

INSTITUT DES METIERS DE LA FORME

INSCRIPTION PREFORMATION BP

WWW.ECOLE-IMF.FR

PLANNING PREFORMATION BP*

	Lundi 25 février	Mardi 26 février	Mercredi 27 février	Jeudi 28 février	Vendredi 29 février	
07:00						07:00
08:00						08:00
09:00						09:00
10:00	Accueil et Explication TEP et tests IMF 9h30-11h00	Luc Léger 9h30-12h30	Musculature 9h30-12h30	Musculature 9h30-12h30	Musculature 9h30-12h30	10:00
11:00	Théorie Musculature 11h00-12h30					11:00
12:00						12:00
13:00						13:00
14:00						14:00
15:00		Cours collectifs 14h00-17h00	Cours collectifs 14h00-17h00	Cours collectifs 14h00-17h00	Cours collectifs 14h00-17h00	15:00
16:00						16:00
17:00						17:00
18:00						18:00
19:00						19:00
20:00						20:00

PLANNING PREFORMATION BP*

	Samedi 16 mars	Samedi 23 mars	Samedi 30 mars	Samedi 6 avril	Samedi 13 avril	
07:00						07:00
08:00						08:00
09:00						09:00
10:00	Anatomie 9h30-13h00	Physiologie 9h30-13h00	Méthodologie 9h30-13h00	Haltérophilie 9h30-13h00	Haltérophilie 9h30-13h00	10:00
11:00						
12:00						
13:00						13:00
14:00	Cours collectifs 14h00-17h30	Cours collectifs 14h00-17h30	Cours collectifs 14h00-17h30	Cours collectifs 14h00-17h30	Cours collectifs 14h00-17h30	14:00
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						18:00
19:00						19:00
20:00						20:00

INFOS PREFORMATION BP

CONTENU DE FORMATION :

- Explications des attentes exactes des épreuves TEP
- Explications et pratique des activités **cours collectifs**: step, renforcement musculaire et stretching
- Explications et pratique **musculature**: squat libre, développé couché en libre, et traction
- Explications et pratique **test cardio**: Luc Léger
- **Cours théoriques** d'anatomie, de physiologie, de pédagogie de l'entraînement
- **Plus IMF**: Evaluation de votre niveau de pratique et conseils d'entraînement, distribution de supports de cours papier
- **Plus IMF**: Explications et entraînement **HALTEROPHILIE**
- **Plus IMF**: Pratique selon les attentes officielles du BP pour vous préparer à la future formation

QUELQUES INTERVENANTS* :

- Aude BEILLEAU: BEMF, Yoga, Pilates, Abdos intelligents, LESMILLS, diététique, jury examen CQP/BP...
 - Cédric RIBASSIN: Licence STAPS entraînement sportif, BEES 1er et 2eme degré HACUMESE
 - Quentin ALLAIN LAUNAY: BP JEPS AGFF C et D, Coach à domicile et en entreprise, Pilates, Yoga, jury examen CQP/BP
- Et de nombreux éducateurs sportifs diplômés et spécialisés en cours collectifs

*Sous réserve de modifications

Inscriptions avant le **15 février 2019**