

David CHABROUD - *Conseiller Technique Sportif Régional HM*
☎ 06. 58. 89. 39. 38 - ✉ dchabroud@ffhaltero.fr



| Formation digitale | Formation en présentiel | Coût |
|---------------------------------------|------------------------------------|--------|
| A partir du LUNDI 18 NOVEMBRE 2019 | SAMEDI 7 & DIMANCHE 8 MARS 2020 | 1130 € |
| Lieu : Rhône-Alpes | | |

➔ *Clôture des inscriptions : lundi 11 novembre 2019*

Pré-requis et processus d'admission

Pour l'entrée en formation, aucun prérequis n'est nécessaire. La formation est ouverte à tous débutants comme avancés, licenciés ou non.

Processus admission

Les étapes à suivre pour participer à la formation Coach Haltéro :

1. Remplir le [formulaire d'inscription en ligne](#)
2. Régler les frais pédagogiques par chèque ou virement
3. Suivre la procédure pour créer votre compte étudiant en ligne



David CHABROUD - *Conseiller Technique Sportif Régional HM*
☎ 06. 58. 89. 39. 38 - ✉ dchabroud@ffhaltero.fr

Profils concernés

La formation **Coach Haltero** s'adresse principalement aux :

- Entraîneurs et enseignants de toutes disciplines
- Sportifs de haut-niveau, anciens sportifs
- Professeurs d'E.P.S
- Médecins, kinésithérapeutes, et toutes professions médicales et paramédicales
- Coaches sportifs
- Préparateurs physiques
- Coaches de Crossfit

En formation initiale (équivalence UC4 BPAF) ou en formation continue.

Débouchés

A l'issue de votre parcours de formation e-learning et du **workshop** en classe inversée, vous serez capable :

- d'enseigner et corriger les fondamentaux des mouvements techniques et semi-techniques d'haltérophilie
- d'optimiser un plan d'entraînement
- de régler des problématiques de mobilité, de faiblesses et de raideurs spécifiques aux mouvements de musculation poly-articulaires

Cette formation complète les formations universitaires ou les diplômes professionnels du sport en formation continue et est pertinente en formation initiale en donnant l'équivalence de l'UC4.



David CHABROUD - *Conseiller Technique Sportif Régional HM*
☎ 06. 58. 89. 39. 38 - ✉ dchabroud@ffhaltero.fr

Présentation des modules

1er module : Développer sa compétence technique (20h)

Présentation de la formation

Découverte de l'activité

Perfectionnement technique

- Pratiquer pour construire le bon geste
 - Identifier et pratiquer les différentes familles du répertoire gestuel de l'activité
 - Comprendre leur utilisation dans la démarche d'apprentissage
 - Jour 1 : Arraché, Jour 2 : Epaulé-Jeté. Situations d'apprentissage, et de perfectionnement.
 - Développement de la compétence de Coach Haltéro

2ème module : Développer sa compétence pédagogique (18h)

Approfondissement technique

- Pratiquer pour construire le bon geste
 - Vivre des séances types d'apprentissage
 - Analyser sa pratique
 - Développement de la compétence de Coach Haltéro

3ème module : Renforcer ses compétences d'encadrant en Haltero (18h)

L' Haltéro et la santé:

- Les exercices posturaux Haltéro pour le plus grand nombre
- Les bienfaits de l'Haltéro sur la santé

Travail de mobilité

- Les grandes problématiques du mouvement
- Les exercices correctifs : automassages, étirements, mobilité
- Le transfert dans le mouvement haltérophile

Présentation de l'école Française d'haltérophilie : les outils « Soulève le monde », « Apprend, Maîtrise, et Gagne », « Halter' et gO ! »



David CHABROUD - *Conseiller Technique Sportif Régional HM*
☎ 06. 58. 89. 39. 38 - ✉ dchabroud@ffhaltero.fr

La planification des charges Haltérophiles

Évaluation : 2 niveaux d'évaluation et un rattrapage

Contrôle continu par des 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

Une démonstration technique argumentée en vidéo, démontrant un mouvement au choix entre l'Épaulé, l'Arraché, et le Jeté, en présentant les différentes étapes du mouvement, et les points techniques clefs. Durée maximum 1 minute. Format : post youtube en video privée.

Une mise en situation pédagogique en vidéo, en choisissant un des 3 mouvements à l'exception de celui choisi pour la démonstration technique. En faisant appel à un élève, proposer une ou plusieurs situations d'apprentissage, répondant ou non à une problématique technique de départ, en confrontant l'élève au moins à deux mouvements semi-techniques ou éducatifs. Durée maximale 10 minutes. Format : post youtube en video privée.

Les épreuves vidéos peuvent être passées 2 fois maximum

Les vidéos sont à envoyer dans les 2 semaines suivant la formation pratique.

Produire une planification pour 6 mois, dont le détail sera abordé lors de la formation présentielle.

Digitalisation : 8 jours

L'ensemble de ces 3 modules sont proposés en format digital. Ils correspondent à 56 heures de formation distancielle et incluent des quizz et interactions tout au long des cours qui le composent.

Présentiel : 2 jours

La classe inversée propose une interaction de la classe à TSF VOIRON avec le formateur sous forme d'échanges théoriques et pratiques renvoyant à la



David CHABROUD - *Conseiller Technique Sportif Régional HM*
☎ 06. 58. 89. 39. 38 - ✉ dchabroud@ffhaltero.fr

formation digitale suivie en amont. 2 x 1 h de classe par journée ainsi que 1 x 2 h et 1 x 1h de pratiques sont prévues sur le week-end.

Coût et financement

Plusieurs types de financements sont envisageables pour participer à cette formation :

→ Formation financée dans le cadre de la formation professionnelle (UNIFORMATION, Financement via employeur, CIF, FIF-PL, Pôle-emploi, AGEFIFE...)

→ Formation à distance en financement personnel

** A noter qu'un acompte équivalent à la moitié du coût total du cursus vous sera demandé lors de votre entrée en formation. Vous pourrez faire jusqu'à 3 chèques à l'inscription, la certification n'étant validée qu'après encaissement du 3^e chèque.*

° **Coût total de la formation** : 1 100€

° **Frais administratifs d'inscription (non remboursables)** : 30€

Modalités de paiement :

• 1 chèque de 1 130€ (Coût total de la formation et frais administratifs d'inscription)

ou

• 3 chèques respectivement de 565€, 282,50€ et 282,50€ (Coût total de la formation et frais administratifs d'inscription)

A l'ordre de la FFHM

7 rue Roland Martin

94500 CHAMPIGNY-SUR-MARNE



David CHABROUD - *Conseiller Technique Sportif Régional HM*
☎ 06. 58. 89. 39. 38 - ✉ dchabroud@ffhaltero.fr

→ Virement possible sur demande du RIB de la FFHM **en précisant le motif du paiement** : formation Coach Haltéro AURA + nom + prénom du candidat.

Foire aux questions

1/ Configuration requise pour effectuer votre parcours E-learning :

- Ordinateur récent PC ou Mac, avec micro-casque compatible Skype (ex: Plantronics...)
- Connexion internet haut débit (voir paragraphe 2)
- Un navigateur internet compatible (éviter Internet Exploreur)
- Utilitaires Adobe Acrobat et Adobe Flash Player mis à jour.

2/ Quel est le débit Internet nécessaire pour lire les contenus vidéo de formation ?

Pour le réseau Internet :

- Au minimum Cable/DSL 2M (2 Mbps)
- De préférence, ADSL2+ 8M (8 Mbps) et supérieur

Pour le réseau Mobile :

- Au minimum 4G - 4G+

Vérifiez votre bande passante sur : <http://testdebit.ma-freebox.fr/>