

PREFO ACTIVITES DE LA FORME 2025

Responsable de formation : SOUPRAYEN Charles
Professeur de sport

Equipe pédagogique des formateurs

Epreuve animation communication, musculation

Cours collectifs

TEP/SEL, épreuve écrite et orale

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

ADAME Brigitte (BEEGDA, BEES 2° Degré Karaté)
RENAULT Allison (BPJEPS mention C)

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

2025

EMPLOI DU TEMPS DETAILLE PREFO AF

SEMAINE 1

		LUNDI 21/04/2025	MARDI 22/04/2025	MERCREDI 23/04/2025	JEUDI 24/04/2025	VENDREDI 25/04/2025	
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	EVAL DIAGNOSTIQUE EPREUVE TEP DE FITNESS Brigitte ADAME Charles SOUPRAYEN Physic 2000	STEP 1 Brigitte ADAME PHYSIC 2000		
13h00 - 16h00	3	Lundi de Pâques	EVAL DIAGNOSTIQUE EPREUVES ECRITE ET/OU ORALE Charles SOUPRAYEN Creps St Denis, salle mayotte	EVAL DIAGNOSTIQUE POSITIONNEMENT Charles SOUPRAYEN CREPS ST PAUL, Salle Beach	RENFORCEMENT MUSCULAIRE STRETCHING 1 Allison RENAULT PHYSIC 2000		
		0	6	6	6	0	18

2025

EMPLOI DU TEMPS DETAILLE PREFO AF

SEMAINE 2

		LUNDI 28/04/2025	MARDI 29/04/2025	MERCREDI 30/04/2025	JEUDI 01/05/2025	VENDREDI 02/05/2025	
09h00 - 12h00	3	STEP 2 Brigitte ADAME PHYSIC 2000	MUSCULATION 1 LUC LEGER 1 Thomas VERSTRAETE FORCE ATHLETIQUE DE BOURBON CREPS SAINT PAUL	STEP 3 Brigitte ADAME PHYSIC 2000	Féié	STEP 4 Brigitte ADAME PHYSIC 2000	
13h00 - 16h00	3	RENFORCEMENT MUSCULAIRE STRETCHING 2 Allison RENAULT PHYSIC 2000	EPREUVE ECRITE/ORALE 1 SOUPRAYEN Charles CREPS ST PAUL, Salle Beach	RENFORCEMENT MUSCULAIRE STRETCHING 3 Allison RENAULT PHYSIC 2000	Féié	RENFORCEMENT MUSCULAIRE STRETCHING 4 Allison RENAULT PHYSIC 2000	
		6	6	6	0	6	24

2025 EMPLOI DU TEMPS DETAILLE PREFO AF

SEMAINE 3

		LUNDI 05/05/2025	MARDI 06/05/2025	MERCREDI 07/05/2025	JEUDI 08/05/2025	VENDREDI 09/05/2025	
09h00 - 12h00	3	STEP 5 Brigitte ADAME PHYSIC 2000	MUSCULATION 2 LUC LEGER 2 Thomas VERSTRAETE FORCE ATHLETIQUE DE BOURBON CREPS SAINT PAUL		Férié	STEP 6 Brigitte ADAME PHYSIC 2000	
13h00 - 16h00	3	RENFORCEMENT MUSCULAIRE STRETCHING 5 Allison RENAULT PHYSIC 2000	EPREUVE ECRITE/ORALE 2 SOUPRAYEN Charles CREPS ST PAUL, Salle Beach		Férié	RENFORCEMENT MUSCULAIRE STRETCHING 6 Allison RENAULT PHYSIC 2000	
		6	6	0	0	6	18

2025 EMPLOI DU TEMPS DETAILLE PREFO AF

SEMAINE 4

		LUNDI 12/05/2025	MARDI 13/05/2025	MERCREDI 14/05/2025	JEUDI 15/05/2025	VENDREDI 16/05/2025	
09h00 - 12h00	3	STEP 7 Brigitte ADAME PHYSIC 2000	MUSCULATION 3 LUC LEGER 3 Thomas VERSTRAETE FORCE ATHLETIQUE DE BOURBON CREPS SAINT PAUL	STEP 8 Brigitte ADAME PHYSIC 2000		STEP 9 Brigitte ADAME PHYSIC 2000	
13h00 - 16h00	3	RENFORCEMENT MUSCULAIRE STRETCHING 7 Allison RENAULT PHYSIC 2000	EPREUVE ECRITE/ORALE 3 SOUPRAYEN Charles CREPS ST PAUL	RENFORCEMENT MUSCULAIRE STRETCHING 8 Allison RENAULT PHYSIC 2000		RENFORCEMENT MUSCULAIRE STRETCHING 9 Allison RENAULT PHYSIC 2000	
		6	6	6	0	6	24

2025 EMPLOI DU TEMPS DETAILLE PREFO AF

SEMAINE 5

		LUNDI 19/05/2025	MARDI 20/05/2025	MERCREDI 21/05/2025	22/05/2025	VENDREDI 23/05/2025	
09h00 - 12h00	3	STEP 10 Brigitte ADAME PHYSIC 2000	MUSCULATION 4 LUC LEGER 4 Thomas VERSTRAETE FORCE ATHLETIQUE DE BOURBON CREPS SAINT PAUL	STEP 11 Brigitte ADAME PHYSIC 2000		STEP 12 Brigitte ADAME PHYSIC 2000	
13h00 - 16h00	3	RENFORCEMENT MUSCULAIRE STRETCHING 10 Allison RENAULT PHYSIC 2000	EPREUVE ECRITE/ORALE 4 SOUPRAYEN Charles CREPS ST PAUL	RENFORCEMENT MUSCULAIRE STRETCHING 11 Allison RENAULT PHYSIC 2000		RENFORCEMENT MUSCULAIRE STRETCHING 12 Allison RENAULT PHYSIC 2000	
		6	6	6	0	6	24

