Diplôme Coach Muscu Santé

Parcours de Formation : Tronc commun

(Référentiel réactualisé novembre 2024)

Prérogatives du diplôme

Découverte et appropriation de la démarche d'enseignement de l'haltérophilie-musculation auprès de pratiquants sédentaires ou souffrant d'une ou plusieurs Affection de Longue Durée (ALD).

Ce diplôme est inscrit dans le Code de Santé Publique (JORF n°0276 du 29 novembre 2018 texte n° 43). Il respecte ainsi le cahier des charges élaboré par le CNOSF. Nos contenus de formation ont été validés conjointement par le Ministère des Sports et celui de la Santé. Il s'adresse à tous les entraîneurs (professionnels ou bénévoles) qui souhaitent accueillir ces publics à besoin spécifique.

Il permet une première approche de l'encadrement spécifique à ce type de public : familiarisation avec leurs spécificités, évaluation de leur condition physique générale et psychologique, évaluation de leurs capacités 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 25 h de travail) et en présentiel sur 2 jours (14h). Au total, 39 heures de formation sont proposées aux stagiaires. Un stage de 60h en présence d'un tuteur, est à effectuer en structure avec des missions précises à mener.

Distanciel -digitalisation : 25 h

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

Présentiel : 2 jours (14 h)

Le ou les encadrants propose(nt) une culture pédagogique permettant l'accueil des publics à besoins particuliers dans une discipline qu'est l'haltérophilie - musculation sport-santé.
La formation propose une démarche pédagogique et des contenus précis afin de répondre efficacement aux attentes de chacun (pratiquants comme entraineur.
Trop de formations sport-santé sont riches de théories, mais pauvres en contenus pédagogiques. Notre formation exploite les richesses et l'efficacité de nos disciplines tout en l'adaptant aux situations variées de ce public sensible (sédentaires, ALD, maladies chroniques, seniors…).

Le stage pratique : 60 h

C'est une période fondamentale et obligatoire pour la mise en application des 2 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.

En cas de difficultés quelconques ou de problèmes de compréhension, les stagiaires ont la possibilité d'interroger leur tuteur ou de soumettre leurs problématiques au Pôle formation de la FFHM : formation@ffhaltero.fr.

Référentiel de formation - Coach Muscu Santé

	Présentiel 14 h	Distanciel 25 h	Stage 60 h
BLOC 1			
Module 1 : Encourager l'adoption de comportements favorables à la santé (notions générales et spécifique)			5 h (Réalisation de fiches de sensibilisation)
1. Cadre institutionnel		1 h30	
2. Informer des risques liés au dopage	1 h	1 h	
3. Favoriser les facteurs de récupération		1 h	
4. Connaître les bases de la nutrition et d'une bonne hygiène de vie		1 h	
		1 h	
Module 2 : Analyser les caractéristiques du pratiquant	2 h		10 h (Elaboration fiche diagnostique initiale)
1. Mettre en place une évaluation initiale (accueil, entretien, tests, recueil d'informations)		1 h 30	
2. Identifier les freins, ressources et capacités à s'engager dans une pratique autonome		1 h	
3. Réaliser des questionnaires et mobiliser des techniques d'entretien		1 h	
BLOC 2			
Module 3 : Conception d'un programme			15 h
1. Définir l'activité et s'approprier sa logique interne (argumentaire 2S)	1h	2 h	
2. Connaître et mobiliser les termes scientifiques et techniques spécifiques			(Conception de séances avec les adaptations)
3. Concevoir des séances d'activité physique adaptées (collectives/individuelle - répertoire gestuel)	1 h 30	1 h	
	1 h 30	1 h	
4. Susciter la participation et l'adhésion de la part du pratiquant		1 h	
Module 4 : Réalisation et mise en œuvre du programme/ d'un projet		1h	25 h (Animations et suivi d'un cas concret ; Conception d'un évènement promotionnel)
1. Animer les séances d'activité physique et sportive adaptées	5 h		
2. Evaluer la pratique et ses progrès	0 h 30		
3. Soutenir la motivation du patient et détecter les signes d'intolérance	0 h 30		
Adapter ses consignes en fonction des capacités individuelles			
4. Transmettre les informations pertinentes au prescripteur (si besoin)			
5. Manager un groupe de bénévoles (réseautage, soutien à l'encadrement)		1h	
6. Créer et utiliser des outils d'information et de communication			

7. Mettre en œuvre une action de développement en sport-santé			
	Présentiel	Distanciel	Stage
Module 5 : Evaluer les bénéfices attendus du programme 1. Evaluer les bénéfices attendus du programme 2. Etablir un bilan simple et savoir rendre compte régulièrement au pratiquant 3. Savoir dialoguer dans une logique réticulaire (prescripteur et autres)	0 h 30	 1h	4 h
BLOC 3			
Module 6 : Sécurité des locaux et des personnes 1. Effectuer un rappel du PSC1 (prévoir un recyclage si plus de 2 ans) 2. Elaborer un projet de plan d'évacuation (ou le mettre à jour)		3 h	(Recyclage non inclus) 1 h
BLOC 4			
Module 7 : Connaître les caractéristiques très générales des principales pathologies chroniques 1. la sédentarité (origine de maladie d'ALD) 2. Pathologies métaboliques : obésité, maladies métaboliques (smét), diabète de type 2 3. Maladie cardio-vasculaire : hypertension, AVC, Coronaropathie, 4. Maladies ostéo-articulaires : arthrose, lombalgie, ostéoporose 5. Maladies auto-immunes : cancers, sclérose en plaques (Sep) 6. Maladies cardiorespiratoires : BPCO, Asthme 7. Autres (épisodes dépressifs caractérisé)	0h30	5 h	
Récapitulatif du total global d'heures	14 h	25 h	60 h

Ruban pédagogique

Distanciel

En amont du regroupement équivalent : 25 h (présentations, séquences audio ou vidéo).

Distanciel 1	Distanciel 2	Distanciel 3
Contexte institutionnel Information dopage Facteurs de récupération Bases de la nutrition Argumentaire pour du réseautage	Ethique dans la prise en charge des ALD Questionnaires et techniques d'entretien Tests et élaboration de séances adaptées Suivi des personnes à besoins spécifique Sécurisation de la pratique : Rappel PSC1	Caractéristiques du public et des pathologies

Présentiel

Le planning des 2 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
Informer des risques liés au dopage Favoriser les facteurs de récupération Connaître les bases de la nutrition	Réaliser un tableau d'information dans le club sur ces trois thématiques	5 h
Mettre en place une évaluation initiale	Créer son propre modèle d'évaluation du pratiquant et l'utiliser	10 h

Réaliser des questionnaires et mobiliser des techniques d'entretien		
Mettre en place un projet de développement 2S Manager un groupe de bénévoles	Créer un événement sport-santé	20 h
Animer les séances d'activité 2S	Mettre en œuvre un programme 2S	15h
Créer des outils d'information et de communication Savoir communiquer au sein d'un réseau	Mettre en place des contacts / un partenariat avec le champ 2S	10h
Temps total **** découpage horaire donné à titre de suggestion, à moduler en fonction de votre contexte, mais les 5 missions doivent être réalisées !***		**60 h**

Prérequis pour entrer en formation

Brevet Fédéral de niveau 1 ou tous diplômes supérieurs permettant l'enseignement de la musculation et/ou l'haltérophilie et les diplômés en APA maitrisant la pratique de la musculation.

Evaluation

Les évaluations sont réalisées de 4 façons :

- ✓ Lors du distanciel :

Réponses aux quizz (50 questions) (coefficient 1)

- ✓ Lors du présentiel :

Evaluation des stagiaires (coefficient 1)

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

- ✓ A l'issu du stage

Il faudra justifier de sa capacité à prendre en charge, d'animer et de suivre ces publics spécifiques en produisant :

-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. Il doit être impérativement envoyé à la FFHM secteur de la Formation avant la date limite communiquée par la/le responsable pédagogique. Ce dernier avec ou sans un autre formateur se chargera de l'évaluation. (coefficient 2).

Outil d'aide à l'évaluation

FDA 1 : Entretien d'accueil	1
FDA 2 : Elaboration et mise en place de tests adaptés	1
FDA 3 : Détection des besoins et limites du/des pratiquant(s)	3
FDA 4 : Elaboration des objectifs	3
FDA 5 : Présentation de la "Séance inaugurale"	2
FDA 6 : Présentation d'une séance adaptée en format cours collectifs	2
FDA 7 : Programmation des séances et planification sur 3 mois	4
FDA 8 : Evaluation et mesure des progrès	2
FDA 9 : Recueil des informations pour transmission au prescripteur	1
F D A 1 0 : Constitution d'une carte mentale des acteurs locaux du	0,5
Note globale	20 pts

-Une vidéo (de format .jpg) d'un cours collectif d'haltérophilie-musculation de 20 minutes continues (sans montage) doit être transmise au Responsable pédagogique via we transfer et adressé au secteur de la Formation de la FFHM 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...

Outil d'aide à l'évaluation

Pédagogie :	20 pts
Explication de séance	2
Prise en main du groupe/individuelle	3
Conduite de séance : gestion de groupe, consignes générales	7
Attitudes et placements du coach	4
Respect des temps de séance	4
Remédiation :	20 pts
Pertinence des exercices	4

Logique d'enchainement des exercices	4
Adaptation/individualisation des gestes et postures	4
Graduation des difficultés	4
Sécurisation des pratiquants	4

L'ensemble de ces notes forme une moyenne sur 20 pts. Les candidats ayant une moyenne supérieure ou égale à 10/20 sont déclarés admis.

Pour les candidats défaillants, un oral de rattrapage noté sur 20 pts sera organisé. Il pourra se faire en présence ou à distance avec au moins le Responsable de la formation. A l'issu de celui-ci, s'ils obtiennent une note supérieure ou égale à 10 pts, ils seront déclarés admis.
En cas de défaillance, le Responsable de la formation leurs proposera de suivre à nouveau la totalité ou une partie de la formation lors d'une promotion ultérieure.

Cette certification n'a pas de durée de validité. Elle reste valable à partir du moment où vous l'avez obtenu. Néanmoins, il est exigé dans le cadre de la Chartre du CNOSF de faire un recyclage tous les deux ans. Comme il est conseillé de remettre à jour le PSC1.
La FFHM propose pour cela le Module Ado en Forme, des Colloques et bientôt des modules complémentaires (Cancer, 3ième âges…)

ANNEXE

Ruban pédagogique du Présentiel

Temps	Jour 1	Temps	Jour 2
9h - 10h30	-Accueil -Présentation de la formation -Rappel du cadre institutionnel *(1h30)* *Pause incluse (10 minutes)*	**9h-9h30**	**Evaluation des bénéfices et bilan de transmission** *(0h30)*
10h30 - 12h30	**Analyse des caractéristiques de ce public spécifique** *(2h)* *Etude de cas et mise en œuvre* -Accueil, entretien, tests (profilage) -Identification des freins et des limitations pour la pratique -Etablissement des objectifs à court et moyen terme (Objectivité et Progressivité)	**9h30-12h30**	**Réalisation et mise en place de séances collectives avec évaluation des formateurs** *(3h)* *Jeu de rôles avec des pratiquants à ALD différentes* -Prise en charge du groupe -Animation et adaptations (démonstrations, consignes, sécurisation de la pratique…) -Capacité à faire un retour sur séance
12h30 - 13h30	***Pause méridienne*** *(1h)*		
13h30 - 18h00	**Programmation et conception de séances** ***(****4h30)* *Pauses de 10 minutes prévues vers 15h30 et 17h30* -Répertoire gestuel adapté aux limitations -Planification d'un cycle de 4 semaines -Conception de séances collectives et individuelles avec les adaptations (variable d'ajustement)	**13h30 -15h30**	**Réalisation et mise en place de séances collectives avec évaluation des formateurs** *(2h)*
18h00 – 18h30	Questions diverses (0h30) Fin de journée	**15h30 -16h00**	Bilan et questions diverses sur présentiel *(0h30)* Fin de formation
Total d'heures	**8h30**	**Total d'heures**	**5h30**