

Diplôme Coach Muscu Santé

Parcours de Formation

Prérogatives du diplôme

Découverte et appropriation de la démarche d'enseignement de l'haltérophilie-musculation auprès de pratiquants souffrant d'une ou plusieurs Affection de Longue Durée. Par extension, il aborde également les problématiques d'entraînement liées à un public sédentaire.

Ce diplôme est inscrit dans le Code de Santé Publique (JORF n°0276 du 29 novembre 2018 texte n° 43), il respecte en effet un cahier des charges élaboré par le CNOSF et notre contenu de formation a été validé conjointement par le Ministère des Sports et celui de la Santé. Il s'adresse à tous les entraîneurs (professionnels ou bénévoles) qui souhaitent accueillir ce public à besoin spécifique.

Il permet une première approche de l'encadrement spécifique à ce public : évaluation des capacités du pratiquant dans l'activité, encadrement et animation au sein d'une séance individuelle ou collective, proposition d'exercices adaptés, suivi de la progression et capacité à rendre compte dans une logique réticulaire (partenaires de la santé).

Le Coach Muscu Santé dispose d'une charte graphique et d'un logo comportant un caducée stylisé, agréé par l'ordre national des pharmaciens. Ce logo et l'intitulé « Coach Muscu Santé FFHM » ont été déposés auprès de l'INPI.

Format de la formation

La formation se déroule en distanciel (équivalent 20h de travail) et en présentiel sur 3 jours (20h). Au total, 40 heures de formation sont proposées aux stagiaires. Un stage de 60h est à effectuer en structure avec des missions précises à mener.

Distanciel -digitalisation : 20h

Des contenus de cours sont proposés en formation à distance. Le candidat peut ainsi travailler à son rythme. Ils correspondent à 20 heures de travail à fournir (lecture des cours, apprentissage).

Un forum de discussion est ouvert dès le début de la formation afin de permettre aux apprenants d'interagir entre pairs ainsi qu'avec le responsable pédagogique.

Présentiel : 3 jours (20h)

L'enseignement propose une culture pédagogique permettant l'accueil des publics à besoins particuliers dans une discipline, l'haltérophilie-musculation sport-santé,. La formation propose une démarche pédagogique et des contenus précis afin de répondre efficacement aux attentes des pratiquants. Trop de formations sport-santé sont riches de théories mais pauvres en contenus, notre formation exploite les richesses et l'efficacité de notre discipline tout en l'adaptant aux situations variées de ce public (ALD, obèses, seniors) sensible.

Le stage pratique (60 h)

Période fondamentale pour la mise en application des deux premiers temps de formation. Les connaissances acquises lors du distanciel et du présentiel prennent forme dans leur concrétisation de terrain et deviennent alors des compétences. Cette période de stage est la plus déterminante pour l'acquisition du diplôme.

Référentiel de formation – Coach Muscu Santé

	Bloc 1	Présentiel	Distanciel	Stage
<u>Module 1 : Encourager l'adoption de comportements favorables à la santé</u>				5 h
1.1. Informer des risques liés au dopage			1 h	
1.2. Favoriser les facteurs de récupération			1 h	
1.3. Connaître les bases de la nutrition			2 h	
<u>Module 2 : Analyser les caractéristiques du pratiquant</u>				10 h
2.1. Mettre en place une évaluation initiale	2 h			
2.2. Identifier les freins, ressources et capacités à s'engager dans une pratique autonome	2 h			
2.3. Réaliser des questionnaires et mobiliser des techniques d'entretien			2 h	
	Bloc 2			
<u>Module 3 : Conception d'un programme</u>				
3.1. Définir l'activité et s'approprier sa logique interne - argumentaire 2S	1 h		2 h	
3.2. Connaître et mobiliser les termes scientifiques et techniques spécifiques	1 h30		2 h	
3.3. Concevoir une séance d'activité physique - répertoire gestuel	4 h			
3.4. Susciter la participation et l'adhésion de la part du patient	1 h30			
3.5. Mettre en œuvre une action de développement en sport-santé	1 h			15 h
<u>Module 4 : Réalisation et mise en œuvre du programme</u>				
4.1. Animer les séances d'activité physique et sportive	2 h			15 h
4.2. Evaluer la pratique et ses progrès	1 h			
4.3. Soutenir la motivation du patient et détecter les signes d'intolérance	1 h			
Adapter ses consignes en fonction des capacités individuelles				
4.4. Transmettre les informations pertinentes au prescripteur	1h			
4.5. Manager un groupe de bénévoles				5 h
4.6. Créer et utiliser des outils d'information et de communication				5 h

	Présentiel	Distanciel	Stage
Module 5 : Evaluation : Evaluer les bénéfices attendus du programme			
5.1. Evaluer les bénéfices attendus du programme	1 h		
5.2. Etablir un bilan simple et savoir rendre compte régulièrement	1 h		
5.3. Savoir dialoguer dans une logique réticulaire			5 h
Bloc 3			
Module 6 : Sécurité des locaux et des personnes			
6.1. Effectuer un rappel du PSC1		3 h	
6.2. Elaborer un projet de plan d'évacuation		1 h	
Bloc 4			
Module 7 : Connaître les caractéristiques très générales des principales pathologies chroniques			
7.1. Le diabète		1 h	
7.2. Le cancer		1 h	
7.3. Hypertension et MCV		1 h	
7.4. L'obésité		1 h	
7.5. L'ostéoporose		0 h 30	
7.6. SEP et maladie de Parkinson		0 h 30	
7.7. Autres		1 h	

Ruban pédagogique

Distanciel en amont du regroupement équivalent 20h (présentations, séquences audio ou vidéo)

Temps	Distanciel 1	Distanciel 2	Distanciel 3
1h	1.1. Information dopage	2.3. Questionnaires et techniques d'entretien	7. Connaissance « pathologies »
1h			
1h	1.2. Facteurs de récupération	3.2. Techniques et tests	
1h	1.3. Bases de la nutrition		
1h	3.1. Argumentaire et définitions	6.1. Rappel PSC1	
1h			
1h		6.2. Plan d'évacuation	
1h			
Total	6 heures	8 heures	6 heures

Distanciel tout au long de la formation

Mail	Forum
-------------	--------------

Présentiel : le planning des trois jours vous sera communiqué lors de l'inscription

Proposition de découpage du temps de stage pratique de 60h (obligatoire)

(N.B. le stage peut démarrer dès la finalisation de l'inscription auprès de la FFHM)

Intitulé de la compétence	Action à mener	Heures de stage
1.1. Informer des risques liés au dopage 1.2. Favoriser les facteurs de récupération 1.3. Connaître les bases de la nutrition	Réaliser un tableau d'information dans le club sur ces trois thématiques	5 h*
2.1. Mettre en place une évaluation initiale 2.3. Réaliser des questionnaires et mobiliser des techniques d'entretien	Créer son propre modèle d'évaluation du pratiquant et l'utiliser	10 h*
3.5. Mettre en place un projet de développement 2S 4.5. Manager un groupe de bénévoles	Créer un événement sport-santé	20 h*
4.1. Animer les séances d'activité 2S	Mettre en œuvre un programme 2S	15 h*
4.6. Créer des outils d'information et de communication 5.3. Savoir communiquer au sein d'un réseau	Mettre en place des contacts / un partenariat avec le champ 2S	10 h*
	Total	60 h

- * découpage horaire donné à titre de suggestion, à moduler en fonction de votre contexte, mais les 5 missions doivent être réalisées !

Prérequis pour entrer en formation

Brevet Fédéral de niveau 1 ou tout diplôme supérieur permettant l'enseignement de la musculation et/ou l'haltérophilie

Evaluation

Les évaluations sont réalisées de quatre façons :

Lors du présentiel :

- 1- Réponses aux quizz (50 questions) (coefficient 1)
- 2- Evaluation des stagiaires lors de la formation présentielle (coefficient 1)

Evaluation du stagiaire en présentiel

Force de proposition - participation	/10
Capacité d'animation - pédagogie	/10

A l'issue du stage

- 3- Un rapport de stage dactylographié (times new roman, police 12 points et interligne 1,5) de 4 à 6 pages maximum (hors annexes) doit être rédigé en format pdf ou word et envoyé pour la date limite communiquée par le responsable de formation, il sera évalué par ce dernier ou tout formateur délégué (coefficient 2).

Rapport de stage

Historique et projet 2S de la structure	/5
Processus de prise en charge des pratiquants	/5
Création d'un document de référence (tests, entretiens, adaptations)	/5
Actions de communication-réseau	/5

4- Une vidéo d'un cours collectif d'haltérophilie-musculation de 20 minutes continues (sans montage) doit être transmise au responsable pédagogique de la formation (Ludwig WOLF, Conseiller Technique National FFHM: lwolf@ffhaltero.fr) avant la date limite communiquée par ce dernier (coefficient 2). Cette vidéo doit être accompagnée d'une note explicative d'une page A4 maximum présentant le contexte de la séance (public-cible, objectifs, correctifs proposés). Cette vidéo sera réalisée en format .jpg et envoyé via *we transfer*.

Séance vidéo – fiche d'évaluation

Exercices d'haltérophilie	/5
Exercices de musculation	/5
Démonstrations et consignes	/5
Adaptation et planification	/5

L'ensemble de ces notes forme une moyenne sur 20. Les candidats ayant une moyenne supérieure ou égale à 10 sur 20 sont déclarés admis. Pour les candidats défaillants, un oral de rattrapage, noté sur 20 sera organisé en présence ou à distance avec au moins le responsable de la formation. Le candidat qui obtiendra une note supérieure ou égale à 10 à cet oral sera déclaré admis. Si, à l'issue de ce processus un candidat est défaillant, le responsable de la formation lui proposera de suivre de nouveau la totalité ou une partie de la formation lors d'une promotion ultérieure.