

**UNITE CAPITALISABLE 3****UC3 : CONCEVOIR UNE SEANCE, UN CYCLE D'ANIMATION OU D'APPRENTISSAGE DANS LE CHAMP DES ACTIVITES DE LA FORME**

<b>OI 3-1</b>	<b>Concevoir la séance, 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 ou le cycle
<b>OI 3-2</b>	<b>Conduire la séance, le cycle d'animation ou d'apprentissage</b>
3-2-1	Programmer une séance ou 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</b>	<b>Evaluer la séance, 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

**UNITE CAPITALISABLE 4 a) Option « COURS COLLECTIFS »****UC 4 a) : MOBILISER LES TECHNIQUES DE LA MENTION DES ACTIVITES DE LA FORME POUR METTRE EN ŒUVRE UNE SEANCE OU UN CYCLE D'APPRENTISSAGE DANS L'OPTION « COURS COLLECTIFS »**

<b>OI 4-1</b>	<b>Conduire une séance ou un cycle en utilisant les techniques de l'option</b>
4-1-1	Maîtriser les techniques de l'option
4-1-2	Maîtriser les gestes techniques dont les aides et parades et les conduites professionnelles de l'option
4-1-3	Utiliser les gestes techniques appropriés dans un objectif d'apprentissage
<b>OI 4-2</b>	<b>Maîtriser et faire appliquer les règlements de l'option</b>
4-2-1	Maîtriser et faire appliquer les règlements techniques et usages de la discipline de l'option
4-2-2	Maîtriser et faire appliquer le cadre de la pratique
4-2-3	Sensibiliser aux bonnes pratiques et aux conduites à risque
<b>OI 4-3</b>	<b>Garantir des conditions de pratique en sécurité</b>
4-3-1	Utiliser le matériel adapté au public et conforme aux règles de sécurité
4-3-2	Aménager la zone de pratique ou d'évolution
4-3-3	Veiller à la conformité et à l'état du matériel et de la zone de pratique ou d'évolution

**UNITE CAPITALISABLE 4 b) Option « HALTÉROPHILIE, MUSCULATION »****UC 4 b) : MOBILISER LES TECHNIQUES DE LA MENTION DES ACTIVITES DE LA FORME POUR METTRE EN ŒUVRE UNE SEANCE OU UN CYCLE D'APPRENTISSAGE JUSQU'AU 1<sup>er</sup> NIVEAU DE COMPETITION FÉDÉRALE DANS L'OPTION « HALTÉROPHILIE, MUSCULATION »**

<b>OI 4-1</b>	<b>Conduire une séance ou un cycle en utilisant les techniques de l'option</b>
4-1-1	Maîtriser les techniques de l'option
4-1-2	Maîtriser les gestes techniques dont les aides et parades et les conduites professionnelles de l'option
4-1-3	Utiliser les gestes techniques appropriés dans un objectif d'apprentissage
<b>OI 4-2</b>	<b>Maîtriser et faire appliquer les règlements de l'option</b>
4-2-1	Maîtriser et faire appliquer les règlements techniques de la fédération délégataire de l'haltérophilie, musculation
4-2-2	Maîtriser et faire appliquer le cadre de la pratique en haltérophilie, musculation, dont la pratique compétitive en haltérophilie
4-2-3	Sensibiliser aux bonnes pratiques et aux conduites à risque
<b>OI 4-3</b>	<b>Garantir des conditions de pratique en sécurité</b>
4-3-1	Utiliser le matériel adapté au public et conforme aux règles de sécurité
4-3-2	Aménager la zone de pratique ou d'évolution
4-3-3	Veiller à la conformité et à l'état du matériel et de la zone de pratique ou d'évolution