

Première année de CAP	
Volume horaire	Contenus CAP
	<p><b>1. L'individu et sa santé</b> <b>20 h</b></p> <p>1.1 Concilier rythmes biologiques et rythmes influencés par le travail</p> <p>1.2 Adapter son alimentation à son activité</p> <p>1.3 Gérer son activité physique</p> <p>1.4 Prévenir les conduites addictives</p> <p>1.5 Prévenir les IST</p> <p>1.6 Prévenir une grossesse non désirée</p>
	<p><b>2. L'individu dans ses actes de consommation</b> <b>8 h</b></p> <p>2.1 Gérer son budget</p> <p>2.2 Gérer ses achats</p> <p>2.3 Utiliser les systèmes de protection et défense du consommateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- contrats</li> <li>- assurances</li> <li>- organismes d'information et de défense</li> <li>- sécurité sanitaire</li> </ul>
	<p><b>3. L'individu dans son parcours professionnel</b> <b>6 h</b></p> <p><b>3.1 Gérer sa formation professionnelle tout au long de sa vie</b></p> <p>3.1.1 Situer sa qualification professionnelle</p> <p>3.1.2 Distinguer formation initiale et formation continue</p> <p><b>3.2 Rechercher un emploi</b></p> <p>3.2.1 Utiliser des structures d'aide</p> <p>3.2.2 Mettre en œuvre des démarches</p> <p><b>3.3 Faire valider son expérience</b></p>
Terminale CAP	
	<p><b>4. L'individu dans son environnement professionnel</b> <b>33 h</b></p> <p><b>4.1 S'approprier le cadre réglementaire du milieu professionnel</b></p> <p>4.1.1 Caractériser les textes de référence de la législation du Travail</p> <p>4.1.2 Différencier les contrats de travail</p> <p>4.1.3 Caractériser les rémunérations</p> <p>4.1.4 Identifier les instances représentatives des personnels</p> <p>4.1.5 Repérer les structures de défense, protection et contrôle</p> <p>4.1.6 Surveiller la santé du salarié</p> <p><b>4.2 Prévenir les risques professionnels au poste de travail</b></p> <p>4.2.1 Appréhender les risques professionnels</p> <p>4.2.2 Prévenir les troubles musculo-squelettiques</p> <p>4.2.3 Prévenir les risques liés à la charge mentale</p> <p>4.2.4 Prévenir un risque spécifique au secteur professionnel</p> <p>4.2.5 Gérer les situations d'urgence 8 h</p> <p><b>4.3 Participer à la protection de l'environnement</b></p> <p>4.3.1 Déchets</p> <p>4.3.2 Gestion des déchets</p>

Modules de certification BEP

Seconde professionnelle	
Volume horaire	Contenus Bac Pro
30 h	<p><b>1. Santé – équilibre de vie</b> <b>7 h</b></p> <p>1.1 Maîtriser son équilibre de vie :</p> <p>1.1.1 Adopter un rythme biologique cohérent</p> <p>1.1.2 S'assurer un sommeil réparateur</p> <p>1.1.3 Gérer son activité physique</p> <p>1.2 Appréhender concept et système de</p>
	<p><b>2. Alimentation et santé</b> <b>7 h</b></p> <p>2.1 Appréhender les principes de base d'une alimentation équilibrée</p> <p>2.2 Se situer dans l'évolution des comportements</p> <p>2.3 Appréhender les enjeux des circuits de distribution dans le secteur alimentaire</p> <p>2.4 Appréhender la qualité sanitaire des aliments</p>
	<p><b>3. Prévention comportements à risques et conduites addictives</b> <b>5 h</b></p> <p>3.1 Adopter une attitude critique vis-à-vis conduites addictives</p> <p>3.2 Appréhender le cadre légal</p>
	<p><b>4. Sexualité et prévention</b> <b>5 h</b></p> <p>4.1 Prévenir les IST</p> <p>4.2 Prévenir une grossesse non désirée</p>
	<p><b>5. Environnement économique et protection du consommateur</b> <b>6 h</b></p> <p>5.1 Gérer son budget</p> <p>5.2 Acheter un bien</p> <p>5.3 Appréhender mesures de protection des personnes et biens</p>

Première professionnelle	
Volume horaire	Contenus Bac Pro
28 h	<p><b>6. Gestion des ressources naturelles et développement durable</b> <b>6 h</b></p> <p>6.1 Maîtriser la consommation d'eau</p> <p>6.2 Maîtriser la consommation en énergies</p>
	<p><b>7. Prévention des risques</b> <b>6 h</b></p> <p>7.1 Identifier des situations à risques et la conduite à tenir</p> <p>7.2 Se protéger du bruit</p>
	<p><b>8. Prévention des risques dans le secteur professionnel</b> <b>16 h</b></p> <p>8.1 Repérer les risques professionnels dans l'activité de travail</p> <p>8.2 Appliquer l'approche par le risque à un risque du secteur professionnel</p> <p>8.3 Gérer les situations d'urgence en cas d'accident</p>