



BREVET FEDERAL INITIATEUR (Haltérophilie ou Musculation)

REFERENTIEL DE FORMATION ET DE CERTIFICATION

SOMMAIRE

Prérogatives du diplôme	Page 2
Equivalence du diplôme	Page 2
Référentiel de compétences	Page 3 et 4
Référentiel de certification	Page 5 à 11
Organisation administrative	Page 12 à 15
Contenus de formation et volume horaire	Page 16 à 21
Annexe 1 – Fiche demande d’habilitation BFI	Page 22 et 23
Annexe 2 – Fiche inscription BFI	Page 24 et 25
Annexe 3 – Tableau d’enregistrement inscription BFI	Page 26
Annexe 4 – Fiche de suivi de stage BFI	Page 27 et 28
Annexe 5 – Fiche d’évaluation des connaissances BFI	Page 29 à 32
Annexe 6 – Fiche d’évaluation pédagogique BFI	Page 33
Annexe 7 – Fiche de passage horaire certification BFI	Page 34
Annexe 8 – Tableau de résultats BFI	Page 35





Prérogatives du diplôme

Les diplômes de brevets fédéraux d'Initiateur FFHM sont dédiés à l'encadrement bénévole des pratiquants licenciés au sein des structures affiliées à la FFHM (Clubs, Comités départementaux, Ligues Régionales).

La compétence attendue d'un Initiateur est d'animer et d'encadrer les séances des programmes fédéraux de la FFHM visant l'apprentissage de ses pratiques sportives (Haltérophilie ou Musculation), dans un objectif de santé par le développement physique, psychologique et sociale harmonieux de ses pratiquants. Cet encadrement est conduit dans un espace sécurisé en garantissant l'intégrité des participants.

Equivalence du diplôme

Le diplôme de brevet fédéral d'Initiateur FFHM donne par équivalence :

- Les tests d'entrée en formation (TEP) du BPJEPS AF pour uniquement l'option "Haltérophilie Musculation" (*Voir annexe VI de l'Arrêté du 5 septembre 2016 relatif à la création du BPJEPS AF*).



Référentiel de compétences

UC1: EC de connaître l'environnement institutionnel de l'activité

- O.I 1.1: EC de connaître le fonctionnement d'une association (Club, Comité, Fédération) ;
- O.I 1.2: EC de connaître l'organisation du sport en France;
- O.I 1.3: EC de se présenter, de présenter sa discipline, son club et ses activités ;
- O.I 1.4: EC de connaître les modalités d'adhésion à la FFHM (inscription club, affiliation, prise de licence fédéral) ;
- O.I 1.5: EC de connaître les modalités de participation et d'inscription aux compétitions FFHM ;
- O.I 1.6: EC de connaître les dispositifs de promotion de la FFHM ;

L'UC1 est un module de formation transversal aux deux options du diplôme : Haltérophilie et Musculation. Les cours qui y sont dédiés peuvent être conduits de manière commune.

UC 2: EC de conduire la période d'apprentissage dans l'option (Haltérophilie ou Musculation)

- UC2.1: EC de connaître et de maîtriser le répertoire gestuel fédéral de l'apprentissage dans l'option (Haltérophilie ou Musculation)

- O.I 2.1.1: EC de définir son activité et de s'approprier ses logiques internes (Définition, but, compétences générales à développer) ;
- O.I 2.1.2: EC de connaître les termes techniques spécifiques à l'activité (Nom des exercices et classification du répertoire - APPRENTISSAGE) ;
- O.I 2.1.3: EC de réaliser les mouvements du répertoire gestuel APPRENTISSAGE de l'option ;
- O.I 2.1.4: EC de décrire les mouvements du répertoire gestuel des disciplines et de repérer les compétences générales visées ;
- O.I 2.1.5: EC de faire les démonstrations techniques du répertoire gestuel dans le respect du placement corporel ;
- O.I 2.1.6: EC De connaître le matériel utilisé dans son option (APPRENTISSAGE) ;

- UC2.2: EC de mettre en œuvre les programmes fédéraux de l'apprentissage dans l'option (Haltérophilie ou Musculation)

- O.I 2.2.1: EC de connaître et conduire la démarche pédagogique FFHM d'apprentissage ;
- O.I 2.2.2: EC d'identifier les exercices favorisant l'apprentissage des compétences motrices générales de l'activité (Exo + Méthode FFHM APPRENTISSAGE) ;
- O.I 2.2.3: EC de donner les consignes utiles à la bonne réalisation des mouvements du répertoire gestuel ;
- O.I 2.2.4: EC d'expliquer les critères de réussite des mouvements du répertoire gestuel ;
- O.I 2.2.5: EC de conduire la mise en œuvre des exercices lors de séance d'apprentissage (Exo +Méthode FFHM Apprentissage) ;
- O.I 2.2.6: EC d'observer et d'informer le pratiquant sur la qualité de sa prestation (technique, physique, mentale) ;
- O.I 2.2.7: EC de savoir utiliser le matériel nécessaire à la conduite de l'apprentissage dans la discipline ;
- O.I 2.2.8: EC de connaître et d'utiliser les outils de motivation dans la période d'apprentissage ;
- O.I 2.2.9: EC de décrire le rôle des principaux muscles moteurs de l'activité ;
- O.I 2.2.10: EC de débriefer son intervention ;

L'UC2 est un module de formation optionnel. Les cours qui y sont dédiés ne peuvent être conduits de manière commune.

UC3: EC d'assurer et de prévenir la sécurité des pratiquants

- UC3.1: EC d'encadrer en toute sécurité

- O.I 3.1.1: EC de connaître les règles d'hygiène et de sécurité de la pratique ;
- O.I 3.1.2: EC d'informer et faire respecter le pratiquant aux règles de sécurité dans le club / dans la séance / dans l'exercice ;
- O.I 3.1.3: EC de se positionner de manière à observer l'ensemble des pratiquants ;
- O.I 3.1.4: EC d'initier et de vérifier le placement vertébral sur les gestuelles techniques ;
- O.I 3.1.5: EC de mettre en œuvre et de former aux techniques de parade nécessaires à la sécurité de la pratique ;
- O.I 3.1.6: EC de sécuriser la ou les zones de pratique (avant, pendant et après l'exercice) ;
- O.I 3.1.7: EC de surveiller le matériel de son association et d'informer des anomalies ;
- O.I 3.1.8: EC de mettre en place la démarche élémentaire de secours en cas d'accident (Protéger-Alerter-Secourir) ;

- UC3.2: EC de promouvoir la santé par le sport

- O.I 3.2.1: EC de comprendre et connaître l'intérêt des activités sportives du diplôme sur la santé (Haltérophilie ou Musculation);
- O.I 3.2.2: EC de comprendre et connaître l'intérêt de l'alternance travail/repos dans les activités sportives ;
- O.I 3.2.3: EC de comprendre et connaître l'intérêt des phases d'activation et de désactivation dans la séance ;
- O.I 3.2.4: EC de comprendre et connaître l'intérêt du travail postural dans les activités sportives du diplôme ;

L'UC3 est un module de formation transversal aux deux options du diplôme : Haltérophilie et Musculation. Les cours qui y sont dédiés peuvent être conduits de manière commune.

Référentiel de certification UC1: EC de connaître l'environnement institutionnel de l'activité

Référentiel de compétences	Compétences et activités attendues	Contenus de formation	Modalités d'évaluation
O.I 1.1: EC de connaître le fonctionnement d'une association	<ul style="list-style-type: none"> - Accueillir les nouveaux publics au sein de l'association - Informer sur le fonctionnement de son club 	<ul style="list-style-type: none"> - OF : Connaissance du milieu associatif (Statuts / RI / AG) - Stage : Découverte de son club (Statut / RI / Organigramme / Fonctionnement) + Accueil de nouveaux publics + Participation à AG 	Fiche de stage + QCM
O.I 1.2: EC de connaître l'organisation du sport en France	<ul style="list-style-type: none"> - Identifier les partenaires institutionnels de son club 	<ul style="list-style-type: none"> - OF : Présentation du mouvement sportif français 	QCM
O.I 1.3: EC de se présenter, de présenter sa discipline, son club et ses activités	<ul style="list-style-type: none"> - Présenter les activités de son club à de nouveaux publics - Dégager une image positive de soi-même et de son activité 	<ul style="list-style-type: none"> - OF : Savoir se présenter + Savoir présenter son club + Savoir parler simplement de son activité (Bienfaits, atouts, points forts) Stage : Accueil de nouveaux publics + participer à une action de promotion 	Fiche de stage + QCM
O.I 1.4: EC de connaître les modalités d'adhésion à la FFHM	<ul style="list-style-type: none"> - Présenter les modalités d'affiliation et de prise de licence - Expliquer l'intérêt de ces démarches pour le pratiquant 	<ul style="list-style-type: none"> - OF : Connaissance du fonctionnement de la FFHM et de ses principaux règlements administratifs + Savoir présenter - Stage : Accueil de nouveaux publics + Découverte du fonctionnement interne du club (gestion inscription/licence) 	Fiche de stage + QCM
O.I 1.5: EC de connaître les modalités de participations et d'inscription aux compétitions FFHM	<ul style="list-style-type: none"> - Présenter et expliquer les modalités de participation aux compétitions pour les pratiquants dont il a la charge 	<ul style="list-style-type: none"> - OF : Connaissance des règlements fédéraux sportifs + Savoir présenter Stage : Participer à l'organisation d'une compétition 	Fiche de stage + QCM
O.I 1.6: EC de connaître les dispositifs de promotion de la FFHM	<ul style="list-style-type: none"> - Participer à l'organisation des actions de promotion de son club 	<ul style="list-style-type: none"> - OF : Présentation et découverte des dispositifs de promotion fédéral (Haltérophonie / Soulève le monde / Silhouette Halter) - Stage : Participer à la mise en œuvre d'une action de promotion organisée par son club 	Fiche de stage + QCM

Référentiel de certification UC2: EC de conduire la période d'apprentissage dans l'option (Haltérophilie ou Musculation)

UC2.1: EC de connaître et de maîtriser le répertoire gestuel fédéral de l'apprentissage dans l'option (Haltérophilie ou Musculation)

Référentiel de compétences	Compétences et activités attendues	Contenus de formation	Modalités d'évaluation
O.I 2.1.1: EC de définir son activité et de s'approprier ses logiques internes	<ul style="list-style-type: none"> - Savoir présenter simplement son activité - Savoir identifier les compétences motrices générales à développer dans l'apprentissage - Appréhender la notion de progressivité technique dans l'apprentissage 	<ul style="list-style-type: none"> - OF : Définition de l'activité, de son but, de ses logiques internes + Identification des compétences générales à développer dans l'apprentissage de l'option (Haltérophilie ou Musculation) - Stage : Pratique de l'entraînement et mise en situation pédagogique 	Fiche de stage + Epreuve pédagogique
O.I 1.1.2: EC de connaître les termes techniques spécifiques à l'activité	<ul style="list-style-type: none"> - Identifier les exercices du répertoire gestuel et leur classification - Savoir démontrer et expliquer les différences entre les exercices du répertoire gestuel 	<ul style="list-style-type: none"> - OF : Présentation du répertoire gestuel + Identification du lien entre le répertoire gestuel et les compétences générales à développer - Stage : Pratique de l'entraînement et mise en situation pédagogique 	Epreuve pédagogique + QCM
O.I 2.1.3: EC de réaliser les mouvements du répertoire gestuel APPRENTISSAGE de l'option	<ul style="list-style-type: none"> - Connaître et pouvoir définir les critères de réussite de chacun des exercices du répertoire gestuel 	<ul style="list-style-type: none"> - OF : Pratique du répertoire gestuel + Mise en situation pédagogique - Stage : Pratique de l'entraînement et mise en situation pédagogique 	Epreuve pédagogique+ QCM
O.I 2.1.4: EC de décrire les mouvements du répertoire gestuel des disciplines et de repérer les compétences générales visées	<ul style="list-style-type: none"> - Identifier les exercices du répertoire gestuel et leur classification - Savoir démontrer et expliquer les différences entre les exercices du répertoire gestuel 	<ul style="list-style-type: none"> - OF : Présentation du répertoire gestuel + Identification du lien entre le répertoire gestuel et les compétences motrices générales à développer - Stage : Pratique de l'entraînement et mise en situation pédagogique 	Epreuve pédagogique + QCM
O.I 2.1.5: EC de faire les démonstrations techniques du répertoire gestuel dans le respect du placement corporel	<ul style="list-style-type: none"> - Réaliser en sécurité la démonstration des gestes du répertoire gestuel - Connaître et définir les critères de réussite des exercices du répertoire gestuel 	<ul style="list-style-type: none"> - OF : Pratique du répertoire gestuel + Mise en situation pédagogique - Stage : Pratique de l'entraînement et mise en situation pédagogique 	Fiche de stage + Epreuve pédagogique
O.I 2.1.6: EC de connaître le matériel utilisé dans son option (APPRENTISSAGE)	<ul style="list-style-type: none"> - Connaître le matériel utilisable pour la pratique de l'activité 	<ul style="list-style-type: none"> - OF : Présentation et utilisation du matériel de l'activité (entraînement et compétition) - Stage : Pratique de l'entraînement et mise en situation pédagogique 	Epreuve pédagogique + QCM



Référentiel de certification UC2.2: EC de mettre en œuvre les programmes fédéraux de l'apprentissage dans l'option (Haltérophilie ou Musculation)

Référentiel de compétences	Compétences et activités attendues	Contenus de formation	Modalités d'évaluation
O.I 2.2.1: EC de connaître et conduire la démarche pédagogique d'apprentissage de la FFHM	<ul style="list-style-type: none"> - Connaître et comprendre la démarche d'apprentissage de la fédération - Mettre en œuvre la démarche fédérale d'apprentissage dans la conduite de la séance et de l'exercice 	<ul style="list-style-type: none"> - OF : Facteur de l'apprentissage + Déroulement général d'une séance + Mise en œuvre de routine spécifique (début séance / conduite exercice / fin de séance) + Mise en situation pédagogique - Stage : Pratique de l'entraînement et mise en situation pédagogique 	Epreuve pédagogique + QCM
O.I 2.2.2: EC d'identifier les exercices favorisant l'apprentissage des compétences motrices générales de l'option	<ul style="list-style-type: none"> - Connaître et comprendre la gestuelle des exercices - Comprendre la progressivité des dispositifs d'apprentissage de la fédération 	<ul style="list-style-type: none"> - OF : Découverte et pratique d'outils spécifiques (Soulève le monde, Halter & Go, Du libre vers le guidé) + Identification du lien entre le répertoire gestuel et les compétences motrices générales à développer + Mise en situation pédagogique - Stage : Pratique de l'entraînement et mise en situation pédagogique 	Fiche de stage + Epreuve pédagogique
O.I 2.2.3: EC de donner les consignes utiles à la bonne réalisation des mouvements du répertoire gestuel	<ul style="list-style-type: none"> - Connaître et comprendre la gestuelle des exercices - Connaître et expliquer les critères de réussite de l'exercice - Transmettre des informations techniques utiles aux pratiquants au cours de la séance 	<ul style="list-style-type: none"> - OF : Pratique du répertoire gestuel + Identification du lien entre le répertoire gestuel et les compétences motrices générales à développer + Mise en situation pédagogique - Stage : Pratique de l'entraînement et mise en situation pédagogique 	Fiche de stage + Epreuve pédagogique
O.I 2.2.4: EC d'expliquer les critères de réussite des mouvements du répertoire gestuel	<ul style="list-style-type: none"> - Connaître et comprendre la gestuelle des exercices - Connaître et expliquer les critères de réussite de l'exercice - Transmettre des informations techniques utiles aux pratiquants au cours de la séance 	<ul style="list-style-type: none"> - OF : Pratique du répertoire gestuel + Mise en situation pédagogique - Stage : Pratique de l'entraînement et mise en situation pédagogique 	Fiche de stage + Epreuve pédagogique

O.I 2.2.5: EC de conduire la mise en œuvre des exercices lors de séance d'apprentissage	<ul style="list-style-type: none"> - Connaître et comprendre la gestuelle des exercices - Connaître et expliquer les critères de réussite de l'exercice - Transmettre des informations techniques utiles aux pratiquants au cours de la séance 	<ul style="list-style-type: none"> - OF : Découverte et pratique d'outils spécifiques (Soulève le monde, Halter & Go, Du libre vers le guidé) + Mise en situation pédagogique - Stage : Pratique de l'entraînement et mise en situation pédagogique 	Fiche de stage + Epreuve pédagogique
O.I 2.2.6: EC d'observer et d'informer le pratiquant sur la qualité de sa prestation (technique, physique, mentale)	<ul style="list-style-type: none"> - Observer la réalisation gestuelle et identifier les facteurs intervenants (physiques, techniques et mentaux) - Connaître et expliquer les critères de réussite de l'exercice - Transmettre des informations techniques utiles aux pratiquants au cours de la séance 	<ul style="list-style-type: none"> - OF : Apprendre à observer + Les observables de la performance + Identification du lien entre le répertoire gestuel et les compétences motrices générales à développer + Mise en situation pédagogique - Stage : Pratique de l'entraînement et mise en situation pédagogique 	Fiche de stage + Epreuve pédagogique
O.I 2.2.7: EC de savoir utiliser le matériel nécessaire à la conduite de l'apprentissage dans la discipline	<ul style="list-style-type: none"> - Savoir préparer le matériel à utiliser pour l'apprentissage de l'activité 	<ul style="list-style-type: none"> - OF : Pratique du répertoire gestuel + Mise en situation pédagogique - Stage : Pratique de l'entraînement et mise en situation pédagogique 	Fiche de stage + Epreuve pédagogique
O.I 2.2.8: EC de connaître et d'utiliser les outils de motivation dans la période d'apprentissage	<ul style="list-style-type: none"> - Identifier le sens de l'activité et les motivations du pratiquant - Utiliser les outils de la motivation 	<ul style="list-style-type: none"> - OF : Logique interne de l'activité + Présentation des outils de la motivation chez le débutant + Mise en situation pédagogique - Stage : Pratique de l'entraînement et mise en situation pédagogique 	Fiche de stage + Epreuve pédagogique
O.I 2.2.9: EC de décrire le rôle des principaux muscles moteurs de l'activité	<ul style="list-style-type: none"> - Identifier des principaux mouvements de l'activité - Identifier les principaux muscles en action dans le geste 	<ul style="list-style-type: none"> - OF : Anatomie fonctionnelle du corps humain + Se positionner pour observer - Stage : Pratique de l'entraînement et mise en situation pédagogique 	Epreuve pédagogique + QCM
O.I 2.2.10: EC de débriefer son intervention	<ul style="list-style-type: none"> - Analyser ses propres pratiques 	<ul style="list-style-type: none"> - OF : Retour de conduite de séance individuelle et collective - Stage : Retour de séance sur sa pratique + retour de conduite de séance 	Epreuve pédagogique + QCM



Référentiel de certification UC3: Assurer et prévenir la sécurité des pratiquants

Référentiel de certification UC3.1: EC d'encadrer en toute sécurité

Référentiel de compétences	Compétences et activités attendues	Contenus de formation	Modalités d'évaluation
O.I 3.1.1: EC de connaître les règles d'hygiène et de sécurité de la pratique	<ul style="list-style-type: none"> - Connaître les règles générales d'hygiène et de sécurité au sein de son club : Affichage réglementaire, procédure d'évacuation, sortie de secours, trousse de secours, téléphone d'alerte - Connaître les règles de bonne conduite au sein de la FFHM : Charte antidopage, respect des lieux et des personnes (RI Club) 	<ul style="list-style-type: none"> - OF : Connaissance des règles d'hygiène et de sécurité vérifiables sur le lieu de pratique + Recommandations spécifiques pour les publics spécifiques (mineurs, filles, handicapés) - Stage : Découverte de la structure + Accueil des publics + Mise en situation pédagogique 	Epreuve pédagogique + QCM
O.I 3.1.2: EC d'informer et faire respecter le pratiquant aux règles de sécurité dans le club / dans la séance / dans l'exercice	<ul style="list-style-type: none"> - Connaître et faire respecter les règles de sécurité durant la pratique : RI Club, gestion des espaces, du matériel, parade..... 	<ul style="list-style-type: none"> - OF : Connaissance des règlements et des équipements qui régissent l'activité + Savoir présenter - Stage : Pratique de l'entraînement et mise en situation pédagogique 	Fiche de stage + Epreuve pédagogique
O.I 3.1.3: EC de se positionner de manière à observer l'ensemble des pratiquants	<ul style="list-style-type: none"> - Gérer un groupe de pratiquant en sécurité - Observer les espaces et les pratiquants dont il a la charge - faire respecter les règles de sécurité de pratique 	<ul style="list-style-type: none"> - OF : Se positionner pour observer + Préparation de séance + Mise en situation pédagogique - Stage : Pratique de l'entraînement et mise en situation pédagogique 	Fiche de stage + Epreuve pédagogique
O.I 3.1.4: EC d'initier et de vérifier le placement vertébral sur les gestuelles techniques	<ul style="list-style-type: none"> - Conduire la démarche fédérale d'apprentissage - Identifier les bonnes postures et les faire pratiquer 	<ul style="list-style-type: none"> - OF : Anatomie fonctionnelle du corps humain + Se positionner pour observer + Mise en situation pédagogique - Stage : Pratique de l'entraînement et mise en situation pédagogique 	Epreuve pédagogique + QCM



O.I 3.1.5: EC de mettre en œuvre et de former aux techniques de parade nécessaires à la sécurité de la pratique	- Connaître et faire respecter les règles de sécurité durant la pratique : Gestion des espaces, du matériel, parade.....	- OF : Technique de parade + Mise en situation pédagogique - Stage : Pratique de l'entraînement et mise en situation pédagogique	Fiche de stage + Epreuve pédagogique
O.I 3.1.6: EC de sécuriser la ou les zones de pratique (avant, pendant et après l'exercice)	- Connaître et faire respecter les règles de sécurité durant la pratique : Gestion des espaces, du matériel, parade.....	- OF : Connaissance du matériel + Mise en situation pédagogique - Stage : Pratique de l'entraînement et mise en situation pédagogique	Fiche de stage + Epreuve pédagogique
O.I 3.1.7: EC de surveiller le matériel de son association et d'informer des anomalies	- Connaître le matériel - Vérifier le maintien en bon état du matériel de son club - Suivi d'état du matériel (cahier de surveillance)	- OF : Connaissance du matériel - Stage : Découverte du club + Mise en situation pédagogique	Epreuve pédagogique + QCM
O.I 3.1.8: EC de mettre en place la démarche élémentaire de secours en cas d'accident	- Connaître et mettre en œuvre les règles de premiers secours (Protéger – Alerter – Secourir)	- OF : Mise en situation pédagogique - Stage : Mise en situation pédagogique	PSC1 + Epreuve pédagogique

Référentiel de certification UC3.2 : EC de promouvoir la santé par le sport

Référentiel de compétences	Compétences et activités attendues	Contenus de formation	Modalités d'évaluation
O.I 3.2.1: EC de comprendre et connaître l'intérêt de l'activité des activités sportives du diplôme sur la santé	- Savoir présenter simplement les principaux bienfaits de son activité sur la santé	- OF : Connaissance sur l'impact de l'activité sur la santé (Effets sur les substrats, les éléments structuraux, le système nerveux, le système hormonal, les aspects mentaux)	QCM
O.I 3.2.2: EC de comprendre et connaître l'intérêt de l'alternance travail/repos dans les activités sportives	- Savoir présenter simplement l'alternance travail/repos sur la santé	- OF : L'organisme consomme et restaure de l'énergie + Identification et intérêts des bonnes activités pour la récupération (Alimentation / Sommeil) - Stage : Pratique de l'entraînement + Mise en situation pédagogique	QCM
O.I 3.2.3: EC de comprendre et connaître l'intérêt des phases d'activation et de désactivation dans la séance	- Savoir présenter simplement l'intérêt de l'échauffement et des activités de récupération (Ventilation/Relâchement) - Mettre en œuvre la démarche fédérale de conduite de séance	- OF : Identification et intérêts des bonnes activités pour la récupération (Techniques de récupération) + Découverte - Stage : Pratique de l'entraînement + Mise en situation pédagogique	QCM + Epreuve pédagogique
O.I 3.2.4: EC de comprendre et connaître l'intérêt du travail postural dans les activités sportives du diplôme	- Savoir présenter simplement l'intérêt du travail postural sur la santé - Mettre en œuvre la démarche fédérale d'éducation à la posture	- OF : Identification des problématiques de santé liées au mal du dos + Identification et intérêts des bonnes postures + Découverte des exercices éducatif aux bonnes postures - Stage : Pratique de l'entraînement + Mise en situation pédagogique	QCM + Epreuve pédagogique

Organisation administrative du Brevet Fédéral d'Initiateur

Organisateur et responsable de la formation

- Une formation de BF Initiateur peut être organisée par un Comité Régional ou un Comité Départemental affilié à la FFHM.
- Celle-ci est pilotée par le coordonnateur de l'ETR (CTR / CTF). Il est assisté par les membres de celle-ci pour sa mise en œuvre. Il peut également faire appel à des intervenants extérieurs (experts diplômés). L'ensemble des frais pédagogiques initié par cette mise en œuvre sont à la charge de l'organisateur (versement fédéral de 160euros par stagiaires).

Procédure de mise en œuvre de la formation

- Au plus tard, 3 mois avant le 1er jour de formation, l'organisateur adresse sa demande d'habilitation (*voir annexe : dossier habilitation*) au service formation de la FFHM : formation@ffhaltero.fr
- Suite à la réception de l'avis favorable d'habilitation, l'organisateur adresse au plus tard 1 mois avant le 1^{er} jour de la formation la liste des stagiaires (*voir annexe : modèle de fiche d'inscription et tableau inscription BF*) inscrits avec les justificatifs de prérequis et leur paiement (250euros par stagiaires).

- Prérequis d'inscription :

- Option Haltérophilie
 - Avoir 16 ans révolus ;
 - Avoir 1 année de licence compétition FFHM révolue ;
 - Avoir réalisé la série "Départementale Cadet 1" dans sa catégorie de genre et de poids de corps dans une compétition d'haltérophilie et en fournir une attestation de performance du DTN ;
 - Avoir le PSC1
- Option Musculation
 - Avoir 16 ans révolus ;
 - Avoir 1 année de licence FFHM révolue ;
 - Avoir le PSC1 ;

Minimas de prérequis pour l'inscription au BF Initiateur Haltérophilie			
Femmes		Hommes	
Catégories	Total Olympique	Catégories	Total Olympique
48kg	35kg	56kg	70kg
53kg	45kg	62kg	95kg
58kg	50kg	69kg	105kg
63kg	55kg	77kg	110kg
69kg	60kg	85kg	120kg
+69kg	70kg	+85kg	130kg

- Avant le 1er jour de la formation, le service formation de la FFHM adresse à l'organisateur de la formation les livrets pédagogiques et le versement fédéral.
- Suite à la certification, l'organisateur de la formation adresse le tableau au service formation. Ces derniers sont vérifiés et archivés. Les diplômes sont adressés par courrier au domicile des diplômés.
- Un mois après la certification, l'organisateur envoie le bilan de la formation ainsi que les justificatifs de paiement de ses salariés.



Organisation pédagogique du Brevet Fédéral d'Initiateur

- Une formation fédérale se déroule obligatoirement sur la durée d'une saison sportive

- Le délai minimum de temps laissé pour la réalisation du stage est de 4 mois. Ainsi, la formation théorique doit se terminer à minima 4 mois avant la certification. Il est convenu que les certifications devront avoir lieu avant le 1^{er} juillet, et donc, que les formations théoriques doivent se clôturer au plus tard avant le 1^{er} mars.

- Un stagiaire peut se présenter uniquement à la certification dans la mesure où il peut faire preuve de son suivi de la formation, par exemple : Dans le cadre d'un repassage de diplôme sur la saison suivante suite à un échec sur l'année initiale. Ce passage d'examen est également payant (100euros).

Durée des différents temps de la formation

- Formation théorique	- Durée : 45 heures ou 6 jours * 7,5h (<i>Voir annexe : Répartition des contenus pédagogiques</i>)
- Formation pratique (stage)	- Durée : 50 heures (<i>Voir annexe : Fiche de suivi de stage</i>)
- Travail personnel	- Durée : 30 heures
- Certification	- Durée : 1 jour

Prérogatives de la formation

- Lieu de formation	- 1 salle de pratique de l'option avec du matériel en suffisance pour la pratique de l'activité par tout le groupe et la bonne conduite du ruban pédagogique ; - 1 salle de cours pouvant accueillir tout le groupe et dotée d'un équipement suffisant en : ➤ Chaises, tables, tableau, moyen de projection, ordinateur ;
- Formateur	- Pour les domaines techniques : ➤ Membre de l'ETR et diplômé fédéral: BF Entraîneur dans l'option + La ½ journée de formation des formateurs BF; ➤ Membre de l'ETR et diplômé d'état: BEES HACUMESE 1 ^{er} ou 2 ^e degré / BEES MF / BPJEPS - AGFF / BPJEPS - AF / DEJEPS Haltérophilie Musculation + La ½ journée de formation des formateurs BF; - Pour les domaines transversaux: ➤ Membre de l'ETR ou intervenant extérieur formé (Diplôme ou Titre) dans le domaine d'intervention ;

Prérogatives du stage

- Lieu du stage	- Club affilié FFHM
- Tuteur du stage	- Licenciés FFHM + Diplômé d'un BF Moniteur dans l'option + La ½ journée de formation de tuteurs et d'évaluateurs ; OU - Licenciés FFHM + Diplômé d'un diplôme d'état dans les métiers du sport: BEES HACUMESE 1 ^{er} ou 2 ^e degré / BEES MF / BPJEPS - AGFF / BPJEPS - AF / DEJEPS Haltérophilie Musculation + La ½ journée de formation de tuteurs et d'évaluateurs ;



Prérogatives de la certification	
- Lieu de certification	<ul style="list-style-type: none"> - 1 salle de pratique de l'option avec du matériel en suffisance pour la pratique de l'activité par tout le groupe et la bonne conduite des mises en situation pédagogique ; - 1 salle de cours pouvant accueillir tout le groupe et dotée d'un équipement suffisant en : <ul style="list-style-type: none"> ➤ Chaises, tables, tableau, moyen de projection ;
- Evalueur	Pour tous les domaines (QCM et Pédagogie) : <ul style="list-style-type: none"> ➤ Membre de l'ETR et diplômé fédéral : BF Entraîneurs dans l'option ; ➤ Membre de l'ETR et diplômé d'état : BEES HACUMESE / DEJEPS Haltérophilie Musculation / BPJEPS AGFF ou BPJEPS AF + La ½ journée de formation de tuteurs et d'évaluateurs ;
Processus de certification	
- Prérequis de certification 1 : Avoir suivie la formation	- Dans le cas d'un passage d'examen seul : <ul style="list-style-type: none"> ➤ Vérification du suivi de la formation jusqu'aux deux saisons précédentes; ➤ Vérification faite par le responsable de la formation auprès du service formation de la FFHM lors de l'inscription du candidat;
- Prérequis de certification 2 : Stage pratique <ul style="list-style-type: none"> ➤ Durée : 50 heures 	- La fiche de suivi de stage remplie et signée par le tuteur et à retourner au responsable de la formation 15 jours avant la certification (<i>voir annexe : Fiche de suivi de stage</i>) - Le stage fait partie de la notation. La présence de la fiche de stage est donc obligatoire. De même, un stage réalisé de manière partiel ou une fiche de stage remplie partiellement constitue un élément de non validation de l'épreuve
- Epreuve 1 : Epreuve de connaissances générale <ul style="list-style-type: none"> ➤ Durée : 1 heure ➤ Nombre minimum d'évaluateurs : 1 ➤ Nombre maximum de candidat/Evaluateur : 20 	- Questionnaire à choix multiples (QCM) composé 40 questions réparties parmi les items suivant, à savoir : <ul style="list-style-type: none"> ➤ 10 questions portant sur la connaissance de l'environnement institutionnel de l'activité ➤ 10 questions portant sur la connaissance du répertoire gestuel et des programmes fédéraux de l'apprentissage dans l'option ➤ 10 questions portant sur la connaissance la réglementation sportive de l'option ➤ 10 questions portant sur la sécurité de pratique et la prévention de la santé des pratiquants Chaque réponse exacte est comptabilisée. Pour valider l'épreuve le candidat doit totaliser une majorité de bonnes réponses (au minimum 20) (<i>Voir annexe : 4 Fiches exemples QCM Evaluation de connaissances</i>)



<p>- Epreuve 2 : Mise en situation pédagogique</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Durée : 1 heure 10min ➤ Nombre minimum d'évaluateurs : 2 (1 binôme) ➤ Nombre maximum de candidat/binôme d'évaluateur : 3 candidats 	<p>- 10 minutes avant leur passage les candidats tirent au sort et préparent la mise en place d'une séance type issue des documents pédagogiques fédéraux : Haltérophilie "Halter & Go" / Musculation "Support pédagogique de l'initiateur Musculation"</p> <p>- Durant 1 heure le ou les candidats conduisent la séance avec le public disponible pour la certification (Stagiaire de la formation ou vrai public). Le public est composé de 2 personnes au minimum.</p> <p>- Pendant leur prestation, le binôme d'évaluateur observe et questionne sans perturber le déroulement des séances des candidats sur la conduite de leur séance <i>(voir annexe : fiche de conduite d'évaluation pédagogique)</i></p>
<p>- Condition de validation : Participation et implication</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Durée : Non définie et fonction du nombre de candidats 	<p>- Pour la mise en place des situations pédagogiques de chaque candidat, chacun des candidats doit se prêter au jeu du pratiquant (assistant pédagogique). Ainsi, il est demandé à chacun de répondre présent lorsqu'ils sont invités à le faire <i>(Voir annexe : modèle tableau de grille de passage)</i>.</p> <p>- Ainsi, un candidat absent en tant qu'assistant pédagogique sur une certification prévue constitue un élément de non validation de l'épreuve ;</p>
<p>- Résultats et délivrance des diplômes</p>	<p>- Avant la certification les évaluateurs sont en possession du tableau de notation type <i>(Voir annexe : Tableau de notation)</i></p> <p>- Lors de la certification les évaluateurs font vérifier par le candidat ses lieux et date de naissance ainsi que son adresse d'envoi de diplôme. Ce dernier émarge le tableau de notation suite à la dernière épreuve.</p> <p>- Suite aux épreuves, un temps d'harmonisation de la notation et un bilan des épreuves est organisé par le responsable de la formation. Le tableau de résultats est alors rempli et signé par l'équipe de certification. Les résultats sont proclamés aux candidats, ainsi que les voies de contestations possibles (courrier AR à la FFHM).</p> <p>- Dans un délai d'une semaine après les épreuves les résultats sont adressés à la FFHM. Le SF enregistre et archive les résultats. Les diplômes sont édités et adressés au domicile du candidat, sauf demande contraire de l'organisateur de la formation (remise officielle des diplômes).</p>



Contenus de formation et volume horaire		
Connaissances réglementaires		
Thématique	Contenus	Volume Horaire
L'association	- Création / Fonctionnement / Droits et devoirs / Organigramme	Formation = 4h + Stage = 3h
Le mouvement sportif	- Organisation / Rôles des acteurs / liens entre les acteurs / Droits et devoirs	
La FFHM	- Histoire / Fonctionnement / Organigramme / Droits et devoirs	
	- Projets et outils : Site / Intranet / Actions phares : Activités de compétitions / Formation / Promotion	
	- Affiliation et prise de licence : Fonctionnement et pratique sur le site	
La Formation Fédérale	- But et attente de compétences des BF / Architecture / Equivalence	
La pratique compétitive	- Règlement et obligations (Internationaux / Nationaux / Régionaux) + Calendrier	
	- Inscription et engagements : Fonctionnement et pratique sur le site	
L'hygiène et la sécurité	- Rappel généraux sur le PSC1 (le PAS) / L'affichage et les outils obligatoires pour la sécurité des pratiquants / L'affichage et les outils obligatoire pour l'information réglementaire des pratiquants	
La vie en groupe	- Texte relatif à la vie en groupe (Règlement intérieur) / Informations et précautions pour les publics spécifiques (Handicapés / Filles / Mineurs)	
La prévention et la lutte contre le dopage	- Organisation en France / Texte de référence / Démarche de prévention : Charte FFHM	

Communication		
Thématique	Contenus	Volume Horaire
La communication interpersonnelle	- Principe de base de la communication interpersonnel : Communication verbale et non verbale / Identification des composantes (Emetteur / Récepteur / Environnement)	Formation = 2h + Stage = 10h
Le Savoir Etre	- Savoir se présenter	
	- Savoir écouter : Ecouter et retranscrire une information	
	- Savoir respecter : Répartition de la parole au sein du groupe lors des temps d'échange dans la formation (retour sur un sujet : une seule personne parle à la fois / on s'écoute / on ne juge pas)	
Le Savoir Faire valoir	- Savoir présenter quelque chose : son club / son activité / un point de réglementation / un point technique / une séance / un objectif	
	- Savoir rendre compte : Rédiger / Exposer / Présenter un bilan d'action succinct (aux élus / aux pratiquants)	



Connaissances scientifiques		
Thématique	Contenus	Volume Horaire
Les bienfaits du sport sur la santé	- Bienfaits du sport en générale sur la santé - Bienfaits des options sur la santé (Haltérophilie et Musculation)	Formation = 6h
L'intérêt des méthodes d'entraînement FFHM	- Intérêts de la routine de début de séance / Méthode FFHM (bonjour / santé / sens / sécu)	
	- Intérêts de l'échauffement / méthode FFHM (Cardio + Abdx / Lomb + Mobilisation articulaire)	
	- Intérêts du retour au calme + activité de récupération dans la séance (Ventilation / Relaxation / Massage / Mobilité relâchement / Etirement) et hors séance (sommeil + alimentation) / Méthode FFHM	
	- Intérêts de l'alternance Travail / Repos (Phénomènes : Homéostasie / Surcompensation) – Le muscle consomme et restaure de l'énergie	
	- Intérêts de la démarche fédérale de l'apprentissage / Méthode pédagogique suivie / Outils de la méthode (Exercice + méthode d'entraînement)	
- Les éléments constitutifs du dos et les traumatologies du dos / Méthodes préventives pour le pratiquant (geste/posture/hygiène de vie) / Intérêts de l'éducation posturale / Méthodes de l'éducation posturale (Quand dans la séance / Avec quels exercices / Comment observer les bonnes postures)		
L'action motrice	Les compétences motrices générales des mouvements (Haltérophilie et Musculation) / Type de mouvement / Groupe musculaire mis en jeu / Champs pertinents d'observation	
Les observables	Les facteurs de la réussite gestuelle (Physique / Technique / Mentaux) / Les observables de ces facteurs	
La motivation	Les outils de la motivation dans l'apprentissage (lieux de pratique / encadrant / pratiquant)	



Connaissances de l'option : Haltérophilie		
Thématique	Contenus	Volume Horaire
Présentation	- Histoire / Définition et But / logique interne / Principe d'action / Objectif de la période d'apprentissage	Formation = 18h
Répertoire gestuel	- Présentation Arraché + Epaulé Jeté = Les différentes phases du geste + Codification technique IWF	
	- Identification des compétences motrices générales : Positons similaires / actions motrices similaires = Savoir se placer/Tirer/Passer sous	
	- Classification et identification du répertoire gestuel : S/ ST / RMS / RMG (+ Exo type projet U10/U13)	
	- Identification des liens entre compétences motrices générales et répertoire gestuel	
Les outils de l'apprentissage FFHM	- Le parcours de formation de l'haltérophile	
	- Doc apprentissage Haltéro = Soulève le monde / Halter et go	
	- Les équivalences entre les exercices : Table de Berger / Table de Baroga	
Les observables	- Analyse gestuelle (vidéo) : Les facteurs observables / Comment observer (Quoi + Où + Sous quel angle) / Calibrer les facteurs observables + Définir un degré de réussite, puis un degré de maîtrise	
Le matériel	- Equipement individuel	
	- Matériel entraînement / Compétition : Présentation / surveillance / Cahier de suivi	
Pratique compétitive	- Règles d'exécution et Fautes techniques / Déroulé d'une compétition / Lecture de feuille de match / Méthode de classement	
	- Etablir des objectifs de saison : Calendrier annuel de compétition + Objectifs majeurs / objectifs intermédiaires	



Pédagogie de l'entraînement de l'option : Haltérophilie		
Thématique	Contenus	Volume Horaire
Découvrir la pédagogie FFHM	- Pratique de l'activité : Club + Compétition FFHM	
	- Pratique de séances types : Haltérophilie (Soulève le monde / Halter et Go)	
	- Pratique de l'activité en définissant des objectifs de maîtrise + en autoévaluation de son degré de réussite	
	- Pratique de l'activité en sécurité (Bonne utilisation du lieu de pratique / du matériel / des placements "dos" / des Techniques gestuelles / des Parades) individuellement et au sein d'un groupe	
	- Pratique le déroulé de séance type FFHM (Routine : Présentation séance / Echauffement G+S / Corps de séance / Retour au calme / Débriefing)	
	- Pratique la progressivité type FFHM dans la période / le cycle / la séance / l'exercice	
	- Pratique les exercices dans un but d'apprentissage des compétences motrices générales dans les mouvements	
	- Pratique l'activité en identifiant et évaluation ses facteurs de réussite (Physique / Technique / Mentaux)	
	- Fais le retour de sa pratique en fin de séance / en fin de cycle	
	- Retranscrits des consignes Techniques / Physiques / Mentales	
Utiliser la pédagogie FFHM	- Fais pratiquer l'activité à des adhérents : club + compétition FFHM	Formation = 15h + Stage = 37h dont 15h de pratique Et 22h d'encadrement
	- Fais pratiquer des séances types : Haltérophilie (Soulève le monde / Halter et Go)	
	- Fais pratiquer l'activité en définissant des objectifs de maîtrise + en autoévaluation de son degré de réussite	
	- Fais pratiquer l'activité en sécurité (Bonne utilisation du lieu de pratique / du matériel / des placements "dos" / des Techniques gestuelles / des Parades) pour tous les pratiquants du groupe	
	- Pratique de bonnes démonstrations des gestes	
	- Fais pratiquer le déroulé de séance type FFHM (Routine : Présentation séance / Echauffement G+S / Corps de séance / Retour au calme / Débriefing)	
	- Fais pratiquer la progressivité type FFHM dans la période / le cycle / la séance / l'exercice	
	- Fais pratiquer les exercices dans un but d'apprentissage des compétences motrices générales dans les mouvements	
	- Fais pratiquer l'activité en identifiant et évaluation ses facteurs de réussite (Physique / Technique / Mentaux)	
	- Organise le retour de pratique de ses pratiquants en fin de séance / en fin de cycle	
- Transmet des consignes Techniques / Physiques / Mentales dans la séance / l'exercice (Quand / Comment)		
- Faire le retour de l'encadrement de la séance / du cycle		



Connaissances de l'option : Musculation		
Thématique	Contenus	Volume Horaire
Présentation	- Histoire / Définition et But / logique interne (Santé / Esthétique / compétition / Préparation physique) / Objectif de la période d'apprentissage	Formation = 18h
Répertoire gestuel	- Codification technique : Les exercices globaux / analytiques	
	- Identification des compétences motrices générales : Positons similaires / actions motrices similaires = Savoir se placer/Tirer/Pousser	
	- Classification et identification du répertoire gestuel : Exos globaux + analytique par famille musculaire (Support pédagogique du BF Initiateur Musculation)	
	- Identification des liens entre compétences motrices générales et répertoire gestuel	
Les outils de l'apprentissage FFHM	- Le parcours de formation du pratiquant en musculation : Des apprentissages généraux vers des objectifs spécifiques	
	- Doc apprentissage Musculation = Support pédagogique du BF Initiateur Musculation	
	- Les équivalences entre les exercices : Table de Berger / Table de "Brzycki" / (Adaptation de table Barroga pour la Musculation)	
Les observables	- Analyse gestuelle (vidéo) : Les facteurs observables / Comment observer (Quoi + Où + Sous quel angle) / Calibrer les facteurs observables + Définir un degré de réussite, puis un degré de maîtrise	
Le matériel	- Equipement individuel	
	- Matériel entraînement / Compétition : Présentation / surveillance / Cahier de suivi	
Pratique compétitive	- Règles d'exécution et Fautes techniques / Déroulé d'une compétition / Méthode de classement	
	- Etablir des objectifs de saison : Calendrier annuel de compétition + Objectifs majeurs / objectifs intermédiaires	




Pédagogie de l'entraînement de l'option : Musculation		
Thématique	Contenus	Volume Horaire
Découvrir la pédagogie FFHM	- Pratique de l'activité : Club + Compétition FFHM	Formation = 15h + Stage = 37h dont 15h de pratique personnelle Et 22h d'encadrement des activités
	- Pratique de séances types : Musculation (Support pédagogique du BF Initiateur Musculation)	
	- Pratique de l'activité en définissant des objectifs de maîtrise + en autoévaluation de son degré de réussite	
	- Pratique de l'activité en sécurité (Bonne utilisation du lieu de pratique / du matériel / des placements "dos" / des Techniques gestuelles / des Parades) individuellement et au sein d'un groupe	
	- Pratique le déroulé de séance type FFHM (Routine : Présentation séance / Echauffement G+S / Corps de séance / Retour au calme / Débriefing)	
	- Pratique la progressivité type FFHM dans la période / le cycle / la séance / l'exercice	
	- Pratique les exercices dans un but d'apprentissage des compétences motrices générales dans les mouvements	
	- Pratique l'activité en identifiant et évaluation ses facteurs de réussite (Physique / Technique / Mentaux)	
	- Fais le retour de sa pratique en fin de séance / en fin de cycle	
	- Retranscrits des consignes Techniques / Physiques / Mentales	
Utiliser la pédagogie FFHM	- Fais pratiquer l'activité à des adhérents : club + compétition FFHM	
	- Fais pratiquer des séances types : Musculation (Support pédagogique du BF Initiateur Musculation)	
	- Fais pratiquer l'activité en définissant des objectifs de maîtrise + en autoévaluation de son degré de réussite	
	- Fais pratiquer l'activité en sécurité (Bonne utilisation du lieu de pratique / du matériel / des placements "dos" / des Techniques gestuelles / des Parades) pour tous les pratiquants du groupe	
	- Pratique de bonnes démonstrations des gestes	
	- Fais pratiquer le déroulé de séance type FFHM (Routine : Présentation séance / Echauffement G+S / Corps de séance / Retour au calme / Débriefing)	
	- Fais pratiquer la progressivité type FFHM dans la période / le cycle / la séance / l'exercice	
	- Fais pratiquer les exercices dans un but d'apprentissage des compétences motrices générales dans les mouvements	
	- Fais pratiquer l'activité en identifiant et évaluation ses facteurs de réussite (Physique / Technique / Mentaux)	
	- Organise le retour de pratique de ses pratiquants en fin de séance / en fin de cycle	
	- Transmet des consignes Techniques / Physiques / Mentales dans la séance / l'exercice (Quand / Comment)	
	- Faire le retour de l'encadrement de la séance / du cycle	



ANNEXE 1

Demande Habilitation Formation Fédérale FFHM					
BF INITIATEUR					
Information sur l'organisateur					
<u>Organisateur</u>					
Nom Comité					
Représenté par					
Adresse					
Code postale					
Ville					
Mail					
Tel					
<i>- L'organisateur assure la responsabilité financière de la formation, qui devra respecter le cahier des charges fédéral de la formation.</i>					
<i>- Il s'engage à mettre en œuvre la formation dans les conditions déclarées ici.</i>					
<u>Responsable de la formation</u>					
Nom et Prénom					
Fonction/Emploi					
Diplôme d'Etat					
Adresse					
Code postale					
Ville					
Mail					
Tel					
<i>- Cette personne est en relation directe avec le Service Formation de la FFHM, pour tout ce qui relève de la mise en œuvre de la formation.</i>					



Description de la formation					
<u>Intitulé de la formation</u>		BF Initiateur			
Options ouvertes	Nombre de places	Dates			
		1er WE	2e WE	3e WE	Certification
Haltérophilie					
Musculation					
<u>Lieu de formation</u>					
Nom du lieu					
Adresse					
Code postale					
Ville					
<u>Informations relatives aux intervenants</u>					
Nom Prénom	Diplôme d'Etat	Diplôme Fédéral	Fonction*		Volume horaire
			Formateur	Certificateur	
* Cochez la ou les cases concernées					
Attestation sur l'honneur					
- Nous nous engageons à respecter les conditions de mise en œuvre de la formation fédérale définie par la FFHM					
<i>Le ou la Présidente du Comité Date et signature</i>					
					
<i>Le Responsable de la formation Date et signature</i>					

Ce dossier d'habilitation est à adresser avec le RIB du comité organisateur par mail à : formation@ffhaltero.fr



ANNEXE 2



Formation de Brevets Fédéraux : INITIATEUR HALTEROPHILIE Session 2017-2018

INFORMATIONS GENERALES:

3 week-ends de formation (45h) + 1 journée de certification

50 heures de stage + 30 heures de travail individuel

Horaires : A préciser

Lieu : A préciser

Dates formation : A préciser

Dates certification : A préciser

INSCRIPTION:

Nom et Prénom

Club

Numéro de licence Année en cours *

Date et lieu de naissance

Nationalité

Profession

Adresse

Téléphone

Mail

Nom du tuteur de stage

Numéro de licence Année N-1 *

Date d'obtention PSC1*

Performance en compétition*

Les minimas Départementaux cadets dans sa catégorie de poids

**Fournir la photocopie des documents demandés*

Ø Date limite d'inscription : A précisez

Ø Condition d'inscription : Avoir 16 ans révolus et répondre aux éléments demandés ci-dessus

Ø Enregistrement de l'inscription à réception de la fiche ci-jointe et du règlement

Par courrier auprès de **A PRECISER** à:
Nom Comité
Adresse
Code Postale - Ville

PARTICIPATION FINANCIERE:

Ø Les frais s'élèvent à **A PRECISER** €, dont :

o **A PRECISER** € pour les frais pédagogiques à régler par chèque à l'ordre de la FFHM ;

o **A PRECISER** € pour les frais d'hébergement et de restauration à régler par chèque à l'ordre du **A PRECISER** ;

Le

A

Signature du président du club



Formation de Brevets Fédéraux : INITIATEUR MUSCULATION
Session 2017-2018

INFORMATIONS GENERALES:

3 week-ends de formation (45h) + 1 journée de certification

50 heures de stage + 30 heures de travail individuel

Horaires : A préciser

Lieu : A préciser

Dates formation : A préciser

Dates certification : A préciser

INSCRIPTION:

Nom et Prénom

Club

Numéro de licence Année en cours*

Date et lieu de naissance

Nationalité

Profession

Adresse

Téléphone

Mail

Nom du tuteur de stage

Numéro de licence Année N-1*

Date d'obtention PSC1*

*Fournir la photocopie des documents demandés

Ø **Date limite d'inscription : A précisez**

Ø **Condition d'inscription : Avoir 16 ans révolus et répondre aux éléments demandés ci-dessus**

Ø **Enregistrement de l'inscription à réception de la fiche ci-jointe et du règlement**

Par courrier auprès de A PRECISER à:

Nom Comité

Adresse

Code Postale - Ville

PARTICIPATION FINANCIERE:

Ø Les frais s'élèvent à A PRECISER €, dont :

o A PRECISER € pour les frais pédagogiques à régler par chèque à l'ordre de la FFHM ;

o A PRECISER € pour les frais d'hébergement et de restauration à régler par chèque à l'ordre du A PRECISER ;

Le

A

Signature du président du club



ANNEXE 3

Tableau Inscription Formation BF INITIATEUR HALTEROPHILIE																					
Organisateur		BF Initiateur Option								HALTEROPHILIE		Période de la formation			Nom du responsable de Formation						
Nbre	Club	N°licence	Civilité: Madame ou Monsieur	Nom	Prénom	Date de naissance	Lieu de naissance	Adresse	Code postale	Ville	Mail	Tel	Prérequis				Tarif FFHM Formation (Euros)	Emetteur du chèque	Banque	N° de Chèque	
													Age = +16ans	Nom Tuteur	Ancienneté licence = 1 an	PSC1					Perf compétition
1																		250			
2																					
3																					
4																					
5																					
6																					
7																					
8																					
9																					
10																					
11																					
12																					
13																					
14																					
																	Total	250			

Tableau Inscription Formation BF INITIATEUR MUSCULATION																							
Organisateur		BF Initiateur Option								MUSCULATION		Période de la formation			Nom du responsable de Formation								
Nbre	Club	N°licence	Civilité: Madame ou Monsieur	Nom	Prénom	Date de naissance	Lieu de naissance	Adresse	Code postale	Ville	Mail	Tel	Prérequis				Tarif FFHM Formation (Euros)	Emetteur du chèque	Banque	N° de Chèque			
													Age = +16ans	Nom Tuteur	Ancienneté licence = 1 an	PSC1							
1																				250			
2																							
3																							
4																							
5																							
6																							
7																							
8																							
9																							
10																							
11																							
12																							
13																							
14																							
																	Total	250					



ANNEXE 4

Fiche de suivi de stage en structure – BF Initiateur

Information concernant le candidat :

Nom & Prénom :

Date et lieu de naissance :

Club :

Licence n°:

Téléphone :E-mail :

Information concernant le tuteur :

Nom & Prénom :

Club :

Licence n°:

Fonction du tuteur dans la structure :

Diplôme du tuteur :

Téléphone :E-mail :

Information concernant la formation :

Organisateur de la Formation :

Responsable de la formation :

Diplôme préparé : BF Initiateur

Date de la formation:

- WE1:
- WE2:
- WE3:

Lieu de formation :

Date de la certification :

Lieu de certification :

Attestation de stage :

Je soussigné (e) M ou Mme.....

Président (e) de l'association.....

atteste que M ou Mme.....

a effectué (e) un stage d'encadrement de heures, au sein de notre association, dans le cadre de la préparation au brevet fédéral d'Initiateur :

délivré par la FFHM.

Ce stage pratique a été encadré par M.....

qui occupe les fonctions de au sein de notre association.

Le ou la président (e)date.....signature

Le ou la tuteur (trice)date.....signature



Actions réalisées par le stagiaire : La durée de stage est de 50 heures.

Thèmes	Durée	Détails des actions réalisées
Observer et connaître sa structure : - Présenter l'objet et les objectifs du club - Connaître l'organigramme & les règlements du club - Découvrir les structures partenaires au club - Participer à une AG (Clubs/CD/CR)	3h	
Participer à la vie de sa structure : - Accueillir et informer de nouveaux adhérents - Faire respecter les règles et consignes de vie en groupe du club (Règlement Intérieur) - Participer à l'organisation d'une action de promotion du club (ex : Haltéro Tour, porte ouverte, etc ...) - Participer à l'organisation d'une manifestation sportive organisée par le club (Compétition)	10h	
Animer en sécurité : - Animer des séances collectives types (ex : Soulève le monde, Hater &Go, ect...) - Mettre en œuvre la démarche fédérale dans la conduite de séance (Présentation, Echauffement, Conduite, Retour de séance) - Mettre en œuvre la démarche fédérale de prévention à la santé (Education postural, Abdominaux/lombaires, Etirements, etc....) - Assurer la sécurité dans la conduite des exercices (Gestion des espaces, des pratiquants, des parades) - Développer de l'autonomie chez le pratiquant (Faire respecter les consignes techniques et sécuritaires de pratique des exercices, etc...) - Vérifier l'état du matériel et rendre compte (tenue du cahier de surveillance du matériel de l'association)	22h	
Pratiquer en sécurité : - Pratiquer des entraînements collectifs types (ex : soulève le monde, Halter & Go, etc....) - Pratiquer les exercices du répertoire gestuel avec maîtrise technique et sécuritaire (Répertoire U13 & répertoire de l'apprentissage) - Participer à une compétition officielle de l'activité	15h	

Le ou la président (e)date.....signature

Le ou la tuteur (trice)date.....signature



ANNEXE 5

EVALUATION DES CONNAISSANCES

BF INITIATEUR - OPTION : Haltérophilie

NOM : _____ Prénom : _____

Questions rédactionnelles : points indiqués / bonne réponse ;

QCM : 0,5 point / bonne réponse ;

1) Environnement institutionnel (5 Pts):

1) L'intitulé FFHM signifie :

- Fédération Française des Haltères et des Muscles
- Fédération Française d'Haltérophilie Musculation
- Fédération Française des Poids et Haltères

2) Le nom du Président de la FFHM est :

- Jean Paul BULGARIDHES
- Marc ANDRIEUX

3) Reliez le nom des personnes avec leur fonction (0,75pt) :

- | | |
|-----------------------------|---|
| François BONNEAU - | - Président du Comité Régional Olympique |
| Jean-Louis DESNOUES - | - Président du Comité Régional |
| d'Haltérophilie Musculation | |
| Philippe MOQUART - | - Président du Conseil Régional du Centre |

4) L'Assemblée Générale d'une association sportive a lieu au minimum :

- Tous les ans
- Tous les 2 ans
- Toutes les années Olympiques

5) Pour exister, une association sportive doit se déclarer auprès :

- Du Ministère des Sports
- Du Comité Régional Olympique et Sportif
- De la Préfecture de son Département de siège

6) Quelle structure définit les règles techniques de l'Haltérophilie :

- Organisation Mondiale de la Santé (OMS)
- Fédération Internationale d'Haltérophilie (IWF)
- Comité Internationale Olympique (CIO)
- Fédération Française d'Haltérophilie (FFHM)

7) Quand l'Etat transfère son pouvoir à une association, il donne à celle-ci une (0,75pt):

.....

8) Pour prendre une licence auprès de la FFHM, la personne intéressée doit fournir à son club (1pt) :

1-

2-

3-

2) Répertoire gestuel et méthodologie de l'entraînement (5 Pts):

- 1) L'arraché est un geste :
- Global Analytique Cardio vasculaire
- 2) Quelles sont les 3 étapes incontournables d'une séance d'entraînement (0,5pt) ?
.....
- 3) Quel est le rôle des groupes musculaires suivant (0,5pt):
- | | |
|---------------------|-------------------------|
| Quadriceps - | - Flexion du bras |
| Biceps - | - Extension du rachis |
| Muscles lombaires - | - Extension de la jambe |
- 4) L'alternance des phases d'entraînement et de repos permet de faire progresser les capacités de l'organisme. Ce phénomène s'appelle :
- | | |
|----------------------|--------------------------|
| - L'Homéostasie | <input type="checkbox"/> |
| - La Surcompensation | <input type="checkbox"/> |
| - Le Catabolisme | <input type="checkbox"/> |
- 5) Pour développer la compétence motrice de "savoir pousser", quels exercices doit-on privilégier :
- | | | |
|--|--|--|
| Traction barre fixe <input type="checkbox"/> | Développé assis <input type="checkbox"/> | Tirage de bras haltères <input type="checkbox"/> |
| Tirage des plots <input type="checkbox"/> | Jeté debout <input type="checkbox"/> | Flexion clavicules <input type="checkbox"/> |
- 6) Pour conduire la période d'apprentissage, quelles méthodes d'entraînement doit-on privilégier :
- | | | |
|--|-----------------------------|-----------------------|
| Le travail global <input type="checkbox"/> | OU <input type="checkbox"/> | Le travail analytique |
| Le travail de vitesse <input type="checkbox"/> | OU <input type="checkbox"/> | Le travail contrôlé |
| Des exercices variés <input type="checkbox"/> | OU <input type="checkbox"/> | Les mêmes exercices |
- 7) Le stand "Haltéro Tour", permet :
- De découvrir les athlètes de l'équipe de France d'Haltérophilie
 - D'apprendre à bien placer son dos dans les gestes du quotidien
 - D'apprendre à maîtriser la technique de l'arraché
- 8) Chez les débutants, le travail en circuit favorise :
- | | |
|--|--------------------------|
| - Le développement de la souplesse | <input type="checkbox"/> |
| - Le développement de la coordination | <input type="checkbox"/> |
| - Le développement de la capacité de travail | <input type="checkbox"/> |
- 9) La méthode de travail qui consiste à faire travailler deux groupes musculaires antagonistes, s'appelle :
- | | |
|----------------|--------------------------|
| - Un Super-set | <input type="checkbox"/> |
| - Un Biset | <input type="checkbox"/> |
| - Un maxi | <input type="checkbox"/> |
- 10) Chez le débutant, pour renforcer l'organisme de manière harmonieuse et équilibré on privilégie :
- | | |
|----------------------------------|--------------------------|
| - Le travail en grande amplitude | <input type="checkbox"/> |
| - Le travail en petite amplitude | <input type="checkbox"/> |

3) Sécurité de pratique et prévention de la santé (5 Pts):

- 1) Le fémur est un os du bras ?
Vrai Faux
- 2) De combien de vertèbres se compose la colonne vertébrale :
23 vertèbres 28 vertèbres 33 vertèbres
- 3) Comment appelle-t-on la courbure naturelle au niveau des vertèbres lombaires (0,5pt)
.....
- 4) Le transverse est un muscle de la ceinture abdominale :
Vrai Faux
- 5) Après une séance de sport quelles sont les 3 actions qui favorisent la récupération (0,5pt):
 - 1-
 - 2-
 - 3-
- 6) Que se passe-t-il durant un effort musculaire ?
 - Le muscle consomme de l'énergie
 - Le muscle se refroidit
 - Le muscle se reconstruit
- 7) Quel est l'effet de la contraction d'un muscle sur son antagoniste (0,5pt):
.....
- 8) L'échauffement permet :
 - D'augmenter les capacités du muscles
 - D'augmenter le rythme cardiaque
 - D'augmenter la capacité digestive
- 9) Comment s'appelle le phénomène qui permet de maintenir la stabilité physiologique de l'organisme (0,5pt)?
.....
- 10) Citez 4 consignes de sécurité pour les exercices de Flexion de jambes (0,5pt):
 - 1-
 - 2-
 - 3-
 - 4-

4) Réglementation Haltérophilie (5Pts) :

1) En haltérophilie, il existe 2 épreuves distinctes : L'Arraché, l'Epaulé Jeté :

Vrai Faux

2) Description du matériel technique (0,75pt) :

	Barre Féminine	Barre Minime
Poids de la barre (en kg)		
Diamètre de la barre (en mm)		
Poids d'un collier de serrage (en kg)		
Couleur des disques de 10 kg		
Couleur des disques de 1,5 kg		

3) Lorsqu'il y a une majorité de lampes rouges dans la décision des arbitres, l'essai est validé :

Vrai Faux

4) En haltérophilie, la progression maximale des minimales en compétition est :

1 kg
 2 kg
 3 kg

5) En haltérophilie, chez les filles seniors la répartition des catégories de poids de corps est :

44kg / 48kg / 53kg / 58kg / 63kg / 69kg / 75kg / 85kg / +85kg
 48kg / 53kg / 58kg / 63kg / 68kg / 73kg 78kg / +78kg
 48kg / 53kg / 58kg / 63kg / 69kg / 75kg / +75kg

6) En haltérophilie, de combien de temps dispose l'athlète pour réaliser 2 essais consécutivement ?

1 minute
 2 minutes
 2 minutes et 30 secondes

7) Citer 4 fautes spécifiques dans le mouvement de l'arraché (1pt) :

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-

8) Décrivez le chargement d'une barre masculine à 132kg en indiquant la charge et la couleur des poids utilisés (0,75Pt) :

.....

ANNEXE 6

GRILLE D'EVALUATION PEDAGOGIQUE - BF INITIATEUR Haltérophilie / Musculation				
NOM & Prénom		Option		
Sujet		Date & Lieu		
Domaines d'intervention	Compétences Evaluées	Acquis	Non Acquis	Commentaires
TECHNIQUE	<i>EC de faire les démonstrations techniques du répertoire gestuel dans le respect du placement corporel</i>			
	<i>EC de connaître les termes techniques spécifiques et de conduire la démarche pédagogique d'initiation</i>			
	<i>EC de proposer des exercices facilitant la compréhension et l'acquisition du geste technique</i>			
	<i>EC de démontrer et mettre en œuvre des programmes prédéfinis de renforcement postural</i>			
	<i>EC de démontrer les postures d'étirement</i>			
PEDAGOGIE	<i>EC de mettre en œuvre la démarche pédagogique d'initiation fédérale</i>			
	<i>EC de positionner le pratiquant sur la démarche d'initiation</i>			
	<i>EC de se positionner de manière à observer la technique du pratiquant</i>			
ANIMATION	<i>EC d'animer la séance de manière dynamique</i>			
	<i>EC de mettre en place une séance prédéfinie</i>			
	<i>EC d'adapter son comportement et ses consignes au(x) pratiquant(s)</i>			
SECURITE	<i>EC d'initier et de vérifier le placement vertébral sur les gestuelles techniques</i>			
	<i>EC de sécuriser la ou les zones de pratique</i>			
	<i>EC de réaliser les techniques de parade nécessaires à la sécurité de la pratique</i>			
Rappel des critères de validation de l'épreuve: Valider une majorité d'items pour valider la compétence + Valider, au minimum, 3 domaines / 4 + Compétence Sécurité obligatoire.				
RECAPITULATIF				
TECHNIQUE		A	NA	A = Acquis NA = Non Acquis
PEDAGOGIE		A	NA	
ANIMATION		A	NA	
SECURITE		A	NA	
DECISION DU JURY		A	NA	
A = Acquis; NA = Non Acquis				



ANNEXE 7

Grille de passage des Epreuves Techniques et Pédagogiques du BF Initiateur FFHM					
Option : Haltérophilie ou Musculation					
Date : Jour/Mois/année Jury n°1 : NOM Evaluateurs 1 & 2 Rappel du déroulement de l'épreuve Préparation : 10 minutes / Conduite de séance : 60 minutes / Harmonisation des décisions : 10 minutes					
Candidats	Horaires				Assistants Pédagogiques = 2*candidats au minimum
	Préparation	Mise en situation pédagogique	Fin de la séance	Fin harmonisation	
Candidat 1 :	08:30	08:40	09:40	09:50	
Candidat 2 :					
Candidat 3 :					
Candidat 1 :	09:40	09:50	10:50	11:00	
Candidat 2 :					
Candidat 3 :					
Candidat 1 :	10:50	11:00	12:00	12:10	
Candidat 2 :					
Candidat 3 :					
Candidat 1 :	12:00	12:10	13:10	13:20	
Candidat 2 :					
Candidat 3 :					
Pause					
Candidat 1 :	13:30	13:40	14:40	14:50	
Candidat 2 :					
Candidat 3 :					
Candidat 1 :	14:40	14:50	15:50	16:00	
Candidat 2 :					
Candidat 3 :					
Candidat 1 :	15:50	16:00	17:00	17:10	
Candidat 2 :					
Candidat 3 :					
Candidat 1 :	17:00	17:10	18:10	18:20	
Candidat 2 :					
Candidat 3 :					
Fin de journée					
ne rentrez les horaires que dans les cases de cette couleur sous le format hh:mm					



ANNEXE 8

Tableau de Résultats Certification BF INITIATEUR / FFHM

Intitulé Formation Formation BF Initiateur Haltéophilie Structure organisatrice Responsable de la formation															Date de la certification Responsable de la certification		
Emargement de l'équipe de certification													Emargement responsable certification				
NOM Prénom			Signature			NOM Prénom			Signature								
Nbre	Civilité : Madame ou Monsieur	NOM	Prénom	Date de naissance	Lieu de naissance	Adresse envoi diplôme			Acquis = A / Non Acquis = NA					Résultat final : Diplômé ou Non diplômé	Emargement candidat		
						Numéro et nom de rue	Code postale	Ville	Année de suivi de formation	Avis sur stage	Epreuve de connaissances théoriques	Epreuve Pédagogique	Implication Certification				
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	
15																	
16																	
17																	
18																	
19																	
20																	
Commentaires et remarques :																	