque discipline	Maîtriser les règles de chaque discipline Maîtriser la spécificité de chaque discipline. Maîtriser la manière de pratiquer le pentathlon moderne et le triathlon dans chaque discipline.	S'approprier le règlement Apprendre à identifier la logique interne de chaque discipline- Apprendre à orienter les comportements à tenir : le respect des autres et des règles	épreuve n°1 Pratique et Oral	10h
OI 1.2.2 : EC de maîtriser les bases techniques de chaque discipline	Maîtriser les fondamentaux techniques et tactiques de chaque discipline	Apprendre les fondamentaux techniques de chaque discipline En escrime : s'approprier le rôle de l'attaquant et du défenseur. Apprendre à réaliser les gestes d'efficacité pour préparer, attaquer et se défendre. En tir : s'approprier les bases de la position, de la visée, et du lâcher. En natation : s'approprier les bases de la propulsion, de la respiration et de l'efficacité motrice En course : s'approprier les bases des appuis, des éducatifs de course	épreuve n°1 Pratique et Oral	25h
OI 1.2.3 : EC de corriger la gestuelle des pratiquants dans chaque discipline	Repérer les défauts techniques. Utiliser des outils pédagogiques pour assurer la correction des gestes. Démontrer avec précision la gestuelle technique.	Permettre de corriger la gestuelle dans toutes les disciplines S'approprier des outils pédagogiques pour assurer la correction	épreuve n°1 Pratique	15h

UC 2 : être capable de gérer et d'entretenir tous les matériels

OI 2.1 : EC de gérer l'ensemble du matériel : 35 heures

OI	Compétence métier « ce que je dois réussir à faire »	Contenu de formation « ce que je dois apprendre et faire pour être compétent lors de la mise en place de la séance »	Certification	Volume horaire en centre de formation et /ou en entreprise
OI 2.1.1 EC d'identifier le matériel défectueux	Reconnaître le matériel impropre à l'utilisation Identifier l'origine du matériel défectueux. Identifier l'origine d'une panne	Déterminer si un équipement présente un défaut de fabrication Identifier si un équipement fonctionne ou pas Diagnostiquer s'il faut réparer et/ou changer une pièce défectueuse	épreuve n°2 Formative Pratique en entreprise	10h
OI 2.1.2 EC de contrôler et de vérifier l'ensemble des matériels	Vérifier qu'un équipement est aux normes et en bon état Maîtriser la vérification du matériel d'escrime (piste, épées, fils) et de tir (pistolet) Maîtriser le règlement relatif au contrôle des armes dans les épreuves	Identifier les marques des normes d'équipement Identifier et vérifier les différents points de fragilité des équipements individuels Détecter les anomalies (épée, pistolet, cible) Contrôler une arme (pistolet, épée)	épreuve n°2 Formative Pratique en entreprise	10h
OI 2.1.3 EC d'entretenir et réparer les matériels	Assurer la maintenance des équipements Remettre en état (réparer ou changer un élément défectueux) de fonctionnement du matériel défectueux nécessaire à la pratique du tir et de l'escrime.	Changer les éléments repérés endommagés Monter et démonter des éléments de base d'un pistolet : crosse, guidon, queue de détente, container laser Changer une tête de pointe, une lame, réparer un fil de corps	Epreuve n°2 Formative Pratique en entreprise	15h

UC 3 : être capable de réaliser un projet d'initiation de l'activité « pentathlon moderne » et un projet d'encadrement de l'activité « Triathlon » dans chaque discipline.

OI 3.1 EC de conduire un cycle d'initiation en « pentathlon moderne » avec tout type de public et d'encadrement en « triathlon » dans chaque discipline : 105 heures

OI	Compétence métier « ce que je dois réussir à faire »	Contenu de formation « ce que je dois apprendre et faire pour être compétent lors de la mise en place de la séance »	Certification	Volume Horaire en centre et /ou en Entreprise
OI 3.1.1 EC d'élaborer un cycle d'initiation	Adapter des objectifs dans chaque discipline à un contexte et un public	Situer le contexte Etablir un constat de départ Fixer un objectif de cycle ainsi que les objectifs intermédiaires (objectifs de séance) adaptés au public Construire des séances adaptées au public	Epreuve n°2 Dossier et Oral	35h
OI 3.1.2 EC de conduire des situations d'initiation	Mettre en place une séance	Gérer un groupe Enoncer des objectifs et des consignes Contrôler le respect des consignes et éventuellement les réajuster Observer et évaluer Mener un bilan	Epreuve n°2 Pratique et Oral	40h
OI 3.1.3 EC d'évaluer différents niveaux de pratique	Maîtriser les outils et les critères de l'évaluation des différents niveaux de pratique	Construire et utiliser les outils de l'évaluation des différents niveaux de pratique	Epreuve n°2 Dossier et Pratique	15h
OI 3.1.4 EC d'utiliser un logiciel de gestion des résultats	Maîtriser le logiciel et l'outil informatique	Gérer les résultats informatiques d'une épreuve de triathlon	Epreuve n°2 Pratique Formative en centre	15h