



# 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 70 heures de stage. Les cours sont répartis sur une semaine du 12 juillet au 19 juillet 2015. Les cours ont lieu de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 19h00 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 en Force Athlétique en toute sécurité.

## ➤ Stage

Un stage d'encadrement d'athlètes de 70 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 et les managers de la DTN), 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 FFHM FAC est obligatoire avant le début de la formation.**

### ➤ **Public visé**

- Titulaire 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<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> 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 ainsi que l'implication dans les clubs FFHM FAC.**

### ➤ **Coût de la formation**

Frais Pédagogiques : 500 euros pour 60 heures de formation, soit 8,33€ l'heure ;

Frais de restauration et hébergement :

Option 1: pension complète du 12 au 19 juillet 2015 en chambre double : 233,6 euros

Option 2 : demi-pension sans hébergement du 12 au 19 juillet 2015 : 76,80 euros

### ➤ **Faciliter et accompagner le parcours de formation du public féminin**

Une bourse fédérale d'un montant de 150 euros (remboursée en fin de formation) est décernée aux féminines qui s'inscrivent dans cette formation et qui s'engagent à :

- Mettre en place des actions en faveur du public féminin dans leur club (proposer une action dans le dossier de candidature).
- Faire partie du réseau fédéral sur le plan de féminisation (participation à des groupes de travail, des animation locales...en cas de sollicitation)
- Relayer ou être le relai localement des actions en faveur de la féminisation des pratiques.



## **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 19 Juillet 2015
- 2°) examens post-formation jusqu'au 30 Novembre 2015.

### **EXAMENS EN FIN DE FORMATION LE DIMANCHE 19 Juillet 2015**

#### **EPREUVE DE VALORISATION DU NIVEAU DE PRATIQUE EN HALTEROPHILIE OU FORCE ATHLETIQUE**

Le candidat démontre une série de gestes techniques répertoriés dans une liste. Cette épreuve est divisée en 2 temps :

- Une démonstration de gestes techniques en situation pratique à réaliser soi-même, puis avec un « athlète ». La production fait l'objet d'une notation sur 20 points à savoir (coefficient 2). La technique, la pédagogie ainsi que la sécurité seront des points clefs de cette épreuve.

- Une épreuve pratique en Haltérophilie ou Force Athlétique (coefficient 2).

Voir tableau ci-dessous avec les barèmes et les épreuves:

Une attestation de performance délivrée par le DTN, pourra valider cette épreuve et une note sera attribuée en fonction du résultat en compétition.



## EPREUVE PRATIQUE OPTION HALTEROPHILIE

### MINIMA MASCULINS

Catégorie	Débutant	Départemental	Régional	Interrégional	Fédéral	National	Internationale B	Internationale A	Olympique	
56 kg	95	115	130	145	170	190	210	225	240	SENIORS
62 kg	120	135	150	170	190	210	230	255	270	SENIORS
69 kg	130	150	170	190	220	240	260	275	290	SENIORS
77 kg	150	170	190	210	240	265	285	305	320	SENIORS
85 kg	165	185	205	225	250	280	300	325	345	SENIORS
94 kg	170	190	215	235	260	290	310	330	355	SENIORS
105 kg	175	195	220	245	270	300	325	345	365	SENIORS
+105 kg	185	205	225	250	280	310	330	355	375	SENIORS

### MINIMA FEMININS

Catégorie	Débutante	Départementale	Régionale	Interrégionale	Fédérale	Nationale	Internationale B	Internationale A	Olympique	
48 kg	55	65	75	85	95	110	125	140	155	SENIORS
53 kg	65	75	85	95	105	120	140	160	175	SENIORS
58 kg	70	80	90	100	115	130	150	170	190	SENIORS
63 kg	75	85	95	110	125	140	160	180	200	SENIORS
69 kg	80	90	105	120	135	150	170	190	205	SENIORS
75 kg	95	105	115	130	145	160	180	195	210	SENIORS
+75 kg	100	110	125	140	150	170	190	210	225	SENIORS

Pour les candidats qui valideront le Total Olympique (arraché + épaulé-jeté), la notation sera fonction du niveau de charge en Kg/au poids de corps et du niveau de compétition :

Niveau	Niveau <	Débutant	Départemental	Régional	Inter régional	Fédéral	National
Note	Moins 2 points / - 10% de charge en moins à partir du niveau débutant.	10 points	12 points	14 points	16 points	18 points	20 points



**EPREUVE PRATIQUE**  
**OPTION FORCE ATHLETIQUE**

<b>Senior / Open masculin</b>				
<b>Catég.</b>	<b>REG</b>	<b>IR</b>	<b>National</b>	<b>Inter</b>
59	342,5	382,5	400	<b>Voir l'annuaire</b>
66	377,5	422,5	445	
74	425	475	500	
83	457,5	515	537,5	
93	487,5	545	572,5	
105	515	572,5	602,5	
120	532,5	595	625	
120 +	547,5	612,5	645	

<b>Senior / Open féminine</b>				
<b>Catég.</b>	<b>REG</b>	<b>IR</b>	<b>National</b>	<b>Inter</b>
47	172,5	205	227,5	<b>Voir l'annuaire</b>
52	182,5	220	245	
57	195	235	262,5	
63	212,5	255	282,5	
72	235	280	312,5	
84	255	305	340	
84 +	265	315	352,5	

Niveau	Niveau <	Régional -10%	Régional	Inter Régional	National	National +10%	National +20%
Note	Moins 2 points / - 10% de charge en moins à partir du niveau régional.	10 points	12 points	14 points	16 points	18 points	20 points



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

### **EPREUVE ECRITE SUR TABLE**

Note sur 20 sur une épreuve écrite (coefficient 2).

Durée de l'épreuve : 2 heures.

Le candidat aura pour sujet un exercice de base du répertoire gestuel en Haltérophilie ou en Force Athlétique dont il devra rédiger l'analyse biomécanique du geste.

En Haltérophilie : Arraché ou Epaulé ou Jeté.

En Force Athlétique : Squat ou Développé Couché ou Soulevé de Terre.



## **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.

Filmer une mise en situation pédagogique d'une durée de 30mn.

Une note sur 20 sera attribuée par la DTN, avec un coefficient 2.

15 septembre 2015 par envoi numérique à l'adresse mail : [fbernard@ffhmfac.fr](mailto:fbernard@ffhmfac.fr) ou par voie postale en support numérique (dvd, cd, clé USB) à l'adresse suivante : FFHMFAC, 7 rue Roland Martin, 94500 Champigny sur Marne.

### **DOSSIER PEDAGOGIQUE**

Le candidat rédige un mémoire de 10 pages (15 pages maximum avec les annexes comprises) sur la conception du plan d'entraînement de la saison sportive d'un des athlètes encadrés en Haltérophilie ou en Force Athlétique dans une structure HMFAC.

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 final.

Les dossiers seront étudiés puis notés par la Direction Technique Nationale FFHMFAC. Une note sur 20 sera attribuée avec un coefficient 2.

15 octobre 2015 par envoi numérique à l'adresse mail : [fbernard@ffhmfac.fr](mailto:fbernard@ffhmfac.fr) ou par voie postale en support numérique (dvd, cd, clé USB) à l'adresse suivante : FFHMFAC, 7 rue Roland Martin, 94500 Champigny sur Marne.





## **ACTION FORMATIVE**

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

La formation peut se dérouler au sein d'un club affilié sous forme de mini-conférence ou stage de perfectionnement avec un sujet au choix dans le domaine HMFAC et de l'entraînement.

Les candidats ont jusqu'au **30 novembre 2015** 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 coefficient 2) :** le 19 juillet 2015
- **La démonstration technique et épreuve pratique (note sur 20 coefficient 4) :** le 19 juillet 2015
- **La mise en situation pédagogique (note sur 20 coefficient 2) :** le 15 septembre 2015
- **Dossier pédagogique (note sur 20 coefficient 2) :** le 15 octobre 2015 dernier délai.
- **Action formative (validée ou non validée) :** avant le 1er décembre 2015



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](http://www.ffhmfac.fr) – [contact@ffhmfac.fr](mailto:contact@ffhmfac.fr)