



BREVET FEDERAL ENTRAINEUR



HALTEROPHILIE

FORCE ATHLETIQUE





➤ **Responsable**

Fabian BERNARD

Directeur Pôle Formation-Emploi FFHMFAC
fbernard@ffhmfac.fr

➤ **Description de la formation**

L'entraîneur fédéral coordonne et encadre le parcours de formation des athlètes et des éducateurs fédéraux dans le cadre fédéral (club, Comité Départemental ou Régional, Fédération). Il encadre le perfectionnement des pratiquants dans sa discipline et en Musculation dans le cadre d'une activité fédérale et bénévole.

60 heures de cours magistraux, de travaux pratiques en salle de musculation et 100 heures de stage. Les cours sont répartis sur une semaine du 27 juillet au 3 août 2014.

Les cours ont lieu de 8h00 à 12h00 et de 13h30 à 17h30 au CREPS de Vichy.

➤ **Principales matières enseignées**

Les méthodes d'évaluation et de développement des qualités physiques, ainsi que la méthodologie de la planification et du contrôle de l'entraînement sont abordés au cours de la formation.

Ces principes méthodologiques sont ensuite illustrés en Haltérophilie et en Force Athlétique. La traumatologie, la rééducation et le réentraînement sont également abordés au cours de ces rassemblements, ainsi que l'apport de la technologie.

➤ **Compétences acquises**

Etre capable d'encadrer et **de conduire une démarche de perfectionnement sportif** en Haltérophilie, ou Force Athlétique en sécurité.

➤ **Stage**

Un stage d'encadrement d'athlètes de 100 heures doit être réalisé au sein d'un club affilié à la FFHMFAC.

➤ **L'équipe pédagogique**

La formation est assurée par des cadres techniques de la Fédération Française (dont les entraîneurs nationaux, les managers de la DTN et le Directeur du Pôle Formation/emploi), mais également par des professionnels de tout premier plan en sciences biologiques et humaines.



➤ **Modalités de contrôle des connaissances**

Pour obtenir le Brevet Fédéral d'Entraîneur, le candidat doit satisfaire aux exigences d'un examen final, dont les modalités sont précisées dans le document annexe. La licence FFHMFAC est obligatoire avant le début de la formation.

➤ **Public visé**

- Titulaires d'un moniteur fédéral dans l'option choisie : « Haltérophilie » ou « Force Athlétique ». Ces candidats seront prioritaires à l'entrée en formation.
- Diplômés d'Etat admis en équivalence pour l'entrée en formation :
 - Le BEES HACUMESE 1^{er} et 2^{ème} degré
 - Le BEES AECPC
 - Le BEMF, le DEUST STAPS
 - Le BP JEPS AGFF Mention D
 - Le DE JEPS HMDA
 - La Licence STAPS ES, PRO
- Les sportifs de haut-niveau inscrits sur listes ministérielles sous conditions.

Les candidats doivent accompagner leur demande d'inscription d'un curriculum vitae et d'une lettre de motivation. Les dossiers font l'objet d'une sélection par la commission d'admission. L'expérience d'encadrement d'athlètes dans l'option choisie sera déterminante dans le choix de la commission.

➤ **Coût de la formation**

Formation initiale : 500 euros pour 60 heures de formation, soit 8,33€ l'heure ;
Frais de restauration et hébergement : à régler sur place auprès du CREPS (tarifs en annexe).

* Les 5 premières femmes qui s'inscrivent à la formation peuvent prétendre à bénéficier d'une bourse fédérale d'un montant de 100€.

➤ **Contact**

Fabian BERNARD – Directeur du Pôle Formation de la FFHMFAC

Courriel : fbernard@ffhmfac.fr

Tél. : +33 (0)6 23 90 03 88

Pour des renseignements complémentaires consulter le site de la FFHMFAC : ffhmfac.fr
rubrique : Formation



ANNEXE RELATIVE AUX MODALITES D'EXAMEN DU BREVET FEDERAL D'ENTRAÎNEUR

L'évaluation des stagiaires inscrits en formation du brevet fédéral d'entraîneur est faite en deux temps :

- 1°) examens en fin de formation le 3 Août 2014
- 2°) examens post-formation jusqu'au 31 décembre 2014.

EXAMENS EN FIN DE FORMATION LE DIMANCHE 3 AOUT 2014

DEMONSTRATION TECHNIQUE

Le candidat réalise une démonstration technique d'un ou plusieurs mouvements issus du répertoire gestuel de l'haltérophilie OU de la force athlétique ET de la musculation. Il devra commenter et décrire le geste technique en mentionnant les principes de sécurité. L'épreuve dure 20 minutes avec le jury, il devra justifier ses choix techniques durant la séance.

EPREUVE ECRITE SUR TABLE

Portant sur les sciences humaines et biologiques, axée sur les sports de force et de vitesse. Elle dure 1h30.



EXAMENS POST-FORMATION

MISE EN SITUATION PEDAGOGIQUE

Le candidat conçoit et encadre une séance d'entraînement de préparation à la compétition en toute sécurité dans le cadre des activités de l'haltérophilie-musculation ou force athlétique-musculation. Le candidat conduira une séance d'entraînement en toute sécurité sur une durée d'1h00 auprès d'athlètes juniors et/ou seniors de niveau régional en haltérophilie ou en force athlétique, à minima, sur un thème tiré au sort. Elle sera suivie d'un entretien de trente minutes durant lesquelles le candidat devra expliquer et argumenter sa méthodologie en matière de conception, d'encadrement et de sécurité de la séance. Il sera également interrogé sur ses connaissances en matière de réglementation sur la lutte contre le dopage et de sécurité de la pratique.

Cette mise en situation pédagogique doit se faire en club et être évalué par le cadre technique référent de la zone. L'épreuve sera organisée sur la première quinzaine de septembre 2014 sur convocation.

DOSSIER PEDAGOGIQUE

Le candidat rédige et présente oralement devant le responsable de zone des formations FFHMFAC pendant 20 minutes un rapport de stage de 10-15 pages sur la conception du plan d'entraînement de la saison sportive d'un des athlètes encadrés en haltérophilie ou en force athlétique.

Ce dossier devra faire ressortir les compétences du candidat à concevoir le plan annuel d'entraînement et à prévoir les outils et les modalités d'évaluation initiale, intermédiaire et finale.

Les candidats seront convoqués par zone pour une évaluation certificative orchestrée par le cadre technique référent de la zone.



ACTION FORMATIVE

Le candidat prépare et conduit une situation formative en haltérophilie-musculation ou force athlétique-musculation d'une durée d'1 heure.

La séquence sera suivie d'un entretien de 20 minutes avec le jury au cours duquel le candidat expliquera sa démarche pédagogique.

Les candidats ont jusqu'au 31 décembre 2014 pour réaliser une action formative, au sein d'une formation fédérale FFHMFAC du niveau initiateur ou moniteur dans leur option de diplôme.

Une attestation sera validée par le cadre technique référent de la zone et transmise au Pôle formation FFHMFAC.

Pour valider l'ensemble du brevet fédéral entraîneur en haltérophilie ou force athlétique, le candidat devra obtenir :

- **L'écrit sur table (note sur 20 coefficients 2) :** le 3 août 2014
- **La démonstration technique (note sur 20 coefficients 3) :** le 3 août 2014
- **La mise en situation pédagogique (validé ou non validé) :** entre le 1er et 15 septembre 2014
- **Dossier pédagogique (note sur 20 coefficients 4) :** la semaine du 15 au 21 septembre 2014
- **Action formative (validé ou non validé) :** avant le 1er janvier 2015

ANNEXE RELATIVE AUX TARIFS D'HEBERGEMENT ET DE RESTAURATION

Les espaces de vie



3 salles de restaurant - 250 couverts

Tarifs (prix par personne) :

- Menu du jour :
 - service au plateau : 10.20 € *
 - service buffet avec café : 13.00 € *
 - service à table avec café : 13.00 € **
- Proposition de menu sur demande :
 - repas de travail ou repas amélioré : 16.00 € à 22.30 € **
- Collations : 1.00 € à 6.60 € **
- Petit déjeuner complet (sans nuitée) : 3.90 €
Supplément petit déjeuner sportif : 1.50€
- Gôûter : 2.00 €

** selon les prestations souhaitées

Possibilité de mise à disposition de repas à emporter sur demande faite 48 h à l'avance.

Pour plus de détails sur les prestations de restauration ou pour toute demande particulière, contactez le service « Accueil de stages ».



140 chambres entièrement rénovées - 201 lits



3 bâtiments d'hébergement

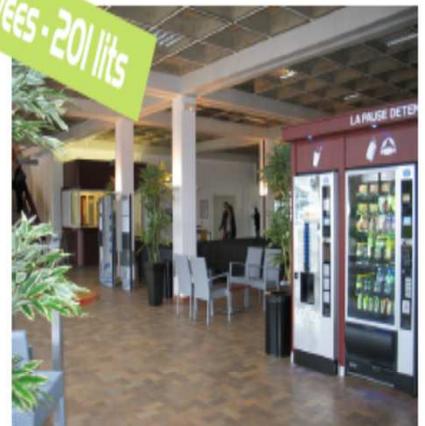
Rénovation 2008/2010

140 chambres simples, doubles ou triples (capacité totale d'accueil de 201 lits en 2m ou 2m10) équipées de bureau, placard, salle d'eau avec lavabo, douche, WC privatif et WIFI.

Tarifs (prix par personne) :

- Nuit, petit déjeuner inclus :
en chambre simple : 23.30 € *
en chambre twin double ou triple : 19.70 € *
- Forfait 24 heures (1 nuit + 2 repas - petit déjeuner inclus) :
en chambre simple : 37.50 € *
en chambre twin double ou triple : 31.00 € *

Prestations complémentaires (TV, serviette de toilette, suivi journalier...) sur demande avec supplément.





Fédération Française d'Haltérophilie, Musculation, Force Athlétique et
Culturisme

7 rue Roland Martin – 94500 Champigny sur Marne

Tél. : 01 55 09 14 25 – Fax : 01 55 09 14 29

www.ffhmfac.fr – contact@ffhmfac.fr