

MINISTERE DE LA COMMUNAUTE FRANCAISE
ADMINISTRATION GENERALE DE L'ENSEIGNEMENT
ENSEIGNEMENT DE PROMOTION SOCIALE

DOSSIER PEDAGOGIQUE

UNITE D'ENSEIGNEMENT

**PREPARATION PHYSIQUE AUX METIERS DE LA
PREVENTION ET DE LA SECURITE**

ENSEIGNEMENT SECONDAIRE SUPERIEUR DE TRANSITION

<p>CODE : 850004U21D1 CODE DU DOMAINE DE FORMATION : 801 DOCUMENT DE REFERENCE INTER-RESEAUX</p>

**Approbation du Gouvernement de la Communauté française du 08 janvier 2018,
sur avis conforme du Conseil général**

PREPARATION PHYSIQUE AUX METIERS DE LA PREVENTION ET DE LA SECURITE

ENSEIGNEMENT SECONDAIRE SUPERIEUR DE TRANSITION

1. FINALITES DE L'UNITE D'ENSEIGNEMENT

1.1. Finalités générales

Conformément à l'article 7 du décret de la Communauté française du 16 avril 1991 organisant l'enseignement de promotion sociale, cette unité d'enseignement doit :

- ◆ concourir à l'épanouissement individuel en promouvant une meilleure insertion professionnelle, sociale, scolaire et culturelle ;
- ◆ répondre aux besoins et demandes en formation émanant des entreprises, des administrations, de l'enseignement et d'une manière générale des milieux socio-économiques et culturels.

1.2. Finalités particulières

L'unité d'enseignement vise à permettre à l'étudiant :

- ◆ d'évaluer ses capacités à atteindre la condition physique de base nécessaire à l'exercice des métiers de la prévention et de la sécurité.

2. CAPACITES PREALABLES REQUISES

2.1. L'étudiant sera capable de :

- ◆ comprendre un texte écrit (+/- 30 lignes) dans un langage usuel par exemple en réalisant une synthèse écrite et/ou en répondant à des questions sur le fond;
- ◆ émettre, de manière cohérente et structurée, un commentaire personnel à propos d'un texte.

2.2. Titres pouvant en tenir lieu

Certificat de l'enseignement secondaire inférieur ou certificat de l'enseignement secondaire du deuxième degré.

3. ACQUIS D'APPRENTISSAGE

Pour atteindre le seuil de réussite, l'étudiant sera capable :

dans le respect des règles d'hygiène et de sécurité relatives à la santé physique de la personne,

- ◆ d'évaluer son niveau de condition physique ;
- ◆ d'élaborer et de décrire un plan de développement et d'entraînement afin de remédier aux faiblesses et/ou de maintenir une condition physique de base nécessaire à l'exercice des métiers de la prévention et de la sécurité en général ;
- ◆ d'exécuter des épreuves illustrant le plan de développement et d'entraînement.

Pour la détermination du degré de maîtrise, il sera tenu compte des critères suivants :

- ◆ la cohérence des liens entre les références théoriques et les techniques d'exercices d'entraînement général et d'entraînement fonctionnel,
- ◆ le degré d'autonomie.

4. PROGRAMME DES COURS

L'étudiant sera capable :

au départ de situations directement liées à la préparation d'un parcours fonctionnel et dans le respect des règles d'hygiène et de sécurité relatives à la santé physique de la personne,

4.1. En « Méthodologie du développement de la condition physique générale et fonctionnelle » :

- ◆ d'identifier les risques, les mesures de sécurité et d'hygiène corporelle nécessaires à la réalisation d'exercices physiques d'entraînement et à la réalisation d'un parcours fonctionnel ;
- ◆ d'expliquer la méthodologie du développement et d'entraînement de la condition physique générale et de la condition physique fonctionnelle ;

4.2. En « Activités de développement de la condition physique générale et fonctionnelle » :

- ◆ d'évaluer son niveau de condition physique, notamment par les modalités du test de Cooper ;
- ◆ d'établir un plan méthodologique de développement et d'entraînement de sa condition physique générale et de sa condition physique fonctionnelle ;
- ◆ d'exécuter des activités :
 - de renforcement musculaire couplé aux principes d'entraînement de la souplesse musculaire,
 - d'endurance,
 - d'entraînement fonctionnel couplé à l'entraînement de la robustesse physique,
 - d'entraînement à la souplesse,
 - de vitesse.

5. CONSTITUTION DES GROUPES OU REGROUPEMENT

En activités de développement de la condition physique générale et fonctionnelle, il est recommandé de travailler avec des groupes n'excédant pas 20 étudiants.

6. CHARGE DE COURS

Le chargé de cours sera un enseignant ou un expert.

L'expert devra justifier de compétences particulières issues d'une expérience professionnelle actualisée en relation avec le programme du présent dossier.

7. HORAIRE MINIMUM DE L'UNITE D'ENSEIGNEMENT

7.1. Dénomination du cours	Classement du cours	Code U	Nombre de périodes
Méthodologie du développement de la condition physique générale et fonctionnelle	CT	B	8
Activités de développement de la condition physique générale et fonctionnelle	PP	L	56
7.2. Part d'autonomie		P	16
Total des périodes			80