COACH HALTERO
RÉFÉRENTIEL DE CERTIFICATION

Le Coach Haltéro donne lieu à quatre niveaux de certification :

1. Etape 1 : le contrôle continu des connaissances

- Il est effectué à partir de Quizz et QCM tout au long de la formation digitale. Il faut obtenir 80% de bonnes réponses pour valider d'emblée la formation.
- Un rattrapage sous forme de QCM en contrôle terminal pour les candidats ayant échoué au contrôle continu. 30 questions sont formulées, il faut obtenir 20 bonnes réponses.
- Outre les 80% de bonnes réponses, pour valider le contrôle continu il faut avoir suivi l'intégralité des contenus digitaux
- La validation des contenus digitaux et des questionnaires associés peut être validée avant le présentiel, même si ce n'est pas conseillé compte-tenu des suppléments d'explication offerts à cette occasion

2. Etape 2 : la validation de la compétence de démonstrateur technique

Produire une démonstration technique en vidéo (Format : post YouTube en vidéo publique et non répertoriée) d'une durée de 3 à 6 minutes incluant les éléments suivants

- A minima 3 répétitions à l'arraché et 3 répétitions à l'épaulé-jeté
- La vidéo devra être argumentée en indiquant les consignes de réalisation/points clés des deux mouvements
- Le candidat devra également poser un regard critique sur ses démonstrations en indiquant les axes d'amélioration et les exercices du répertoire gestuel pouvant s'y rapporter

Privilégier les commentaires audios et ne pas hésiter à y ajouter des insertions écrites si nécessaire.

L'évaluation pourra donner lieu à des allers/retours (3 maximum) avec le correcteur via la plateforme numérique, à des fins d'amélioration et de validation.

La vidéo est à envoyer une fois l'étape 1 validée, et après le présentiel.

3. Etape 3 : la validation de l'encadrement technique et pédagogique

Il s'agit de filmer un pratiquant en mise en situation pédagogique d'une durée de 10 à 15 minutes (Format : post YouTube en vidéo publique et non répertoriée).

Le candidat indiquera un contexte de départ. Ce contexte de départ devra faire état de deux défauts techniques ainsi que d'une faiblesse musculaire ou d'un besoin de développement en mobilité d'une articulation.

La séquence filmée proposera deux exercices pour chaque défaut technique et un exercice pour la faiblesse musculaire ou le besoin de mobilité.

L'évaluation se fera sur la cohérence du choix des exercices, la qualité de la démonstration de ces derniers faite par le coach, la justesse des consignes pédagogiques et la capacité d'observation donnant lieu à des feed back pertinents.

L'évaluation pourra donner lieu à des allers/retours (3 maximum) avec le correcteur via la plateforme numérique, à des fins d'amélioration et de validation.

La vidéo est à envoyer un fois l'étape 2 validée.

4. Etape 4 : la validation de la compétence de perfectionnement

Il s'agit pour finir de produire une fiche sur le thème d'un objectif de perfectionnement. Cette fiche sera articulée comme suit :

- Une à deux pages présentant la planification en haltérophilie :
  - Décrire les différentes étapes qui composent une saison
  - Indiquer les objectifs généraux de ces différentes étapes
  - Détailler la typologie des exercices (technique, semi-technique, renforcement spé ou général…)
  - Détailler les volumes (séries/répétitions) et les intensités (% et récupérations)
- Une page clarifiant un contexte :
  - A quel sportif je m'adresse
  - Quels sont mes objectifs de performance et ou de maîtrise technique
- Une page détaillant un micro-cycle de 3 séances répondant à :
  - Une période de la planification
  - Des objectifs de performance et ou de maîtrise technique

L'évaluation se fera sur la compréhension des périodes d'entrainement, la cohérence des séances proposées, la pertinence du choix des exercices et la justesse des volumes et des intensités.

L'évaluation pourra donner lieu à des allers/retours (3 maximum) avec le correcteur via la plateforme numérique, à des fins d'amélioration et de validation.

La planification est à envoyer un fois l'étape 3 validée.