

PREFORMATION ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES DE LA FORME 2026

Responsable de formation : SOUPRAYEN Charles
Professeur de sport

Equipe pédagogique des formateurs

Epreuves de luc Léger et de musculation

VERSTRAETE Thomas (STAPS, BPJEPS C/D,
DU préparation physique)

Epreuves de cours collectifs

ADAME Brigitte (BEGDA, BEES 2° Degré Karaté)
LE FLANCHEC Jean-François (BPJEPS mention C)
BREJEALULT Jean-Baptiste (BEMEF)

TEP/SEL physique et technique, épreuve orale

SOUPRAYEN Charles (STAPS, BEMEF,
Moniteur-Chef EPS, formateur de formateur PS)

2026

EMPLOI DU TEMPS DETAILLE PREFO AF

SEMAINE 1

		LUNDI 06/04/2026	MARDI 07/04/2026	MERCREDI 08/04/2026	JEUDI 09/04/2026	VENDREDI 10/04/2026	
09h00 - 12h00	3	Lundi de Pâques	EVAL DIAGNOSTIQUE EPREUVE TEP LUC LEGER (9h) Charles SOUPRAYEN EPREUVE TEP MUSCULATION (10h - 11h) Charles SOUPRAYEN CREPS ST DENIS : terrain de hand, salle muscu	STEP 1 Brigitte ADAME PHYSIC 2000	STEP 2 Brigitte ADAME PHYSIC 2001	RENFO + HITT 1 BREJEALULT Jean-Baptiste REFLEX FORM	
13h00 - 16h00	3	Lundi de Pâques	EVAL DIAGNOSTIQUE EPREUVE ORALE 1 Charles SOUPRAYEN CREPS ST DENIS, Salle Comores CREPS ST PAUL, Salle Grand Bleu	MUSCULATION 1 LUC LEGER 1 Thomas VERSTRAETE CROSSFIT WONDER ISLAND L'HERMITAGE, SAINT GILLES LES BAINS	RENFORCEMENT MUSCULAIRE STRETCHING 1 Jean-François LEFLANCHEC PHYSIC 2000	MUSCULATION 2 LUC LEGER 2 Thomas VERSTRAETE CROSSFIT WONDER ISLAND L'HERMITAGE, SAINT GILLES LES BAINS	
		0	6	6	6	6	24

2026

EMPLOI DU TEMPS DETAILLE PREFO AF

SEMAINE 2

		LUNDI 13/04/2026	MARDI 14/04/2026	MERCREDI 15/04/2026	JEUDI 16/04/2026	VENDREDI 17/04/2026	
09h00 - 12h00	3		STEP 3 Brigitte ADAME PHYSIC 2000		STEP 4 Brigitte ADAME PHYSIC 2000	RENFO + HITT 2 BREJEALULT Jean-Baptiste REFLEX FORM	
13h00 - 16h00	3	RENFORCEMENT MUSCULAIRE STRETCHING 2 Jean-François LEFLANCHEC PHYSIC 2000	EPREUVE ORALE 2 SOUPRAYEN Charles CREPS ST PAUL, Salle Grand Bleu	MUSCULATION 3 LUC LEGER 3 Thomas VERSTRAETE CROSSFIT WONDER ISLAND L'HERMITAGE, SAINT GILLES LES BAINS			
		3	6	3	3	3	18

2026 EMPLOI DU TEMPS DETAILLE PREFO AF

SEMAINE 3

		LUNDI 20/04/2026	MARDI 21/04/2026	MERCREDI 22/04/2026	JEUDI 23/04/2026	VENDREDI 24/04/2026	
09h00 - 12h00	3	MUSCULATION 4 LUC LEGER 4 Thomas VERSTRAETE CROSSFIT WONDER ISLAND L'HERMITAGE, SAINT GILLES LES BAINS	STEP 5 Brigitte ADAME PHYSIC 2000		STEP 6 Brigitte ADAME PHYSIC 2000	RENFO + HITT 3 BREJEULT Jean-Baptiste REFLEX FORM	
13h00 - 16h00	3	RENFORCEMENT MUSCULAIRE STRETCHING 3 Jean-François LEFLANCHEC PHYSIC 2000	EPREUVE ORALE 3 SOUPRAYEN Charles CREPS ST PAUL, Salle Front de Mer	MUSCULATION 5 LUC LEGER 5 Thomas VERSTRAETE CROSSFIT WONDER ISLAND L'HERMITAGE, SAINT GILLES LES BAINS			
		6	6	3	3	3	21

2026 EMPLOI DU TEMPS DETAILLE PREFO AF

SEMAINE 4

		LUNDI 27/04/2026	MARDI 28/04/2026	MERCREDI 29/04/2026	JEUDI 30/04/2026	VENDREDI 01/05/2026	
09h00 - 12h00	3	MUSCULATION 6 LUC LEGER 6 Thomas VERSTRAETE CROSSFIT WONDER ISLAND L'HERMITAGE, SAINT GILLES LES BAINS	STEP 7 Brigitte ADAME PHYSIC 2000	RENFORCEMENT MUSCULAIRE STRETCHING 5 Jean-François LEFLANCHEC PHYSIC 2000	STEP 8 Brigitte ADAME PHYSIC 2000	Féié	
13h00 - 16h00	3	RENFORCEMENT MUSCULAIRE STRETCHING 4 Jean-François LEFLANCHEC PHYSIC 2000	ACCOMPAGNEMENT CREPS ST PAUL, Salle Beach	MUSCULATION 7 LUC LEGER 7 Thomas VERSTRAETE CROSSFIT WONDER ISLAND L'HERMITAGE, SAINT GILLES LES BAINS		Féié	
		6	3	6	3	0	18

2026 EMPLOI DU TEMPS DETAILLE PREFO AF

SEMAINE 5

		LUNDI 04/05/2026	MARDI 05/05/2026	MERCREDI 06/05/2026	JEUDI 07/05/2026	VENDREDI 08/05/2026	
09h00 - 12h00	3	MUSCULATION 8 LUC LEGER 8 Thomas VERSTRAETE CROSSFIT WONDER ISLAND L'HERMITAGE, SAINT GILLES LES BAINS		BODYPUMP, PILATES BODYBALANCE 2 Jean-François LEFLANCHEC PHYSIC 2000	STEP 9 Brigitte ADAME PHYSIC 2000		
13h00 - 16h00	3	BODYPUMP, PILATES BODYBALANCE 1 Jean-François LEFLANCHEC PHYSIC 2000	ACCOMPAGNEMENT CREPS ST PAUL, Salle Beach	MUSCULATION 9 LUC LEGER 9 Thomas VERSTRAETE CROSSFIT WONDER ISLAND L'HERMITAGE, SAINT GILLES LES BAINS			
		6	0	6	3	0	15

2026		EMPLOI DU TEMPS DETAILLE PREFO AF				
SEMAINE 6		LUNDI 11/05/2026	MARDI 12/05/2026	MERCREDI 13/05/2026	14/05/2026	VENDREDI 15/05/2026
09h00 - 12h00	3	MUSCULATION 10 LUC LEGER 10 Thomas VERSTRAETE CROSSFIT WONDER ISLAND L'HERMITAGE, SAINT GILLES LES BAINS	STEP 10 Brigitte ADAME PHYSIC 2000			RENFO + HITT 5 Ludovic RAVENNES REFLEX FORM
13h00 - 16h00	3	RENFO + HITT 4 Ludovic RAVENNES REFLEX FORM		BODYPUMP, PILATES BODYBALANCE 3 Jean-François LEFLANCHEC PHYSIC 2000		
		6	3	3	0	3
		15				

2026		EMPLOI DU TEMPS DETAILLE PREFO AF				
SEMAINE 7		LUNDI 18/05/2026	MARDI 19/05/2026	MERCREDI 27/05/2026	JEUDI 28/05/2026	VENDREDI 29/05/2026
09h00 - 12h00	3	EVAL CERTIFICATIVE NOUVEAU TEP DE FITNESS RENFO + HITT 6 Ludovic RAVENNES RENFO + HITT 6 REFLEX FORM	EVAL CERTIFICATIVE EPREUVE TEP LUC LEGER (9h) Charles SOUPRAYEN EPREUVE TEP DE MUSCULATION (10h - 11h) Charles SOUPRAYEN CREPS ST DENIS : terrain de hand, salle muscu			
13h00 - 16h00	3	EVAL CERTIFICATIVE EPREUVE ORALE 4 Charles SOUPRAYEN CREPS ST DENIS, Salle	BILAN DE FIN DE FORMATION Charles SOUPRAYEN CREPS ST PAUL, Salle Beach			
		6	6	0	0	0
		12				

123