



LIVRET

**FORMATIONS
2020**

PALLINI

Partenaire Officiel de la



PALLINI
n°1 français
en Haltérophilie

Depuis 1992, nous vous accompagnons dans vos projets de salle,
vos entraînements, vos réussites.

Nous nous efforçons au quotidien de vous prodiguer nos meilleurs conseils,
la qualité à la Française, **du matériel personnalisé et fabriqué à
vos mesures** et tout ceci est et restera notre priorité.

Merci de votre confiance et de votre fidélité



Presse à épaules
A charge libre



Râteliers sur mesure

Râteliers avec système antivol



Cage à squat avec barre de traction,
jeu de sécurité et râtelier à disques
intégré.



N'hésitez pas à vous renseigner auprès de
notre service commercial au 02.35.05.35.35
ou par mail : pallini@pallini-sport.com



4

BF1 & BF2

6

BF3

8

Coach Haltéro

10

Coach Musculation Fonctionnelle

12

Coach Muscu Santé

14

Silhouette Halter'

16

Circuit Fit

18

UNSS

20

*Enseignement Agricole*ED-
ITO

La FFHM vous forme et vous accompagne !

Notre fédération s'est lancée, depuis 2017, dans un vaste travail de rénovation de ses formations.

L'enjeu est double :

- proposer à nos clubs et nos entraîneurs des formations adaptées à leur activité, à leurs problématiques et à l'évolution des pratiques
- renforcer le positionnement de notre Fédération comme « expert » dans le domaine de l'haltérophilie et la musculation, auprès des professionnels du secteur et des institutions.

Notre fil rouge est la volonté de

rester ancrés dans une démarche « qualité », permettant de nous démarquer mais aussi d'assumer notre mission de Service Public.

J'ai ici le plaisir de vous présenter ce premier guide des formations FFHM, dans lequel vous pourrez trouver un descriptif de chaque formation ainsi que les dates des prochaines sessions. Toute l'équipe de la FFHM se tient prête à vous accompagner dans vos projets de formation.

Bien sportivement,

Jean-Paul BULGARIDHES
Président de la FFHM
Administrateur du CNOSF





BF1 & BF2

organisés par les Ligues Régionales

LES DATES

- Retrouvez toutes les dates des sessions de formation BF1 & BF2 sur ffhaltero.fr

BREVETS FÉDÉRAUX

Le **BF1 – Initiateur Haltérophilie ou Musculation** est le premier niveau d'accompagnement de nos licenciés vers les métiers de l'encadrement de l'haltérophilie ou de la musculation. Il permet d'encadrer bénévolement dans le cadre de nos clubs. Destiné aux spécialistes, il nécessite deux années de licence et une pratique compétitive pour s'y engager.

Vous y apprendrez à mettre en application les bases de l'entraînement méthodique, et de la pédagogie spécifique pour initier des pratiquants à l'haltérophilie ou la musculation.

Prérequis : 2 ans de licence, pratique compétitive

Tarif : 250 €

Prise en charge OPCO* : Non

Type de formation : Présentielle

Durée : 3 week-ends + 50 heures de stage en structure

Equivalences : Tests d'entrée en formation BPJEPS AF



Le **BF2 – Moniteur Haltérophilie ou Musculation** est le second niveau d'accompagnement de nos licenciés vers les métiers de l'encadrement de l'haltérophilie ou de la musculation. Il permet d'encadrer bénévolement dans le cadre de nos clubs un public adulte avancé.

Destiné aux spécialistes, il nécessite 3 années de licence, une pratique compétitive, et le BF1 (ou Coach Haltero ou Coach Muscu Fonctionnelle) pour s'y engager.

Vous y apprendrez à concevoir un plan d'entraînement et d'enseignement, en organisant les méthodes d'entraînement et d'enseignement aux échelles de la séance et de la saison.

Prérequis : 3 ans de licence, pratique compétitive

Tarif : 350 €

Prise en charge OPCO* : Non

Type de formation : Présentielle

Durée : 4 week ends + 60 heures de stage en structure

Equivalences : UC4b, Tests d'entrée en formation BPJEPS AF

***OPCO :** Opérateurs de Compétences

**Plus d'infos sur
les Brevets
Fédéraux >>>**



LES DATES

- Session 2020

Formation digitale : À partir du 6/01/20

Formation présentielle : du 21 au 23/09/20



BREVET FÉDÉRAL 3

ENTRAÎNEUR

Le **BF3 - Entraîneur Haltérophilie** est le plus haut niveau d'accompagnement de nos licenciés vers les métiers de l'encadrement de l'haltérophilie ou de la musculation.

Il permet d'encadrer, entraîner et former dans le cadre de nos clubs un public adulte expérimenté.

Destiné aux experts, il nécessite 4 années de licence et le BF2 pour s'y engager. Vous y apprendrez les techniques d'intervention en coaching de haut niveau, les techniques et outils de formation aux différentes certifications FFHM, et les dernières techniques de développement pour votre structure.

Prérequis :

Avoir été licencié les 3 dernières saisons + licence « compétition » en cours + remplir l'une des 3 conditions suivantes :

- être titulaire du BF2 Haltérophilie
- ou avoir été inscrit sur les listes d'athlète de haut niveau et posséder le diplôme « Coach Haltero » ou le BF1 haltérophilie
- posséder un BE HACUMESE

Tarif :

700 €

Prise en charge OPCO* :

Non

Type de formation :

Présentielle & Distantielle

Durée :

La formation se déroule comme suit :

- 6 journées en distancielle
 - 3 journées en présentielle incluant l'évaluation.
- Au total, 67 heures de formation (à minima) sont proposées aux stagiaires :
- 40 heures de travail personnel (production d'outils et d'un rapport) sont attendues
 - 60 heures de stage complètent la formation

Equivalences :

UC4b, Tests d'entrée en formation BPJEPS AF, Certification UC3 et entièreté de l'UC4 du DEJEPS, UC3 et UC4 du DESJEPS

Plus d'infos
sur le Brevet
Fédéral 3 >>>





LES DATES

- **Promo Hélène**

Formation digitale : du 3/02/20 au 30/04/20
Formation présentielle : 25 & 26/04/20

- **Promo Isabelle**

Formation digitale : du 13/04/20 au 30/06/20
Formation présentielle : 20 & 21 juin 2020

- **Promo Joséphine**

Formation digitale : du 12/10/20 au 31/12/20
Formation présentielle : 12 & 13/12/20

COACH HALTERO

Coach Haltero est une formation tournée vers les non-spécialistes qui veulent développer un premier niveau de compétence en haltérophilie. Crossfiteurs, préparateurs physiques, universitaires ou kinésithérapeutes participent ainsi aux promotions annuelles organisées par la FFHM.

Au cours de 8 jours de formation distancielle, et des 2 jours de « Workshop » à l'INSEP, vous y apprendrez :

- Le répertoire gestuel
- Les astuces de coaching pour transmettre les mouvements d'haltérophilie en

- L'utilisation des outils d'évaluation spécifiques pour analyser et corriger le mouvement

Sans prérequis de licence, vous pouvez vous inscrire dès à présent. L'évaluation se fait à distance, par « quizz », rendu de travaux, et vidéos.

Prérequis :

Aucun

Tarif :

1100 € + 30 € de frais administratifs

Prise en charge OPCO* :

Oui

Plus d'infos sur la formation >>>

Type de formation :

Mixte distancielle / présentielle

Durée :

2 mois et demi

Equivalences :

UC4b BPJEPS AF, BF1 Haltérophilie, Tests d'entrée en formation BPJEPS





LES DATES

- **Promo Bartholomé**

Formation digitale : du 3/02/20 au 29/05/20
Formation présentielle à l'INSEP : 4 & 5/04/20 et
25 & 26/04/20

COACH MUSCULATION FONCTIONNELLE

Coach Musculation Fonctionnelle est un diplôme destiné aux haltérophiles, crossfitters, préparateurs physiques et coaches sportifs désirant se former aux piliers de l'entraînement fonctionnel.

La formation les amènera à découvrir ou approfondir la technique et la pédagogie spécifiques aux 4 agrès suivants :

- Kettlebell
- Barre olympique
- Poids du corps
- Sangle de suspension

La formation se déroule sur 4 mois et demi, en 10 jours d'apprentissage digital, et 4 journées en présentielle, sous forme de 2 week-ends de « Workshop » à l'INSEP.

Sans pré-requis de licence, vous pouvez vous inscrire dès à présent. L'évaluation se fait à distance, par « quizz », rendu de travaux, et vidéos.

Prérequis : Aucun

Tarif : 1400 € + 30€ de frais administratifs.

Prise en charge OPCO* :
Oui

Type de formation : Mixte
distancielle / présentielle

Durée : 4 mois et demi

Equivalences : UC3 BPJEPS
AF, BF1, Tests d'entrée en
formation BPJEPS AF

**Plus
d'infos sur
la formation**
>>>



Coach

MUSCU

Santé

LES DATES

- 17, 18 et 19 avril 2020 (CREPS Aix-en-Provence)
- 22, 23 et 24 avril (Ile de la Réunion)

Coach Muscu Santé

Objectifs : La pratique de l'haltérophilie et de la musculation a un effet scientifiquement prouvé dans la prévention de nombreuses maladies. La formation permet le développement de compétences dans l'accueil des pratiquants souffrant d'Affection de Longue Durée (diabète, cancer, ...)

Prérogatives : Intervention en haltérophilie et musculation dans les réseaux « sport sur ordonnance » déclinés en région. Le Coach Muscu Santé est la seule formation en haltérophilie-musculation adaptée reconnue. Elle est inscrite dans le code de Santé Publique. Certaines mutuelles (MAIF, MGEN) proposent une aide financière à leurs sociétaires pour pratiquer auprès d'un coach diplômé CMS.

Pour qui ? Elle s'adresse à toutes les personnes soucieuses d'accueillir dans de bonnes conditions les pratiquants renseignés par leur médecin ou venant de leur propre initiative. La formation aborde les publics loisirs à besoin spécifique.

Nous abordons les « maladies de civilisation » et leurs

conséquences en proposant des séances adaptées :

- Démarrage ou reprise d'activité pour un sédentaire
- Pathologies de l'inactivité ou de la déficience musculaire : douleurs d'épaules, lombalgies
- Apprentissage et adaptation pour des personnes en surpoids ou obèse

Nous abordons également les principales Affections de Longue Durée :

- Adhérents souffrant du syndrome métabolique, de diabète
- Personnes atteintes de cancer, sclérose en plaques, ostéoporose

Contenus :

- Connaissance des pathologies ALD, nutrition, prévention du dopage
- Approche spécifique du pratiquant : entretien d'accueil, maintien de la motivation
- Structuration de séances individuelles : bilan morpho-statique et techniques avancées et adaptées de musculation
- Structuration de cours collectifs adaptés aux différentes pathologies : usage des semi-techniques, des mouvements de musculation en poids libre et à poids de corps
- Apprentissage des tests, bilans et entretiens
- Recommandations et interdictions en fonction des pathologies
- Démarche projet pour développer son activité au sein des réseaux de santé

Format :

- Distanciel : 20h via une plateforme comprenant forum, cours en pdf ou powerpoint, quizz et interactions possibles avec le formateur
- Présentiel : 3 jours
- Stage : 60 heures pour mise en application avec rapport de stage et vidéo de cours évalués.

Prérequis : BF1 musculation ou haltérophilie ou diplôme supérieur (BPJEPS, BE)

Tarifs : 850€ ou 350€ sous conditions (affiliation FFHM, licence en cours, stage et statut de coach dans la structure)

[Plus d'infos sur la formation >>>](#)





LES DATES

- 8 & 9 février 2020 (Ile-de-France)
- 16 & 17 mai 2020 (Ile-de la Réunion)

Vous souhaitez vous perfectionner dans le coaching des femmes en musculation ?

Alors découvrez le programme Silhouette HALTER' de la Fédération Française d'Haltérophilie Musculation !

Objectifs :

- Développer vos compétences dans l'entraînement féminin
- Bénéficier d'outils d'accompagnement et de suivi des pratiquantes
- Améliorer la prise en charge des femmes dans votre club.

Présentation :

Les séances sont conduites par des éducateurs formés spécifiquement par la FFHM et labellisés Coach Silhouette HALTER'.

Les séances sont construites pour être rapides et efficaces, répondant aux attentes des femmes : remise en forme, tonicité, amincissement.

Ce programme de musculation propose un carnet d'entraînement individuel 100% musculation au féminin, avec près de six mois d'entraînement, organisés en six cycles variés et progressifs : cardio, activation, harmonisation, dynamisation, modelage, tonification.



Contenus :

- Physiologie Spécificités de la femme
Quelles conséquences et adaptations sur l'entraînement au féminin ?
Quelle musculation pour l'objectif "esthétique" ?
- Pédagogie et psychologie
Caractéristiques du public féminin
Améliorer son coaching des séances individuelles et en groupe
Adapter sa prise en charge pour favoriser la réalisation des objectifs
- Méthodologie de l'entraînement
La "méthode Silhouette Halter' " : explication des cycles de séances, des exercices, les paramètres de travail, la progression
Outils d'évaluation
- Pratique Animation de sequences, mise en situation et adaptation individuelle
- Diététique
Optimiser les résultats par l'alimentation
La perte de poids

Prérequis :

- Diplôme fédéral FFHM ou diplôme professionnel
- Etre licencié FFHM depuis 1 an minimum

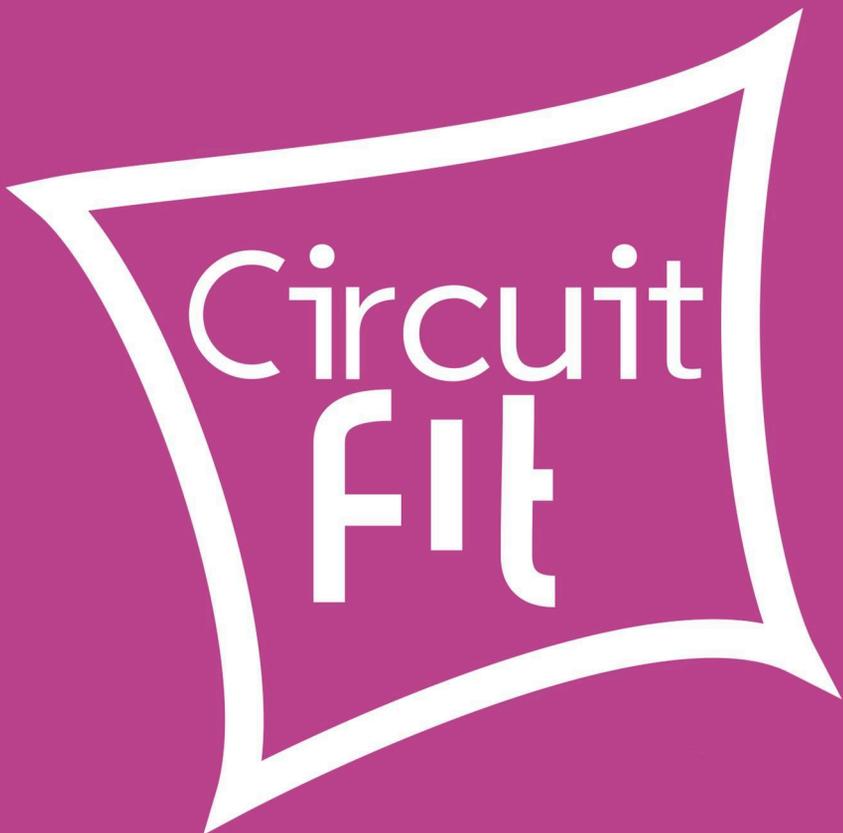
Format :

2 journées (un week-end)

Frais pédagogiques :

- 380€ pour les professionnels diplômés d'Etat, dans le cadre de la formation professionnelle continue (pris en charge pour les structures cotisant à l'AFDAS)
- 150€ pour les bénévoles des clubs FFHM

Plus d'infos sur la formation >>>

The logo for 'Circuit FIT' is centered on the left side of the page. It consists of the word 'Circuit' in a white, rounded, sans-serif font, positioned above the word 'FIT' in a larger, bold, white, sans-serif font. Both words are enclosed within a white, thick, rounded rectangular border that has a slight wave or curve at the bottom.

Circuit
FIT

LES DATES

- 18 avril 2020 (Lieu à définir)

La Fédération Française d'Haltérophilie - Musculation (FFHM) vous présente son premier concept de cours collectif, qui se décline sous la forme d'un circuit training : le Circuit Fit FFHM !

Objectif de ce programme : permettre à vos pratiquantes de tonifier l'ensemble des muscles de leur corps. Elles en observeront les effets grâce à un affinement de leur silhouette, et elles en ressentiront les bénéfices dans leurs gestes et activités du quotidien.

Présentation : Pendant une saison complète, vous proposerez un programme évolutif de circuit training. Chaque séance durera une heure maximum, et sera composée de huit exercices avec des objectifs précis :

- 3 pour le bas du corps : squats et sauts, fentes, fessiers
- 3 pour le haut du corps : dos et épaules, poitrine, triceps
- 1 pour le gainage & 1 pour le cardio

Faciles à mettre en place, ils nécessitent uniquement du petit matériel. Au bout de quelques semaines, les exercices changeront, pour offrir de la variété à vos adhérentes, garante de plaisir et progression. Vous présenterez ainsi six cycles différents au cours de l'année.

La FFHM revendique une pratique de qualité et conviviale au sein de ses structures !



Le Circuit Fit FFHM sera ainsi encadré par un coach diplômé et spécifiquement formé à ce programme. Il sera à l'écoute de vos adhérentes pour les accompagner dans leur progression, à leur rythme et en fonction des spécificités de chacune.

Enfin, son animation leur permettra d'enchaîner les exercices sans qu'elles s'en rendent compte, dans un cadre convivial et dynamique !

Le programme Circuit Fit sera intégralement disponible sur Haltè'Action, la nouvelle plateforme digitale de la FFHM. Les coachs y trouveront toutes les informations nécessaires pour mettre en place les séances, optimiser les effets des exercices ou adapter ceux-ci grâce aux nombreuses variantes et options proposées lors de tutoriels dédiés à chaque exercice.

Vous souhaitez proposer dans votre salle un programme exclusif conçu par des spécialistes reconnus pour leur technicité ?

Vous voulez parfaire votre enseignement des mouvements de musculation pour une grande maîtrise technique synonyme de sécurité, d'efficacité et de plaisir ?
Vous souhaitez renforcer l'identité d'expertise technique et de convivialité de votre structure ?

Alors devenez un club affilié FFHM, profitez de ses nombreux avantages, et lancez le Circuit Fit dans votre salle !

Prérequis :

Diplôme fédéral FFHM ou diplôme professionnel

Format :

1 journée

Frais pédagogiques :

70€

Dates des prochaines sessions :

18 avril 2020 (lieu à définir)

Plus d'infos sur la formation >>>

Formation d'enseignants d'EPS
en partenariat avec



**Union Nationale
du Sport Scolaire**

LES DATES

- Mai / juin 2020 (Lieu à définir)

UNSS

Union Nationale du Sport Scolaire

Cette formation a pour but de former les professeurs d'EPS de l'Education Nationale souhaitant découvrir l'haltérophilie.

Les enseignants, une fois formés sont en capacité de proposer l'activité au sein de leur établissement : cycle d'apprentissage et/ou UNSS.

Ce temps de formation doit permettre d'appréhender notre discipline via des exercices et éducatifs variés afin d'avoir une véritable démarche pédagogique pour le public ciblé par les professeur.es : les élèves de collège et lycée.

Par la suite, les enseignants désireux de développer leur compétence peuvent s'orienter sur les formations fédérales comme le « Brevet Fédéral 1 » en haltérophilie ou le « COACH HALTERO ».

Objectifs et prérogatives :

Découverte de l'activité haltérophilie

Public visé :

Enseignants d'EPS de l'Education Nationale dans le secondaire (collège et/ou lycée)

Contenu de la formation :

- Présentation de l'activité haltérophilie et de sa logique interne
- Présentation du répertoire gestuel
- Mise en pratique sur les deux mouvements d'haltérophilie : arraché et épaulé-jeté.

Durée de la formation :

1 session de 2 jours de formation en présentiel à l'INSEP.

Prérequis à la formation :

Aucun

Coût de la formation :

Gratuit



**Plus d'infos
sur la formation >>>**



Formation d'enseignants d'EPS
en partenariat avec

ENSEIGNEMENT AGRICOLE

L'AVENTURE DU VIVANT

LES MÉTIERS GRANDEUR NATURE

LES DATES

- Mars 2020 (Lieu à définir)
- Juin 2020 (Lieu à définir)

ENSEIGNEMENT AGRICOLE HALTEROPHILIE - MUSCULATION

Cette formation a pour but de former les professeurs d'EPS de l'Enseignement Agricole souhaitant découvrir l'haltérophilie et la musculation.

Les enseignants, une fois formés sont en capacité de proposer les activités au sein de leur établissement : cycle d'apprentissage et/ou UNSS.

Ce temps de formation doit permettre d'appréhender nos disciplines via des exercices et éducatifs variés afin d'avoir une véritable démarche pédagogique pour le public ciblé par les professeurs (es) : les élèves de collège et lycée.

Cette formation donne l'équivalence du Brevet Fédéral 1 en musculation (sous réserve d'avoir suivi l'entièreté des 2 sessions).

Par la suite, les enseignants désireux de développer leur compétence

peuvent s'orienter sur les formations fédérales comme le « Brevet Fédéral 1 » en haltérophilie ou le « COACH HALTERO ».

Objectifs & prérogatives :

Découverte de l'activité haltérophilie et musculation

Public visé :

Enseignants d'EPS de l'Enseignement Agricole dans le secondaire (collège et/ou Lycée)

Contenu de la formation :

- Présentation des activités haltérophilie et musculation et de leurs logiques internes
- Présentation du répertoire gestuel
- Mise en pratique sur les deux mouvements d'haltérophilie : arraché et épaulé-jeté ainsi que sur les principaux mouvements de musculation

**Plus d'infos
 sur la
 formation >>>**

Durée de la formation : 2 sessions de 3 jours de formation en présentiel à l'INSEP

Prérequis à la formation :
 Aucun

Coût de la formation :
 Gratuit





POUR LES CHAMPIONS

FOLLOW THE FUTURE OF STRENGTH AT ELEIKO.COM

ELEIKO

RAISE THE BAR

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'HALTÉROPHILIE - MUSCULATION

SAISON 2019/2020

CHAMPIONNAT DE FRANCE DE MUSCULATION
SAMEDI 14 MARS 2020 - PORTE DE VERSAILLES (PARIS)
À L'OCCASION DU SALON BODY FITNESS

CHAMPIONNATS D'EUROPE SENIORS D'HALTÉROPHILIE
DU 4 AU 12 AVRIL 2020 - MOSCOU (RUSSIE)

CHAMPIONNATS DE FRANCE ELITES D'HALTÉROPHILIE
DU 30 MAI AU 1^{ER} JUIN 2020 - ISTRES

CLIQUEZ-ICI POUR ACCÉDER AU CALENDRIER COMPLET DES **COMPÉTITIONS**

CLIQUEZ-ICI POUR ACCÉDER AU CALENDRIER COMPLET DES **FORMATIONS**

Statistic Graph

Mon
Tue
Wed
Thu
Fri
Sat
Sun

April May June July August September

100
60
40
20

SALON

BODY FITNESS

Musclez votre business - Boostez votre quotidien

13.14.15
MARS 2020

PARIS EXPO - PORTE DE VERSAILLES

ACHETEZ VOS BILLETS À 10€*
AU LIEU DE 14€ SUR PLACE

salonbodyfitness.com

* Offre valable jusqu'au 12 mars. Du 13 au 15 mars, 14€ en ligne et sur place

