

Formation Moniteurs de sport pénitentiaires

Se Former à l'encadrement du CRAPS Boxe

CIRCUITS DE RENFORCEMENT DES APTITUDES PHYSIQUES SPÉCIFIQUES EN BOXE

Le CRAPS BOXE se construit sur une série d'exercices de 3 minutes, sans contact entre les participants. Tous les pratiquants évoluent individuellement, cadrés par une même minuterie, et peuvent suivre leur progression au fil des séances.

Les exercices reposent sur 4 compétences majeures :

la force, la vitesse, l'endurance et la proprioception / technique.

L'hétérogénéité d'un circuit permet à chacun de mettre en avant ses points forts, dont certains rarement reconnus en milieu pénitentiaire, où la force pure est souvent mise en valeur, contrairement à des qualités comme l'équilibre ou le cardio. La pratique se veut donc inclusive et valorisante pour l'ensemble des pratiquants.

Deux axes :

- Attirer un nouveau public, désireux de s'engager dans les valeurs et l'univers de la boxe sans crainte de recevoir des coups, grâce à une activité sans contact accessible à toutes et à tous
- Offrir aux personnes détenues un développement de leurs aptitudes, dans une pratique complémentaire aux entraînements traditionnels

Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Connaître les principes de l'activité et maîtriser la réalisation des exercices
- Encadrer des séances de CRAPS BOXE en autonomie.

Éléments du contenu

Des modules d'apprentissage, qui allient des phases théoriques visant à enrichir les connaissances et des phases pratiques d'exercices et de mises en situation.

Modalités pédagogiques

Apports didactiques, mises en situation, exercices.

Evaluation

L'évaluation repose sur trois critères :

1. La capacité à organiser et animer une séance en toute sécurité.
2. Les performances réalisées lors d'un circuit de CRAPS BOXE.
3. Une validation des connaissances via un QCM.

CERTIFICATION

- À l'issue des deux jours de formation, une certification des compétences d'animation est délivrée, permettant d'encadrer des séances de CRAPS BOXE.

Référence (n° Harmonie) :

Session 1 : 52104982

Session 2 : 52104992

Date limite d'inscription :

Session 1 : 20/03/2026

Session 2 : 20/03/2026

Durée : 14 heures

Date :

Session 1 :

Du 18/05/2026 au 20/05/2026

Session 2 :

Du 20/05/2026 au
22/05/2026

Horaires* :

Lundi: 14h-18h

Mardi: 09h-12h/14h-18h

Mercredi: 09h-12h/14h-18h

Jeudi: 09h-12h/14h-18h

Vendredi : 09h-12h

**horaires susceptibles d'être modifiés*

Lieu : Énap

440 avenue Michel Serres

CS 10028 47916 AGEN cedex

Intervenants :

Formateurs CRAPS

Public visé :

MSP

Conditions d'admission / Pré requis :

Présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive datant de moins de 1 an.

Nombre de places : 12

Responsable de formation :

damien.filippi@justice.fr

05.47.49.30.09

Assistante de formation :

amandine.nock@justice.fr

05.53.98.90.27

Nouvelle formation