

BLOC 1

U.E. 1 <i>Connaissances du corps (découverte)</i>		90 h	6 cr.	
1^{er} Q	Activités motrices individuelles	30		
	Anatomie et biomécanique	45		
	Conditionnement physique	15		
U.E. 2 <i>Connaissances relationnelles</i>		90 h	7 cr.	
1^{er} Q	Activités sportives de coopération	30		
	Psychologie appliquée (y compris les notions de psychologie du développement)	30		
	Sociologie et diversité culturelle	30		
U.E. 3 <i>Communication et expression</i>		90 h	6 cr.	
2^e Q	Expression orale et écrite	30		
	Psychologie de la relation et de la communication	30		
	Rythme et expression corporelle	30		
U.E. 4 <i>Préparation physique</i>		90 h	8 cr.	
année (1^{er} & 2^e Q)	Paramètres de la condition physique (théorie et pratique)	15		
	Planification de l'entraînement (en ce compris les notions de base de physiologie)	30		
	Préparation mentale	15		
	Renforcement musculaire et préparation physique générale (théorie et pratique)	30		
U.E. 5 <i>Gestion des structures sportives</i>		105 h	8 cr.	
1^{er} Q	Analyse de l'environnement institutionnel du sport en Fédération Wallonie-Bruxelles	30		
	Assurances et responsabilité civile	30		
	Outils de gestion / comptabilité (théorie et pratique)	45		
U.E. 6 <i>Wellness</i>		105 h	8 cr.	
2^e Q	Éducation à la santé	30		
	Hygiène alimentaire	30		
	Relaxation	15		
	Techniques de massage	30		
U.E. 7 <i>Activités physiques différenciées</i>		90 h	8 cr.	
2^e Q	Gérontologie	15		
	Méthodologie adaptée (y compris les notions de psychomotricité)	30		
	Physiologie générale et appliquée	45		
U.E. 8 <i>Travaux pratiques et stages</i>		120 h	9 cr.	
année	Ateliers pratiques	60		
	Cadre déontologique du coaching	30		
	Stages	30		
		TOTAUX	780 h	60 cr.

Deux options de formation (choix dès le Bloc 2) :

Préparation physique et gestion des structures sportives

Wellness et activités physiques différenciées

BLOC 2

U.E. 9 <i>Connaissances du corps (approfondissement)</i>		105 h	
2^e Q	Activités motrices individuelles	15	8 cr.
	Analyse du mouvement	30	
	Conditionnement physique	30	
	Traumatologie et pathologie	30	
U.E. 10 <i>Communication et expression</i>		90 h	
1^{er} Q	Expression orale	30	8 cr.
	Psychologie sociale et relationnelle	30	
	Tendances actualisées des activités rythmiques	30	
U.E. 11 <i>Management et organisation</i>		90 h	
1^{er} Q	Anglais spécifique de base	30	8 cr.
	Gestion d'activités physiques de groupes	30	
	Management orienté	15	
	Outils informatiques et logiciels spécifiques	15	
U.E. 12 <i>Recherche et ouverture professionnelle</i>		75 h	
2^e Q	Élaboration du projet professionnel	15	6 cr.
	Initiation à la recherche et préparation du TFE	30	
	Stage de dépassement de soi (résidentiel)	30	

U.E. 13 <i>Préparation physique</i>		120 h	
1^{er} Q	Hygiène alimentaire du sportif	15	9 cr.
	Physiologie de l'effort	30	
	Planification de l'entraînement (théorie et pratique)	30	
	Prépa. physique orientée - quantification de la charge	30	
	Tests physiques et barèmes sportifs (évaluation)	15	
U.E. 14 <i>Gestion des structures sportives</i>		120 h	
2^e Q	Aspects commerciaux, marketing et publicité	30	9 cr.
	Législations régionale et fédérale	15	
	Organisation et gestion des établissements et des services	30	
	Outils de gestion / comptabilité (théorie et pratique)	45	
U.E. 15 <i>Stages et travaux pratiques</i>		180 h	
année	Ateliers pratiques	90	12 cr.
	Identité professionnelle	30	
	Stages	60	

U.E. 16 <i>Wellness</i>		120 h	
2^e Q	Bien-être naturel	30	9 cr.
	Hygiène alimentaire spécifique	30	
	Relaxation adaptée	30	
	Techniques de massage	30	
U.E. 17 <i>Activités physiques différenciées</i>		120 h	
1^{er} Q	Accompagnement différencié	30	9 cr.
	Activités physiques adaptées	30	
	Gérontologie appliquée	15	
	Physiologie orientée	30	
	Psychomotricité	15	
U.E. 18 <i>Travaux pratiques et stages</i>		180 h	
année	Ateliers pratiques	90	12 cr.
	Identité professionnelle	30	
	Stages	60	

BLOC 3

U.E. 19 <i>Connaissances du corps (perfectionnement)</i>		75 h	
2^e Q	Activités sportives diversifiées	15	5 cr.
	Analyse du mouvement	15	
	Conditionnement physique	30	
	Épidémiologie	15	
U.E. 20 <i>Communication et expression</i>		105 h	
1^{er} Q	Anglais spécifique en situation de coaching	30	6 cr.
	Expression gestuelle et motrice	15	
	Techniques d'accueil et d'écoute active	30	
	Outils informatiques et montages multimédia	30	
U.E. 21 <i>Groupes et collectivités</i>		90 h	
1^{er} Q	Gestion d'équipe et teambuilding	30	5 cr.
	Organisation et gestion de réunions	30	
	Techniques d'animation de groupes	30	
U.E. 22 <i>Recherche et ouverture professionnelle</i>		90 h	
année	Brevet de premiers secours et aspects de prévention	30	5 cr.
	Recherche et préparation du TFE	15	
	Sports émergents	15	
	Stage pluridimensionnel (résidentiel)	30	
U.E. 23 <i>Stages d'immersion professionnelle</i>		150 h	
année	Stages, séminaires et travaux pratiques	150	10 cr.
U.E. 24 <i>Travail de fin d'études</i>			
année	Travail de fin d'études		15 cr.

U.E. 25 <i>Préparation physique spécifique</i>		120 h	
1^{er} Q	Analyse du modèle de prestation et coaching spécifique	15	7 cr.
	Management sportif / gestion des médias et sponsoring	30	
	Notions de réathlétisation	30	
	Physiologie de l'effort et planification	15	
	Psychologie du sport et imagerie mentale	30	
U.E. 26 <i>Gestion des structures sportives</i>		120 h	
2^e Q	Droit spécifique et principes de sécurité	30	7 cr.
	Économie et comptabilité liées à la gestion d'un centre sportif	15	
	Gestion de PME	30	
	Gestion technique et administrative des infrastructures sportives	30	
	Organisation d'événements sportifs	15	

U.E. 27 <i>Wellness</i>		120 h	
2^e Q	Activités aquatiques spécifiques	15	7 cr.
	Détente et thermalisme	30	
	Développement personnel et réalisation de soi	15	
	Gestion du stress	15	
	Posture et gainage	30	
	Techniques spécifiques de massage et de relaxation	15	

U.E. 28 Activités physiques différenciées		120 h	
1^{er} Q	Accompagnement différencié	15	7 cr.
	Psychomotricité différenciée (y compris de type gérontologique)	15	
	Réinsertion sociale par le sport	15	
	Santé mentale et sports	30	
	Sport en entreprise	15	
	Sports adaptés	30	

RÉFÉRENTIEL DE COMPÉTENCES relatif à l'ensemble de la formation (pour les deux options)

1) Communiquer de manière adéquate dans les langues française et anglaise dans les divers contextes liés à la profession.

- Adapter ses interventions orales et/ou écrites aux différentes situations rencontrées.
- Pratiquer l'écoute et l'empathie.
- Assumer une fonction d'interface entre les bénéficiaires, les autres professionnels et la société.
- Utiliser les outils de communication existants, adaptés aux contextes rencontrés, tant en français qu'en anglais.
- Rédiger des rapports ou comptes rendus et en faire des présentations efficaces.

2) Entretenir un rapport critique et autonome avec le savoir scientifique et technique lié au développement humain.

- Adopter une attitude de recherche et de curiosité intellectuelle.
- Participer à des groupes ou des réseaux de recherche pour enrichir sa pratique professionnelle.
- Mettre en question ses connaissances et ses pratiques.
- Actualiser ses connaissances et ajuster, voire transformer ses pratiques.
- S'approprier les contenus, concepts, notions, démarches et méthodes liés à sa pratique.

3) Respecter un cadre déontologique et inscrire sa pratique dans une réflexion critique, citoyenne et responsable.

- Maîtriser les enjeux éthiques liés à sa pratique professionnelle.
- Adopter une attitude respectueuse des personnes et des lois et respecter les règles déontologiques de la profession.
- S'impliquer en professionnel capable d'analyser et de dépasser ses réactions spontanées, ses préjugés, ses émotions.
- Respecter les législations nationales et internationales.

4) Travailler en équipes, entretenir des relations de partenariat avec des professionnels de la santé et du sport, des institutions, des fédérations, des associations, des centres de formations, ...

- Programmer, avec ses partenaires et les bénéficiaires de ses interventions, un plan d'actions afin d'atteindre les objectifs définis.
- Collaborer à la résolution de problèmes complexes avec méthode, rigueur, proactivité et créativité en utilisant les ressources de partenaires professionnels au bénéfice des personnes prises en charge.
- Participer ou animer un groupe de travail et assurer le suivi des dossiers.
- Faire preuve d'esprit critique et se remettre en question dans le travail et la réflexion d'équipe.

5) Créer et mettre en place un environnement propre à stimuler la volonté de développement personnel et la prise en charge autonome de personnes ou d'athlètes dans le respect de leurs spécificités.

- Créer des conditions de fonctionnement pour que chaque bénéficiaire s'engage dans des projets personnels significatifs.
- Repérer les forces et les difficultés des bénéficiaires pour adapter ses interventions et favoriser leur progression.
- Concevoir et gérer des dispositifs, des structures ou des infrastructures permettant le développement personnel et le bien-être de bénéficiaires différents.
- Laisser place aux personnes et à leur parole pour ouvrir avec elles le champ des possibles.

6) Concevoir, planifier et gérer des projets techniques de développement personnels complexes.

- Planifier ses interventions en articulant les spécificités, les besoins des personnes et les moyens techniques disponibles.
- Choisir des approches variées, pluridisciplinaires et appropriées aux motivations et aux demandes des bénéficiaires de ses interventions.
- Promouvoir la confiance en soi et le développement de la personne de chacun des bénéficiaires.
- Décoder des situations dans leur complexité et construire sur cette base des interventions appropriées inscrites dans la durée.