

# Fédération Française d'Haltérophilie - Musculation



## BREVET FEDERAL 1<sup>er</sup> NIVEAU INITIATEUR BREVET FEDERAL 2<sup>ème</sup> NIVEAU MONITEUR



### NOTICE EXPLICATIVE

#### ☞ Brevet Fédéral 1<sup>er</sup> niveau « Initiateur »

- Options proposées :
  - Haltérophilie ;
  - Musculation.
- Pré requis à l'entrée en formation :
  - Avoir 16 ans révolus ;
  - Avoir 2 années de licences FFHM consécutives révolus (licences « compétition » pour l'option haltérophilie) : *joindre copies des licences* ;
  - Etre titulaire du PSC1 (*joindre copie du diplôme*) ;
  - Pour l'option haltérophilie : avoir réalisé au minimum la série « Départementale Cadet 1 » dans sa catégorie de poids de corps dans le cadre d'une compétition d'haltérophilie FFHM (*joindre copie de la feuille de match, ou à défaut : date et lieu de la compétition*).
- Dates et déroulement de la formation, du stage pratique, et des certifications :
  - 3 week-ends de formation théorique :
    - *01/02 octobre 2016 + 22/23 octobre 2016 + 19/20 novembre 2016.*
  - Stage d'encadrement en club (durée 4 mois minimum/justifier de 50h d'encadrement) :
    - *A effectuer entre décembre 2016 et mai 2017.*
  - 1 week-end d'épreuves certificatives :
    - *03/04 juin 2017 ;*
    - Une épreuve théorique sous forme de QCM et mini-questions rédactionnelles ;
    - Une épreuve pratique sous forme de mise en situation pédagogique.
- Contenus de la formation :
  - Commun :
    - Connaissance du milieu fédéral ;
    - Organisation du sport en France ;
    - Anatomie/Physiologie (bases).
  - Haltérophilie :
    - Connaissance de l'activité ;
    - Initier l'haltérophilie en toute sécurité ;
    - Connaissance du répertoire gestuel haltérophile ;
    - Construire une séance en fonction des publics ;
    - L'accompagnement sur les premières compétitions ;
    - Réglementation spécifique.
  - Musculation :
    - Connaissance de l'activité ;
    - Accueillir des publics ;
    - Initier la musculation en toute sécurité ;
    - Connaissance du répertoire gestuel musculation ;
    - Construire une séance en fonction des publics ;

# Fédération Française d'Haltérophilie - Musculation



## BREVET FEDERAL 1<sup>er</sup> NIVEAU INITIATEUR BREVET FEDERAL 2<sup>ème</sup> NIVEAU MONITEUR



- Tarif de la formation (joindre le chèque à l'inscription) :
  - 250€ à l'ordre de la FFHM.
- Restauration/hébergement (joindre le chèque à l'inscription, à l'ordre du Comité HM de Midi-Pyrénées) :
  - Possibilités proposées (tarifs CREPS) pour les 4 week-ends (à préciser sur le bulletin d'inscription) :
    - Externe ;
    - Pension complète 1 (repas samedi midi, samedi soir, dimanche midi + 2 nuits : vendredi + samedi) : **254€** ;
    - Pension complète 2 (repas samedi midi, samedi soir, dimanche midi + 1 nuit : samedi) : **177,80€** ;
    - DP1 : repas samedi midi, samedi soir, dimanche midi : **113,40€** ;
    - DP2 : repas samedi midi, dimanche midi : **75,60€**.

### ☞ Brevet Fédéral 2<sup>ème</sup> niveau « Moniteur »

- Option proposée :
  - Haltérophilie ;
- Pré requis à l'entrée en formation :
  - Avoir 18 ans révolus ;
  - Avoir 3 années de licences FFHM « compétition » consécutives révolus (*joindre copies des licences*) ;
  - Etre titulaire du BF1 haltérophilie FFHM (*joindre copie du diplôme*) ;
  - Avoir réalisé au minimum la série « Départementale senior » dans sa catégorie de poids de corps dans le cadre d'une compétition d'haltérophilie FFHM (*joindre copie de la feuille de match, ou à défaut : date et lieu de la compétition*) OU être arbitre régional d'haltérophilie FFHM.
- Dates et déroulement de la formation, du stage pratique, et des certifications :
  - 4 week-ends de formation théorique :
    - **01/02 octobre 2016 + 22/23 octobre 2016 + 19/20 novembre 2016 + 10/11 décembre 2016.**
  - Stage d'encadrement en club (durée 4 mois minimum/justifier de 50h d'encadrement) :
    - **A effectuer entre décembre 2016 et mai 2017.**
  - 1 week-end d'épreuves certificatives :
    - **03/04 juin 2017 ;**
    - Une épreuve théorique sous forme de QCM et mini-questions rédactionnelles ;
    - Une épreuve écrite sous forme de rédaction ;
    - Une épreuve pratique sous forme de mise en situation pédagogique.
- Contenus de la formation :
  - Connaissance du milieu fédéral ;
  - Organisation du sport en France ;
  - Anatomie/Physiologie/Biomécanique en rapport avec l'optimisation de la performance ;
  - Maîtrise de l'activité ;
  - Perfectionner l'haltérophilie en toute sécurité ;

# Fédération Française d'Haltérophilie - Musculation



## BREVET FEDERAL 1<sup>er</sup> NIVEAU INITIATEUR BREVET FEDERAL 2<sup>ème</sup> NIVEAU MONITEUR



- Maîtrise du répertoire gestuel haltérophile ;
  - Construire un microcycle d'entraînement en fonction des publics ;
  - Les principes de la planification de l'entraînement ;
  - L'accompagnement sur les compétitions de niveau régional à national ;
  - Réglementation spécifique.
- Tarif de la formation (joindre le chèque à l'inscription) :
    - 350€ à l'ordre de la FFHM.
  - Restauration/hébergement (joindre le chèque à l'inscription, à l'ordre du Comité HM de Midi-Pyrénées) :
    - Possibilités proposées (tarifs CREPS) pour les 5 week-ends (*à préciser sur le bulletin d'inscription*) :
      - Externe ;
      - Pension complète 1 (repas samedi midi, samedi soir, dimanche midi + 2 nuits : vendredi + samedi) : **317,50€** ;
      - Pension complète 2 (repas samedi midi, samedi soir, dimanche midi + 1 nuit : samedi) : **222,25€** ;
      - DP1 : repas samedi midi, samedi soir, dimanche midi : **141,75€** ;
      - DP2 : repas samedi midi, dimanche midi : **94,50€**.

- 
- Adresse du CREPS : 1 avenue Edouard BELIN ; 31400 Toulouse ;
  - **Date limite d'inscription : 19 septembre 2016 ;**
  - Ouverture des formations pour 17 stagiaires au minimum sur le BF1, et 09 sur le BF2 ;
  - Nombre limite de stagiaires : 30 pour le BF1, 20 pour le BF2.
  - Présence obligatoire sur l'ensemble de la formation. En cas d'absence(s) ou d'abandon, aucun remboursement ne sera effectué (sauf cas de force majeure et sur présentation d'un justificatif en cas d'abandon) ;
  - L'imprimé type pour le stage d'encadrement sera donné à l'issue du dernier week-end de formation.