

# PROJET DE RUBAN PEDAGOGIQUE 2019 - 2020 SITE DE CARCASSONNE

| JUN 2019               | ACTIVITES                                           | Heures de formation | Heures en entreprise |
|------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------|----------------------|
| Samedi 1 <sup>er</sup> |                                                     |                     |                      |
| Dimanche 2             |                                                     |                     |                      |
| Lundi 3                |                                                     |                     |                      |
| Mardi 4                |                                                     |                     |                      |
| Mercredi 5             |                                                     |                     |                      |
| Jeudi 6                |                                                     |                     |                      |
| Vendredi 7             |                                                     |                     |                      |
| Samedi 8               |                                                     |                     |                      |
| Dimanche 9             |                                                     |                     |                      |
| Lundi 10               | <b>JOUR FERIE</b>                                   |                     |                      |
| Mardi 11               |                                                     |                     |                      |
| Mercredi 12            |                                                     |                     |                      |
| Jeudi 13               |                                                     |                     |                      |
| Vendredi 14            |                                                     |                     |                      |
| Samedi 15              |                                                     |                     |                      |
| Dimanche 16            |                                                     |                     |                      |
| Lundi 17               |                                                     |                     |                      |
| Mardi 18               |                                                     |                     |                      |
| Mercredi 19            |                                                     |                     |                      |
| Jeudi 20               |                                                     |                     |                      |
| Vendredi 21            |                                                     |                     |                      |
| Samedi 22              |                                                     |                     |                      |
| Dimanche 23            |                                                     |                     |                      |
| Lundi 24               |                                                     |                     |                      |
| <b>Mardi 25</b>        | <b>Date limite d'inscription aux tests d'entrée</b> |                     |                      |
| Mercredi 26            |                                                     |                     |                      |
| Jeudi 27               |                                                     |                     |                      |
| Vendredi 28            |                                                     |                     |                      |
| Samedi 29              |                                                     |                     |                      |
| Dimanche 30            |                                                     |                     |                      |
|                        | Cumul heures du mois                                | <b>0</b>            | <b>0</b>             |
|                        | Cumul global                                        | <b>0</b>            | <b>0</b>             |

| JUILLET 2019                | ACTIVITES                               | Heures de formation | Heures en entreprise |
|-----------------------------|-----------------------------------------|---------------------|----------------------|
| <b>Lundi 1<sup>er</sup></b> | <b>TESTS D'ENTREE EN FORMATION 2019</b> |                     |                      |
| <b>Mardi 2</b>              | <b>JOURNEE DE POSITIONNEMENT</b>        |                     |                      |
| Mercredi 3                  |                                         |                     |                      |
| Jeudi 4                     |                                         |                     |                      |
| Vendredi 5                  |                                         |                     |                      |
| Samedi 6                    |                                         |                     |                      |
| Dimanche 7                  |                                         |                     |                      |
| Lundi 8                     |                                         |                     |                      |
| Mardi 9                     |                                         |                     |                      |
| Mercredi 10                 |                                         |                     |                      |
| Jeudi 11                    |                                         |                     |                      |
| Vendredi 12                 |                                         |                     |                      |
| Samedi 13                   |                                         |                     |                      |
| Dimanche 14                 | <b>JOUR FERIE</b>                       |                     |                      |
| Lundi 15                    |                                         |                     |                      |
| Mardi 16                    |                                         |                     |                      |
| Mercredi 17                 |                                         |                     |                      |
| Jeudi 18                    |                                         |                     |                      |
| Vendredi 19                 |                                         |                     |                      |
| Samedi 20                   |                                         |                     |                      |
| Dimanche 21                 |                                         |                     |                      |
| Lundi 22                    |                                         |                     |                      |
| Mardi 23                    |                                         |                     |                      |
| Mercredi 24                 |                                         |                     |                      |
| Jeudi 25                    |                                         |                     |                      |
| Vendredi 26                 |                                         |                     |                      |
| Samedi 27                   |                                         |                     |                      |
| Dimanche 28                 |                                         |                     |                      |
| Lundi 29                    |                                         |                     |                      |
| Mardi 30                    |                                         |                     |                      |
| Mercredi 31                 |                                         |                     |                      |
|                             | Cumul heures du mois                    | <b>0</b>            | <b>0</b>             |
|                             | Cumul global                            | <b>0</b>            | <b>0</b>             |

| AOÛT 2019             | ACTIVITES                                                                          | Heures de formation | Heures en entreprise |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------|
| Jeudi 1 <sup>er</sup> |                                                                                    |                     |                      |
| Vendredi 2            |                                                                                    |                     |                      |
| Samedi 3              |                                                                                    |                     |                      |
| Dimanche 4            |                                                                                    |                     |                      |
| Lundi 5               |                                                                                    |                     |                      |
| Mardi 6               |                                                                                    |                     |                      |
| Mercredi 7            |                                                                                    |                     |                      |
| Jeudi 8               |                                                                                    |                     |                      |
| Vendredi 9            |                                                                                    |                     |                      |
| Samedi 10             |                                                                                    |                     |                      |
| Dimanche 11           |                                                                                    |                     |                      |
| Lundi 12              |                                                                                    |                     |                      |
| Mardi 13              |                                                                                    |                     |                      |
| Mercredi 14           |                                                                                    |                     |                      |
| Jeudi 15              | <b>JOUR FERIE</b>                                                                  |                     |                      |
| Vendredi 16           |                                                                                    |                     |                      |
| Samedi 17             |                                                                                    |                     |                      |
| Dimanche 18           |                                                                                    |                     |                      |
| Lundi 19              |                                                                                    |                     |                      |
| Mardi 20              |                                                                                    |                     |                      |
| Mercredi 21           |                                                                                    |                     |                      |
| Jeudi 22              |                                                                                    |                     |                      |
| Vendredi 23           |                                                                                    |                     |                      |
| Samedi 24             |                                                                                    |                     |                      |
| Dimanche 25           |                                                                                    |                     |                      |
| Lundi 26              | <b>SEMAINE DE POSITIONNEMENT<br/>STAGE DE COHESION<br/>FITNESS<br/>MUSCULATION</b> | 6                   |                      |
| Mardi 27              |                                                                                    | 6                   |                      |
| Mercredi 28           |                                                                                    | 8                   |                      |
| Jeudi 29              |                                                                                    | 6                   |                      |
| Vendredi 30           |                                                                                    | 6                   |                      |
| Samedi 31             |                                                                                    |                     |                      |
| Cumul heures du mois  |                                                                                    | <b>32</b>           | <b>0</b>             |
| Cumul global          |                                                                                    | <b>32</b>           | <b>0</b>             |

| SEPTEMBRE 2019           | ACTIVITES                  | Heures de formation | Heures en entreprise |
|--------------------------|----------------------------|---------------------|----------------------|
| Dimanche 1 <sup>er</sup> |                            |                     |                      |
| Lundi 2                  | <b>SEQUENCE FORME N°1</b>  | 6                   | 20                   |
| Mardi 3                  | <b>SEQUENCE FORCE N°1</b>  | 6                   |                      |
| Mercredi 4               |                            |                     |                      |
| Jeudi 5                  | <b>SEQ. FORM. GEN. N°1</b> | 6                   |                      |
| Vendredi 6               |                            |                     |                      |
| Samedi 7                 |                            |                     |                      |
| Dimanche 8               |                            |                     |                      |
| Lundi 9                  | <b>SEQUENCE FORME N°2</b>  | 6                   | 20                   |
| Mardi 10                 | <b>SEQUENCE FORCE N°2</b>  | 6                   |                      |
| Mercredi 11              |                            |                     |                      |
| Jeudi 12                 | <b>SEQ. FORM. GEN. N°2</b> | 6                   |                      |
| Vendredi 13              |                            |                     |                      |
| Samedi 14                |                            |                     |                      |
| Dimanche 15              |                            |                     |                      |
| Lundi 16                 | <b>SEQUENCE FORME N°3</b>  | 6                   | 20                   |
| Mardi 17                 | <b>SEQUENCE FORCE N°3</b>  | 6                   |                      |
| Mercredi 18              |                            |                     |                      |
| Jeudi 19                 | <b>SEQ. FORM. GEN. N°3</b> | 6                   |                      |
| Vendredi 20              |                            |                     |                      |
| Samedi 21                |                            |                     |                      |
| Dimanche 22              |                            |                     |                      |
| Lundi 23                 | <b>SEQUENCE FORME N°4</b>  | 6                   | 20                   |
| Mardi 24                 | <b>SEQUENCE FORCE N°4</b>  | 6                   |                      |
| Mercredi 25              |                            |                     |                      |
| Jeudi 26                 | <b>SEQ. FORM. GEN. N°4</b> | 6                   |                      |
| Vendredi 27              |                            |                     |                      |
| Samedi 28                |                            |                     |                      |
| Dimanche 29              |                            |                     |                      |
| Lundi 30                 | <b>EPMSP FORME N°5</b>     | 6                   |                      |
| Cumul heures du mois     |                            | <b>78</b>           | <b>80</b>            |
| Cumul global             |                            | <b>110</b>          | <b>80</b>            |

| OCTOBRE 2019          | ACTIVITES                  | Heures de formation | Heures en entreprise |
|-----------------------|----------------------------|---------------------|----------------------|
| Mardi 1 <sup>er</sup> | <b>EPMSP FORCE N°5</b>     | 6                   | 20                   |
| Mercredi 2            |                            |                     |                      |
| Jeudi 3               | <b>SEQ. FORM. GEN. N°5</b> | 6                   |                      |
| Vendredi 4            |                            |                     |                      |
| Samedi 5              |                            |                     |                      |
| Dimanche 6            |                            |                     |                      |
| Lundi 7               | <b>SEQUENCE FORME N°6</b>  | 6                   | 20                   |
| Mardi 8               | <b>SEQUENCE FORCE N°6</b>  | 6                   |                      |
| Mercredi 9            |                            |                     |                      |
| Jeudi 10              | <b>SEQ. FORM. GEN. N°6</b> | 6                   |                      |
| Vendredi 11           |                            |                     |                      |
| Samedi 12             |                            |                     |                      |
| Dimanche 13           |                            |                     |                      |
| Lundi 14              | <b>SEQUENCE FORME N°7</b>  | 6                   | 20                   |
| Mardi 15              | <b>SEQUENCE FORCE N°7</b>  | 6                   |                      |
| Mercredi 16           |                            |                     |                      |
| Jeudi 17              | <b>SEQ. FORM. GEN. N°7</b> | 6                   |                      |
| Vendredi 18           |                            |                     |                      |
| Samedi 19             |                            |                     |                      |
| Dimanche 20           |                            |                     |                      |
| Lundi 21              | <b>SEQUENCE FORME N°8</b>  | 6                   | 20                   |
| Mardi 22              | <b>SEQUENCE FORCE N°8</b>  | 6                   |                      |
| Mercredi 23           |                            |                     |                      |
| Jeudi 24              | <b>SEQ. FORM. GEN. N°8</b> | 6                   |                      |
| Vendredi 25           |                            |                     |                      |
| Samedi 26             |                            |                     |                      |
| Dimanche 27           |                            |                     |                      |
| Lundi 28              | <b>SEQUENCE FORME N°9</b>  | 6                   | 20                   |
| Mardi 29              | <b>SEQUENCE FORCE N°9</b>  | 6                   |                      |
| Mercredi 30           |                            |                     |                      |
| Jeudi 31              | <b>SEQ. FORM. GEN. N°9</b> | 6                   |                      |
|                       | Cumul heures du mois       | <b>84</b>           | <b>100</b>           |
|                       | Cumul global               | <b>194</b>          | <b>180</b>           |

| NOVEMBRE 2019            | ACTIVITES                      | Heures de formation | Heures en entreprise |
|--------------------------|--------------------------------|---------------------|----------------------|
| Vendredi 1 <sup>er</sup> | <b>JOUR FERIE</b>              |                     |                      |
| Samedi 2                 |                                |                     |                      |
| Dimanche 3               |                                |                     |                      |
| Lundi 4                  | <b>RATTR. EPMSP FORME N°10</b> | 6                   | 20                   |
| Mardi 5                  | <b>RATTR. EPMSP FORCE N°10</b> | 6                   |                      |
| Mercredi 6               |                                |                     |                      |
| Jeudi 7                  | <b>SEQ. FORM. GEN. N°10</b>    | 6                   |                      |
| Vendredi 8               |                                |                     |                      |
| Samedi 9                 |                                |                     |                      |
| Dimanche 10              |                                |                     |                      |
| Lundi 11                 | <b>JOUR FERIE</b>              |                     |                      |
| Mardi 12                 | <b>SEQUENCE FORCE N°11</b>     | 6                   | 20                   |
| Mercredi 13              |                                |                     |                      |
| Jeudi 14                 | <b>SEQ. FORM. GEN. N°11</b>    | 6                   |                      |
| Vendredi 15              |                                |                     |                      |
| Samedi 16                |                                |                     |                      |
| Dimanche 17              |                                |                     |                      |
| Lundi 18                 | <b>SEQUENCE FORME N°11</b>     | 6                   | 20                   |
| Mardi 19                 | <b>SEQUENCE FORCE N°12</b>     | 6                   |                      |
| Mercredi 20              |                                |                     |                      |
| Jeudi 21                 | <b>SEQ. FORM. GEN. N°12</b>    | 6                   |                      |
| Vendredi 22              |                                |                     |                      |
| Samedi 23                |                                |                     |                      |
| Dimanche 24              |                                |                     |                      |
| Lundi 25                 | <b>SEQUENCE FORME N°12</b>     | 6                   | 20                   |
| Mardi 26                 | <b>SEQUENCE FORCE N°13</b>     | 6                   |                      |
| Mercredi 27              |                                |                     |                      |
| Jeudi 28                 | <b>SEQ. FORM. GEN. N°13</b>    | 6                   |                      |
| Vendredi 29              |                                |                     |                      |
| Samedi 30                |                                |                     |                      |
|                          | Cumul heures du mois           | <b>66</b>           | <b>80</b>            |
|                          | Cumul global                   | <b>260</b>          | <b>260</b>           |

| DECEMBRE 2019            | ACTIVITES            | Heures de formation | Heures en entreprise |
|--------------------------|----------------------|---------------------|----------------------|
| Dimanche 1 <sup>er</sup> |                      |                     |                      |
| Lundi 2                  | SEQUENCE FORME N°13  | 6                   | 20                   |
| Mardi 3                  | SEQUENCE FORCE N°14  | 6                   |                      |
| Mercredi 4               |                      |                     |                      |
| Jeudi 5                  | SEQ. FORM. GEN. N°14 | 6                   |                      |
| Vendredi 6               |                      |                     |                      |
| Samedi 7                 |                      |                     |                      |
| Dimanche 8               |                      |                     |                      |
| Lundi 9                  | SEQUENCE FORME N°14  | 6                   | 20                   |
| Mardi 10                 | SEQUENCE FORCE N°15  | 6                   |                      |
| Mercredi 11              |                      |                     |                      |
| Jeudi 12                 | SEQ. FORM. GEN. N°15 | 6                   |                      |
| Vendredi 13              |                      |                     |                      |
| Samedi 14                |                      |                     |                      |
| Dimanche 15              |                      |                     |                      |
| Lundi 16                 | SEQUENCE FORME N°15  | 6                   | 20                   |
| Mardi 17                 | SEQUENCE FORCE N°16  | 6                   |                      |
| Mercredi 18              |                      |                     |                      |
| Jeudi 19                 | SEQ. FORM. GEN. N°16 | 6                   |                      |
| Vendredi 20              |                      |                     |                      |
| Samedi 21                |                      |                     |                      |
| Dimanche 22              |                      |                     |                      |
| Lundi 23                 |                      |                     |                      |
| Mardi 24                 |                      |                     |                      |
| Mercredi 25              | JOUR FERIE           |                     |                      |
| Jeudi 26                 |                      |                     |                      |
| Vendredi 27              |                      |                     |                      |
| Samedi 28                |                      |                     |                      |
| Dimanche 29              |                      |                     |                      |
| Lundi 30                 |                      |                     |                      |
| Mardi 31                 |                      |                     |                      |
|                          | Cumul heures du mois | 54                  | 60                   |
|                          | Cumul global         | 314                 | 320                  |

| JANVIER 2020             | ACTIVITES            | Heures de formation | Heures en entreprise |
|--------------------------|----------------------|---------------------|----------------------|
| Mercredi 1 <sup>er</sup> | JOUR FERIE           |                     |                      |
| Jeudi 2                  |                      |                     |                      |
| Vendredi 3               |                      |                     |                      |
| Samedi 4                 |                      |                     |                      |
| Dimanche 5               |                      |                     |                      |
| Lundi 6                  | SEQUENCE FORME N°16  | 6                   | 20                   |
| Mardi 7                  | SEQUENCE FORCE N°17  | 6                   |                      |
| Mercredi 8               |                      |                     |                      |
| Jeudi 9                  | SEQ. FORM. GEN. N°17 | 6                   |                      |
| Vendredi 10              |                      |                     |                      |
| Samedi 11                |                      |                     |                      |
| Dimanche 12              |                      |                     |                      |
| Lundi 13                 | SEQUENCE FORME N°17  | 6                   | 20                   |
| Mardi 14                 | SEQUENCE FORCE N°18  | 6                   |                      |
| Mercredi 15              |                      |                     |                      |
| Jeudi 16                 | SEQ. FORM. GEN. N°18 | 6                   |                      |
| Vendredi 17              |                      |                     |                      |
| Samedi 18                |                      |                     |                      |
| Dimanche 19              |                      |                     |                      |
| Lundi 20                 | SEQUENCE FORME N°18  | 6                   | 20                   |
| Mardi 21                 | SEQUENCE FORCE N°19  | 6                   |                      |
| Mercredi 22              |                      |                     |                      |
| Jeudi 23                 | SEQ. FORM. GEN. N°19 | 6                   |                      |
| Vendredi 24              |                      |                     |                      |
| Samedi 25                |                      |                     |                      |
| Dimanche 26              |                      |                     |                      |
| Lundi 27                 | SEQUENCE FORME N°19  | 6                   | 20                   |
| Mardi 28                 | SEQUENCE FORCE N°20  | 6                   |                      |
| Mercredi 29              |                      |                     |                      |
| Jeudi 30                 | SEQ. FORM. GEN. N°20 | 6                   |                      |
| Vendredi 31              |                      |                     |                      |
|                          | Cumul heures du mois | 72                  | 80                   |
|                          | Cumul global         | 386                 | 400                  |

| CERTIFS<br>UC3<br>DANS<br>LES<br>STRUCTURES | FEVRIER 2020           | ACTIVITES            | Heures de formation | Heures en entreprise |    |
|---------------------------------------------|------------------------|----------------------|---------------------|----------------------|----|
|                                             | Samedi 1 <sup>er</sup> |                      |                     |                      |    |
|                                             | Dimanche 2             |                      |                     |                      |    |
|                                             | Lundi 3                | SEQUENCE FORME N°20  | 6                   | 20                   |    |
|                                             | Mardi 4                | SEQUENCE FORCE N°21  | 6                   |                      |    |
|                                             | Mercredi 5             |                      |                     |                      |    |
|                                             | Jeudi 6                | SEQ. FORM. GEN. N°21 | 6                   |                      |    |
|                                             | Vendredi 7             |                      |                     |                      |    |
|                                             | Samedi 8               |                      |                     |                      |    |
|                                             | Dimanche 9             |                      |                     |                      |    |
|                                             | Lundi 10               | SEQUENCE FORME N°21  | 6                   | 20                   |    |
|                                             | Mardi 11               | SEQUENCE FORCE N°22  | 6                   |                      |    |
|                                             | Mercredi 12            |                      |                     |                      |    |
|                                             | Jeudi 13               | SEQ. FORM. GEN. N°22 | 6                   |                      |    |
|                                             | Vendredi 14            |                      |                     |                      |    |
|                                             | Samedi 15              |                      |                     |                      |    |
|                                             | Dimanche 16            |                      |                     |                      |    |
|                                             | Lundi 17               | SEQUENCE FORME N°22  | 6                   | 20                   |    |
|                                             | Mardi 18               | SEQUENCE FORCE N°23  | 6                   |                      |    |
|                                             | Mercredi 19            |                      |                     |                      |    |
|                                             | Jeudi 20               | SEQ. FORM. GEN. N°23 | 6                   |                      |    |
|                                             | Vendredi 21            |                      |                     |                      |    |
|                                             | Samedi 22              |                      |                     |                      |    |
|                                             | Dimanche 23            |                      |                     |                      |    |
|                                             | Lundi 24               | SEQUENCE FORME N°23  | 6                   | 20                   |    |
|                                             | Mardi 25               | SEQUENCE FORCE N°24  | 6                   |                      |    |
|                                             | Mercredi 26            |                      |                     |                      |    |
|                                             | Jeudi 27               | SEQ. FORM. GEN. N°24 | 6                   |                      |    |
|                                             | Vendredi 28            |                      |                     |                      |    |
|                                             | Samedi 29              |                      |                     |                      |    |
| Cumul heures du mois                        |                        |                      | 72                  |                      | 80 |
| Cumul global                                |                        |                      | 458                 | 480                  |    |

| MARS 2020                | ACTIVITES            | Heures de formation | Heures en entreprise |
|--------------------------|----------------------|---------------------|----------------------|
| Dimanche 1 <sup>er</sup> |                      |                     |                      |
| Lundi 2                  | SEQUENCE FORME N°24  | 6                   | 20                   |
| Mardi 3                  | SEQUENCE FORCE N°25  | 6                   |                      |
| Mercredi 4               |                      |                     |                      |
| Jeudi 5                  | SEQ. FORM. GEN. N°25 | 6                   |                      |
| Vendredi 6               |                      |                     |                      |
| Samedi 7                 |                      |                     |                      |
| Dimanche 8               |                      |                     |                      |
| Lundi 9                  | SEQUENCE FORME N°25  | 6                   | 20                   |
| Mardi 10                 | SEQUENCE FORCE N°26  | 6                   |                      |
| Mercredi 11              |                      |                     |                      |
| Jeudi 12                 | SEQ. FORM. GEN. N°26 | 6                   |                      |
| Vendredi 13              |                      |                     |                      |
| Samedi 14                |                      |                     |                      |
| Dimanche 15              |                      |                     |                      |
| Lundi 16                 | SEQUENCE FORME N°26  | 6                   | 20                   |
| Mardi 17                 | SEQUENCE FORCE N°27  | 6                   |                      |
| Mercredi 18              |                      |                     |                      |
| Jeudi 19                 | SEQ. FORM. GEN. N°27 | 6                   |                      |
| Vendredi 20              |                      |                     |                      |
| Samedi 21                |                      |                     |                      |
| Dimanche 22              |                      |                     |                      |
| Lundi 23                 | SEQUENCE FORME N°27  | 6                   | 20                   |
| Mardi 24                 | SEQUENCE FORCE N°28  | 6                   |                      |
| Mercredi 25              |                      |                     |                      |
| Jeudi 26                 | SEQ. FORM. GEN. N°28 | 6                   |                      |
| Vendredi 27              |                      |                     |                      |
| Samedi 28                |                      |                     |                      |
| Dimanche 29              |                      |                     |                      |
| Lundi 30                 | SEQUENCE FORME N°28  | 6                   | 20                   |
| Mardi 31                 | SEQUENCE FORCE N°29  | 6                   |                      |
| Cumul heures du mois     |                      | 84                  | 80                   |
| Cumul global             |                      | 542                 | 560                  |

| R<br>A<br>T<br>T<br>R<br>A<br>P<br>A<br>G<br>E<br>S<br><br>U<br>C<br>3<br><br>D<br>A<br>N<br>S<br><br>L<br>E<br>S<br><br>S<br>T<br>R<br>U<br>C<br>T<br>U<br>R<br>E<br>S | AVRIL 2020               | ACTIVITES                    | Heures de formation | Heures en entreprise |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------|---------------------|----------------------|----|
|                                                                                                                                                                         | Mercredi 1 <sup>er</sup> |                              |                     |                      | 20 |
|                                                                                                                                                                         | Jeudi 2                  | <b>SEQ. FORM. GEN. N°29</b>  | 6                   |                      |    |
|                                                                                                                                                                         | Vendredi 3               |                              |                     |                      |    |
|                                                                                                                                                                         | Samedi 4                 |                              |                     |                      |    |
|                                                                                                                                                                         | Dimanche 5               |                              |                     |                      |    |
|                                                                                                                                                                         | Lundi 6                  | <b>UC4A (cours co.) N°29</b> | 6                   |                      | 20 |
|                                                                                                                                                                         | Mardi 7                  | <b>UC4B (perfs) N°30</b>     | 6                   |                      |    |
|                                                                                                                                                                         | Mercredi 8               |                              |                     |                      |    |
|                                                                                                                                                                         | Jeudi 9                  | <b>SEQ. FORM. GEN. N°30</b>  | 6                   |                      |    |
|                                                                                                                                                                         | Vendredi 10              |                              |                     |                      |    |
|                                                                                                                                                                         | Samedi 11                |                              |                     |                      |    |
|                                                                                                                                                                         | Dimanche 12              |                              |                     |                      |    |
|                                                                                                                                                                         | Lundi 13                 | <b>JOUR FERIE</b>            |                     |                      | 20 |
|                                                                                                                                                                         | Mardi 14                 | <b>SEQUENCE FORCE N°31</b>   | 6                   |                      |    |
|                                                                                                                                                                         | Mercredi 15              |                              |                     |                      |    |
|                                                                                                                                                                         | Jeudi 16                 | <b>SEQ. FORM. GEN. N°31</b>  | 6                   |                      |    |
|                                                                                                                                                                         | Vendredi 17              |                              |                     |                      |    |
|                                                                                                                                                                         | Samedi 18                |                              |                     |                      |    |
|                                                                                                                                                                         | Dimanche 19              |                              |                     |                      |    |
|                                                                                                                                                                         | Lundi 20                 | <b>SEQUENCE FORME N°30</b>   | 6                   |                      | 20 |
|                                                                                                                                                                         | Mardi 21                 | <b>SEQUENCE FORCE N°32</b>   | 6                   |                      |    |
|                                                                                                                                                                         | Mercredi 22              |                              |                     |                      |    |
|                                                                                                                                                                         | Jeudi 23                 | <b>SEQ. FORM. GEN. N°32</b>  | 6                   |                      |    |
|                                                                                                                                                                         | Vendredi 24              |                              |                     |                      |    |
|                                                                                                                                                                         | Samedi 25                |                              |                     |                      |    |
|                                                                                                                                                                         | Dimanche 26              |                              |                     |                      |    |
|                                                                                                                                                                         | Lundi 27                 | <b>SEQUENCE FORME N°31</b>   | 6                   |                      | 20 |
|                                                                                                                                                                         | Mardi 28                 | <b>SEQUENCE FORCE N°33</b>   | 6                   |                      |    |
|                                                                                                                                                                         | Mercredi 29              |                              |                     |                      |    |
|                                                                                                                                                                         | Jeudi 30                 | <b>SEQ. FORM. GEN. N°33</b>  | 6                   |                      |    |
| Cumul heures du mois                                                                                                                                                    |                          |                              | <b>72</b>           | <b>80</b>            |    |
| Cumul global                                                                                                                                                            |                          |                              | <b>614</b>          | <b>640</b>           |    |

| MAI 2020                 | ACTIVITES                     | Heures de formation | Heures en entreprise |  |
|--------------------------|-------------------------------|---------------------|----------------------|--|
| Vendredi 1 <sup>er</sup> | <b>JOUR FERIE</b>             |                     |                      |  |
| Samedi 2                 |                               |                     |                      |  |
| Dimanche 3               |                               |                     |                      |  |
| Lundi 4                  | <b>RATTR. UC4A FORME N°32</b> | 6                   | 20                   |  |
| Mardi 5                  | <b>RATTR. UC4B FORCE N°34</b> | 6                   |                      |  |
| Mercredi 6               |                               |                     |                      |  |
| Jeudi 7                  | <b>SEQ. FORM. GEN. N°34</b>   | 6                   |                      |  |
| Vendredi 8               | <b>JOUR FERIE</b>             |                     |                      |  |
| Samedi 9                 |                               |                     |                      |  |
| Dimanche 10              |                               |                     |                      |  |
| Lundi 11                 | <b>SEQUENCE FORME N°33</b>    | 6                   | 20                   |  |
| Mardi 12                 | <b>SEQUENCE FORME N°34</b>    | 6                   |                      |  |
| Mercredi 13              |                               |                     |                      |  |
| Jeudi 14                 | <b>CERTIF. UC1 - UC2</b>      |                     |                      |  |
| Vendredi 15              |                               |                     |                      |  |
| Samedi 16                |                               |                     |                      |  |
| Dimanche 17              |                               |                     |                      |  |
| Lundi 18                 |                               |                     | 20                   |  |
| Mardi 19                 |                               |                     |                      |  |
| Mercredi 20              |                               |                     |                      |  |
| Jeudi 21                 | <b>JOUR FERIE</b>             |                     |                      |  |
| Vendredi 22              |                               |                     |                      |  |
| Samedi 23                |                               |                     |                      |  |
| Dimanche 24              |                               |                     |                      |  |
| Lundi 25                 | <b>CERTIF. FORME UC4A</b>     |                     | 20                   |  |
| Mardi 26                 | <b>CERTIF. FORMC UC4B</b>     |                     |                      |  |
| Mercredi 27              |                               |                     |                      |  |
| Jeudi 28                 |                               |                     |                      |  |
| Vendredi 29              |                               |                     |                      |  |
| Samedi 30                |                               |                     |                      |  |
| Dimanche 31              |                               |                     |                      |  |
| Cumul heures du mois     |                               | <b>30</b>           | <b>80</b>            |  |
| Cumul global             |                               | <b>644</b>          | <b>720</b>           |  |

| JUN 2020              | ACTIVITES            | Heures de formation | Heures en entreprise |
|-----------------------|----------------------|---------------------|----------------------|
| Lundi 1 <sup>er</sup> | <b>JOUR FERIE</b>    |                     |                      |
| Mardi 2               |                      |                     | 20                   |
| Mercredi 3            |                      |                     |                      |
| Jeudi 4               |                      |                     |                      |
| Vendredi 5            |                      |                     |                      |
| Samedi 6              |                      |                     |                      |
| Dimanche 7            |                      |                     |                      |
| Lundi 8               |                      |                     | 20                   |
| Mardi 9               |                      |                     |                      |
| Mercredi 10           |                      |                     |                      |
| Jeudi 11              |                      |                     |                      |
| Vendredi 12           |                      |                     |                      |
| Samedi 13             |                      |                     |                      |
| Dimanche 14           |                      |                     |                      |
| Lundi 15              |                      |                     | 20                   |
| Mardi 16              |                      |                     |                      |
| Mercredi 17           |                      |                     |                      |
| Jeudi 18              |                      |                     |                      |
| Vendredi 19           |                      |                     |                      |
| Samedi 20             |                      |                     |                      |
| Dimanche 21           |                      |                     |                      |
| Lundi 22              |                      |                     | 20                   |
| Mardi 23              |                      |                     |                      |
| Mercredi 24           |                      |                     |                      |
| Jeudi 25              |                      |                     |                      |
| Vendredi 26           |                      |                     |                      |
| Samedi 27             |                      |                     |                      |
| Dimanche 28           |                      |                     |                      |
| Lundi 29              |                      |                     |                      |
| Mardi 30              | <b>RATTRAPAGES</b>   |                     |                      |
|                       | Cumul heures du mois | <b>0</b>            | <b>80</b>            |
|                       | Cumul global         | <b>644</b>          | <b>800</b>           |

|                       |                          |             |
|-----------------------|--------------------------|-------------|
| <b>FORME</b>          | Nombre d'heures du LUNDI | <b>204h</b> |
| <b>FORCE</b>          | Nombre d'heures du MARDI | <b>204h</b> |
| <b>FORM. GENERALE</b> | Nombre d'heures du JEUDI | <b>204h</b> |

| JUILLET 2020             | ACTIVITES            | Heures de formation | Heures en entreprise |
|--------------------------|----------------------|---------------------|----------------------|
| Mercredi 1 <sup>er</sup> |                      |                     |                      |
| Jeudi 2                  |                      |                     |                      |
| Vendredi 3               |                      |                     |                      |
| Samedi 4                 |                      |                     |                      |
| Dimanche 5               |                      |                     |                      |
| Lundi 6                  |                      |                     |                      |
| Mardi 7                  |                      |                     |                      |
| Mercredi 8               |                      |                     |                      |
| Jeudi 9                  |                      |                     |                      |
| Vendredi 10              |                      |                     |                      |
| Samedi 11                |                      |                     |                      |
| Dimanche 12              |                      |                     |                      |
| Lundi 13                 |                      |                     |                      |
| Mardi 14                 | <b>JOUR FERIE</b>    |                     |                      |
| Mercredi 15              |                      |                     |                      |
| Jeudi 16                 |                      |                     |                      |
| Vendredi 17              |                      |                     |                      |
| Samedi 18                |                      |                     |                      |
| Dimanche 19              |                      |                     |                      |
| Lundi 20                 |                      |                     |                      |
| Mardi 21                 |                      |                     |                      |
| Mercredi 22              |                      |                     |                      |
| Jeudi 23                 |                      |                     |                      |
| Vendredi 24              |                      |                     |                      |
| Samedi 25                |                      |                     |                      |
| Dimanche 26              |                      |                     |                      |
| Lundi 27                 |                      |                     |                      |
| Mardi 28                 |                      |                     |                      |
| Mercredi 29              |                      |                     |                      |
| Jeudi 30                 |                      |                     |                      |
| Vendredi 31              |                      |                     |                      |
|                          | Cumul heures du mois | <b>0</b>            | <b>0</b>             |
|                          | Cumul global         | <b>644</b>          | <b>800</b>           |

|                        |                                      |                 |
|------------------------|--------------------------------------|-----------------|
| <b>FITNESS - MUSCU</b> | <b>SEMAINE DE POSITIONNEMENT</b>     | <b>32h</b>      |
| <b>CERTIFICATIONS</b>  | <b>UC1 - UC2 - UC3 - UC4A - UC4B</b> | <b>12 jours</b> |