

FÉDÉRATION FRANÇAISE
HALTÉROPHILIE - MUSCULATION



CATALOGUE DES
FORMATIONS FÉDÉRALES
2022/2023

SOMMAIRE



03 – BF1 et BF2

05 – BF3

07 – Coach Haltéro

09 – Coach Musculation Fonctionnelle

11 – Coach Musculation Fonctionnelle
Level 2

13 – Coach Muscu Santé

15 – Ados en forme

17 – Coach Street Muscu

19 – Muscu poids de corps Level 1

21 – Silhouette Halter'

23 – Circuit fit

25 – UNSS

27 – Enseignement agricole



BF1 & BF2

LES DATES

CONSULTER LE CALENDRIER

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 Haltéro 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

CONSULTER LE CALENDRIER

BREVET FÉDÉRAL 3

ENTRAINEUR

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 Haltéro » ou le BF1 haltérophilie
- posséder un BE HACUMESE

**PLUS D'INFOS SUR
LE BREVET
FÉDÉRAL 3 >>>**



Tarif : 700 €

Prise en charge OPCO* : Non

Type de formation : Présentielle & distancielle

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



LES DATES

- **PROMO SARAH**

Formation digitale : 22/08 au 14/10/2022
Formation en présentiel : 24 et 25/09/2022
(Paris)

- **PROMO TANIA**

Formation digitale : 03/10 au 16/12/2022
Formation en présentiel : 26 et 27/11/2022
(Paris)

- **PROMO AUVERGNE RHÔNE-ALPES**

Formation digitale : 01/10/2022 au
30/01/2023
Formation en présentiel : 7 et 8/01/2023
(Bourgoin-Jallieu)

COACH HALTERO

Coach Haltéro est une formation tournée vers les non-spécialistes qui veulent développer un premier niveau de compétence en haltérophilie. Crossfitters, 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

Type de formation :

Mixte distancielle et présentielle

Durée :

2 mois et demi

Equivalences :

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



PLUS D'INFOS SUR LA FORMATION >>>



LES DATES

- **PROMO ISMAËL**

Formation digitale : 01/08 au 31/10/2022

Formation en présentiel : 10 et 11/09 et 01 et 02/10/2022 (Paris)

- **PROMO JULES**

Formation digitale : 03/10 au 31/12/2022

Formation en présentiel : 19 et 20/11 et 10 et 11/12/2022 (Paris)

- **PROMO AUVERGNE RHÔNE-ALPES**

Formation digitale : 07/01 au 31/07/2023

Formation en présentiel : 29 et 30/04 et 24 et 25/06/2023 (Bourgoin-Jallieu)

COACH MUSCULATION FONCTIONNELLE

Coach Musculation Fonctionnelle est un diplôme destiné aux haltérophiles, crossfiteurs, préparateurs physiques et coaches sportifs désireux de 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 présentiel, 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 distanciel et présentiel

Durée : 4 mois et demi

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



PLUS D'INFOS SUR LA FORMATION >>>



LES DATES

Formation digitale : 03/10 au 31/12/2022
Formation en présentiel : 4, 5 et 6/11/2022

COACH MUSCULATION

FONCTIONNELLE

LEVEL 2

La formation **Coach Musculation Fonctionnelle Level 2** de la FFHM a pour objectif de mettre en avant la suite des outils via des nouveaux exercices en kettlebell, suspension trainer et barre olympique.

L'introduction de la bande élastiques comme outil pour les exercices correctifs est une vraie plus-value.

Nous aborderons également les notions d'anti fragilité et de résilience. Enfin la programmation sera plus approfondie.

Prérequis : Avoir le diplôme Coach Musculation Fonctionnelle

Tarif : 900€

Prise en charge OPCO* :
Oui

Type de formation : Mixte distancielle (5 jours) et présentielle (3 jours)

PLUS D'INFOS SUR LA FORMATION >>>



LES DATES

Formation : 15 juillet au 15 janvier 2022
Formation en présentiel : 21, 22 et 23 octobre à
l'INSEP (Paris)

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 :



PLUS D'INFOS SUR LA FORMATION >>>

- 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)

Prise en charge OPCO* : Oui

ADOS EN FORME

LES DATES

Formation en présentiel les 10 et 11 décembre
2022 à Ailly-sur-Somme (80)

ADOS EN FORME

Ados en forme, formation post Coach Muscu Santé, est un module complémentaire dédié à la prise en charge des adolescents (années collège) "décrocheurs de l'EPS".

Basée sur des ateliers innovants et ludiques elle vous permettra de compléter votre parcours vers le sport-santé, démarré grâce à l'obtention du Coach Muscu Santé.

Cette formation est composée d'une partie en ligne (16 heures) disponible deux mois avant les présentiels, d'une partie présentielle sur 2 jours (16 heures), et d'un stage en structure.

Format :

- Distanciel : 16h
- Présentiel : 2 jours
- Stage pour mise en application avec rapport de stage et vidéo de cours évalués.

Prérequis : être diplômé du Coach Muscu Santé

Tarifs : 490 € ou 290 € pour les licenciés FFHM

Prise en charge OPCO* : Oui

PLUS D'INFOS SUR LA FORMATION >>>





LES DATES

- **PROMO LA FOURNAISE**

Formation en présentiel : 14, 15 et 16 octobre 2022 à La Réunion (974)

- **PROMO BACK LEVER**

Formation en présentiel : 16, 17 et 18 décembre 2022 à Montesson (78)

- **PROMO FRONT LEVER**

Formation en présentiel : 12, 13 et 14 mai 2023 à Montesson (78)

COACH STREET MUSCU

La formation **Coach Street Muscu** permet l'approfondissement des fondements techniques de la musculation au poids de corps à travers ses 3 principales dimensions :

- Le gainage fixe, actif, dynamique
- Les mouvements en appuis au sol et leurs déclinaisons
- Les mouvements en suspension (barres) et leurs déclinaisons

Elle a pour objectif le développement d'un niveau de compétences dans l'encadrement, la programmation, la planification de ces activités, l'adaptation aux différents publics et formats de groupes (« personal training », « small groupe », cours collectifs), l'ensemble dans un cadre sécuritaire et de pertinence optimal que ce soit en parc de Street Workout, à domicile ou ailleurs.



Elle inclut un module de sensibilisation aux valeurs citoyennes afin que la pratique génère un impact social, notamment dans l'utilisation et le partage des structures extérieures.

Format :

- 3 jours en présentiel (24 heures)
- Pratique individuelle (30 heures minimum)
- Evaluation finale sur la base de vidéos techniques et pédagogiques à transmettre ainsi que d'une planification (10 heures minimum)

Prérequis : Aucun

Tarifs : 650 € ou 350 € pour les licenciés ou les nouvelles affiliations (effective au 1^{er} jour de la formation) à la FFHM

Prise en charge OPCO* : Oui

PLUS D'INFOS SUR LA FORMATION >>>



LES DATES

Lancement le 21 janvier 2023

MUSCU POIDS DE CORPS

LEVEL 1

Le certificat Muscu Poids de Corps – Level 1 a pour objectif la maîtrise, dans la pratique et l'enseignement, des mouvements de base de la musculation au poids de corps. La formation propose :

- des outils d'évaluation, pour savoir "où commencer",
- des progressions éprouvées, pour permettre à un public large de développer ses forces de pousser, tirage et propulsion,
- les exercices de mobilité permettant de progresser dans la réalisation des exercices de force,
- des outils méthodologiques et pédagogiques.

Format : Pack digital 5 heures et 1 journée en présentiel

Evaluation finale sur la base de vidéos techniques et pédagogiques à transmettre ainsi que d'une programmation d'entraînement.

Prérequis : Aucun

Tarif : 100 € pour les licenciés ou les nouvelles affiliations à la FFHM (effective au 1er jour de la formation), 190 € pour les "extérieurs"

Prise en charge OPCO* : Oui



PLUS D'INFOS SUR LA FORMATION >>>



SILHOUETTE
HALTER'

LES DATES

3 et 4 décembre 2022 – INSEP (Paris)

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 séquences, mise en situation et adaptation individuelle
- Diététique

Optimiser les résultats par l'alimentation La perte de poids



Prérequis :

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

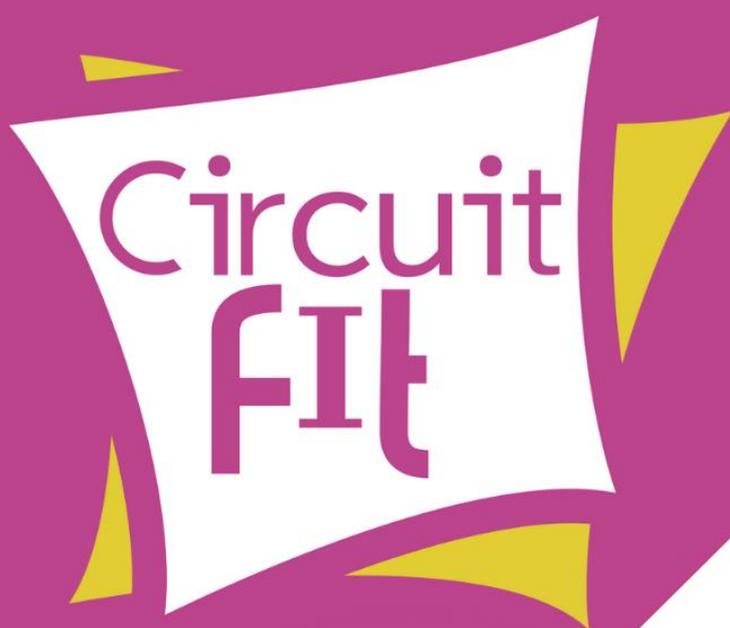
Format :

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 >>>



LES DATES

Prochaine session début 2023

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

Tarif : 70€

PLUS D'INFOS SUR LA FORMATION >>>



Formation d'enseignants d'EPS
en partenariat avec



**Union Nationale
du Sport Scolaire**

LES DATES

20 et 21 octobre 2022 - INSEP

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 :

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

Prérequis :

Aucun

Tarif :

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

Dates à venir

ENSEIGNEMENT AGRICOLE

HALTÉROPHILIE - 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 et 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

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

Prérequis :

Aucun

Tarif :

Gratuit



PLUS D'INFOS SUR LA FORMATION >>>