

BREVET FEDERAL MONITEUR (Haltérophilie ou Musculation)

REFERENTIEL DE FORMATION ET DE CERTIFICATION

SOMMAIRE

Prérogatives du diplôme	Page 2
Equivalence du diplôme	Page 2
Référentiel de compétences	Page 3 et 4
Référentiel de certification	Page 5 à 11
Organisation administrative	Page 12 à 15
Contenus de formation et volume horaire	Page 16 à 22
Annexe 1 – Fiche demande d’habilitation BFM	Page 23 et 24
Annexe 2 – Fiche inscription BFM	Page 25 et 26
Annexe 3 – Tableau d’enregistrement inscription BFM	Page 27
Annexe 4 – Fiche de suivi de stage BFM	Page 28 et 29
Annexe 5 – Fiche d’évaluation action de stage BFM	Page 30
Annexe 6 – Fiche d’évaluation pédagogique BFM	Page 31
Annexe 7 – Fiche de passage horaire certification BFM	Page 32 et 33
Annexe 8 – Tableau de résultats BFM	Page 34





Prérogatives du diplôme

Les diplômes de brevets fédéraux de Moniteur FFHM sont dédiés à l'encadrement bénévole des pratiquants licenciés au sein des structures affiliées à la FFHM (Clubs, Comités Départementaux, Liges Régionales).

Les compétences attendues d'un moniteur sont :

- De construire et d'encadrer les séances des programmes fédéraux de la FFHM visant le perfectionnement de ses pratiques sportives (Haltérophilie ou Musculation), dans un double objectif : Santé et Performances.
- D'assurer la mise en œuvre de l'organisation d'un événementiel (Promotion ou Compétition).

Equivalence du diplôme

Le diplôme de brevet fédéral de Moniteur FFHM donne par équivalence :

- Les tests d'entrée en formation (TEP) du BPJEPS AF pour uniquement l'option "Haltérophilie Musculation";
- L'UC 4 Option Haltérophilie Musculation du BPJEPS AF (*Voir annexe VI de l'Arrêté du 5 septembre 2016 relatif à la création du BPJEPS AF*).

Référentiel de compétences

UC1: EC d'interagir avec l'environnement institutionnel de l'activité

- O.I 1.1: EC de connaître et comprendre la démarche de projet (notion de démarche de projet + évaluation action) ;
- O.I 1.2: EC de mettre en œuvre la démarche de projet : Mettre en œuvre une action de promotion FFHM pour une structure locale (Club/CD/CR) ;
- O.I 1.3: EC d'identifier, de communiquer et de négocier des moyens avec les partenaires institutionnels de l'action ;
- O.I 1.4: EC de manager ou diriger un groupe de bénévoles (notion de chef de projet) ;
- O.I 1.5: EC d'assurer le tutorat de bénévoles ;
- O.I 1.6: EC de définir un objectif d'action et de l'évaluer ;
- O.I 1.7: EC de rendre compte de l'action conduite auprès des responsables de la structure ;
- O.I 1.8: EC d'utiliser des outils d'information (Article de presse, Power Point, Bilan d'action) ;

L'UC1 est un module de formation transversal aux deux options du diplôme : Haltérophilie et Musculation. Les cours qui y sont dédiés peuvent être conduits de manière commune.

UC2: EC de conduire le perfectionnement dans l'option (Haltérophilie ou Musculation)

- UC2.1: EC de connaître et de maîtriser le répertoire gestuel fédéral du perfectionnement dans l'option (Haltérophilie ou Musculation)

- O.I 2.1.1: EC de définir son activité et de s'approprier ces logiques internes (De compétences générales à compétences spécifiques, Facteurs de la performance) ;
- O.I 2.1.2: EC de connaître les termes techniques spécifiques à l'activité (Nom des exercices et classification du répertoire - PERFECTIONNEMENT) ;
- O.I 2.1.3: EC de réaliser les mouvements du répertoire gestuel PERFECTIONNEMENT de l'option ;
- O.I 2.1.4: EC de décrire les mouvements du répertoire gestuel des disciplines et de repérer les compétences spécifiques visées ;
- O.I 2.1.5: EC de faire les démonstrations techniques du répertoire gestuel dans le respect du placement corporel ;
- O.I 2.1.6: EC de connaître le matériel utilisé dans son activité (entraînement et compétition - PERFECTIONNEMENT) ;

- UC2.2: EC de mettre en œuvre les programmes fédéraux du perfectionnement dans l'option (Haltérophilie ou Musculation)

- O.I 2.2.1: EC de connaître et conduire la démarche pédagogique FFHM de perfectionnement ;
- O.I 2.2.2: EC d'observer une performance et de l'analyser (Compétences acquise / compétences à développer) ;
- O.I 2.2.3: EC d'identifier les exercices favorisant le perfectionnement des compétences spécifiques de l'activité (Exo + Méthode FFHM PERFECTIONNEMENT) ;
- O.I 2.2.4: EC de comprendre et d'organiser une planification de l'entraînement en direction d'un objectif ciblé ;
- O.I 2.2.5: EC d'adapter ses consignes par rapport à l'objectif de la séance ou de l'exercice (Objectif de Maîtrise / Objectif de Performance)
- O.I 2.2.6: EC d'organiser le débriefing d'une performance avec le pratiquant ou le groupe de pratiquant ;
- O.I 2.2.7: EC d'évaluer et de faire retour à un groupe de pratiquant de la qualité de leur performance collective (Exercice / Séance / Cycle / Compétition) ;
- O.I 2.2.8: EC de conduire la mise en œuvre des exercices lors de séance de perfectionnement (Exo + Méthode FFHM PERFECTIONNEMENT) ;
- O.I 2.2.9: EC de savoir utiliser le matériel nécessaire à la conduite du Perfectionnement dans la discipline ;
- O.I 2.2.10: EC de connaître et d'utiliser les outils de motivation dans la période de perfectionnement ;
- O.I 2.2.11: EC d'encadrer l'activité de l'option dans le cadre de la compétition ;
- O.I 2.2.12: EC de débriefer son intervention ;
- O.I 2.2.13: EC d'évaluer et de rendre compte de la conduite d'un cycle d'entraînement ;

L'UC2 est un module de formation optionnel. Les cours qui y sont dédiés ne peuvent être conduits de manière commune.



UC3: EC d'assurer et de prévenir la sécurité des pratiquants

- UC3.1: EC d'encadrer en toute sécurité

- O.I 3.1.1: EC d'identifier et d'observer les risques liés à l'intensification de l'entraînement (Observables du surentraînement / Prévention) ;
- O.I 3.1.2: EC d'identifier et de prévenir les risques liés aux pratiques collectives (Sexisme, Discrimination) ;
- O.I 3.1.3: EC d'identifier et de prévenir les risques de conflits interpersonnels ;
- O.I 3.1.4: EC d'entretenir une démarche de santé dans un projet de performance (Les partenaires santé du club / Le suivi santé du sportif) ;
- O.I 3.1.5: EC d'identifier les acteurs de santé en relation avec les structures locales FFHM (Médecin Ligue + Réseau local traitement/prévention) ;
- O.I 3.1.6: EC d'identifier les acteurs de la lutte contre le dopage en relation avec les structures locales FFHM (Réfèrent AFLD / Ethique du sport) ;

L'UC3.1 est un module de formation transversal aux deux options du diplôme : Haltérophilie et Musculation. Les cours qui y sont dédiés peuvent être conduits de manière commune.

- UC3.2: EC de promouvoir la santé par le sport

- O.I 3.2.1: EC de comprendre et connaître l'intérêt des différents types d'efforts sur la santé et dans son option (AA / AL / Aerobie) ;
- O.I 3.2.2: EC de comprendre et connaître l'intérêt des différents type de contraction musculaire sur la santé et dans son option (Déf / effets immédiats / retardés / cumulés) ;
- O.I 3.2.3: EC de comprendre et connaître la définition, les objectifs et les intérêts de la période de PPG (Prépa Physique Générale) dans son option ;
- O.I 3.2.4: EC de comprendre et connaître la définition, les objectifs et les intérêts de la période de PC (Pré-Compét ou Prépa Physique Orientée) dans son option ;
- O.I 3.2.5: EC de comprendre et connaître la définition, les objectifs et les intérêts de la période de Compétition (ou Prépa Physique Terminale) dans son option ;
- O.I 3.2.6: EC de comprendre et connaître l'intérêt de la période de Transition et de Repos dans son option ;
- O.I 3.2.7: EC de comprendre et connaître l'intérêt du travail prophylactique dans son option (Cardio / Proprio);
- O.I 3.2.8: EC de décrire le rôle des principaux muscles moteurs de l'activité (agonistes / antagonistes) (optimisation de la performance / travail de compensation) ;

L'UC3.2 est un module de formation optionnel. Les cours qui y sont dédiés ne peuvent être conduits de manière commune.



Référentiel de certification UC1: EC d'interagir avec l'environnement institutionnel de l'activité

Référentiel de compétences	Compétences et activités attendues	Contenus de formation	Modalités d'évaluation
O.I 1.1: EC de connaître et comprendre la démarche de projet	- Développer la démarche de projet au travers des actions menées pour le club	- OF : démarche de projet : Définition d'objectif / Critères et indicateur d'évaluation / outil de planification de l'action / outil d'évaluation - Stage : Conduite d'une action de promotion	Fiche de stage + Epreuve orale Dossier
O.I 1.2: EC de mettre en œuvre la démarche de projet	- Mettre en œuvre une action de promotion FFHM pour le club (Club / CD / CR)	- OF : Présentation et accompagnement dans la préparation de l'action - Stage : Conduite d'une action de promotion	Fiche de stage + Epreuve orale Dossier
O.I 1.3: EC d'identifier, de communiquer et de négocier des moyens avec les partenaires institutionnels de l'action	- Développer le réseau de partenaire du club	- OF : Présentation et accompagnement dans la préparation de l'action Stage : Conduite d'une action de promotion	Fiche de stage + Epreuve orale Dossier
O.I 1.4: EC de manager ou diriger un groupe de bénévoles (notion de chef de projet)	- Présenter les modalités d'affiliation et de prise de licence - Expliquer l'intérêt de ces démarches pour le pratiquant	- OF : Connaissance sur le management / Chef de projet : Présenter pour diriger / Déléguer / Impliquer et Motiver - Stage : Conduite d'une action de promotion	Fiche de stage + Epreuve orale Dossier
O.I 1.5: EC d'assurer le tutorat de bénévoles	- Comprendre son positionnement dans la chaîne de formation des bénévoles - Assurer le tutorat de bénévoles	- OF : Principes et méthodes de formation de bénévoles (Référentiel de compétences / fiche de stage / Outil d'évaluation de la compétence) - Stage : Conduite d'une action de promotion	Fiche de stage + Epreuve orale Dossier
O.I 1.6: EC de définir un objectif d'action et de l'évaluer	- Développer la démarche de projet au travers des actions menées pour le club	- OF : démarche de projet : Définition d'objectif / Critères et indicateur d'évaluation / outil de planification de l'action / outil d'évaluation - Stage : Conduite d'une action de promotion	Fiche de stage + Epreuve orale Dossier
O.I 1.7: EC de rendre compte de l'action conduite auprès des responsables de la structure	- Présenter un bilan de son action pour le club	- OF : Outil d'évaluation / Outil de présentation PP / S'exprimer en public / Rédaction article de presse - Stage : Présentation d'actions aux élus	Fiche de stage + Epreuve orale Dossier
O.I 1.8: EC d'utiliser des outils d'information (Article de presse, Power Point, Bilan d'action)	- Présenter un bilan de son action pour le club	- OF : Outil d'évaluation / Outil de présentation PP / S'exprimer en public / Rédaction article de presse - Stage : Présentation d'actions aux élus	Fiche de stage + Epreuve orale Dossier

Référentiel de certification UC2: EC de conduire la période de perfectionnement dans l'option (Haltérophilie ou Musculation)

UC2.1: EC de connaître et de maîtriser le répertoire gestuel fédéral du perfectionnement dans l'option (Haltérophilie ou Musculation)

Référentiel de compétences	Compétences et activités attendues	Contenus de formation	Modalités d'évaluation
O.I 2.1.1: EC de définir son activité et de s'approprier ses logiques internes	- Savoir présenter les différences entre compétences générales et compétences spécifiques - Savoir identifier les facteurs de la performance - Appréhender la notion de progressivité dans le perfectionnement	- OF : Identification des compétences spécifiques de l'activité / compétences générales de l'option (Haltérophilie ou Musculation) - Stage : Pratique de l'entraînement et mise en situation pédagogique	Fiche de stage + Epreuve pédagogique
O.I 1.1.2: EC de connaître les termes techniques spécifiques à l'activité	- Identifier les exercices du répertoire gestuel et leur classification - Savoir démontrer et expliquer les différences entre les exercices du répertoire gestuel	- OF : Présentation du répertoire gestuel + Identification du lien entre le répertoire gestuel et les compétences spécifiques à développer - Stage : Pratique de l'entraînement et mise en situation pédagogique	Fiche de stage + Epreuve pédagogique
O.I 2.1.3: EC de réaliser les mouvements du répertoire gestuel PERFECTIONNEMENT de son activité	- Connaître et pouvoir définir les critères de réussite de chacun des exercices du répertoire gestuel	- OF : Pratique du répertoire gestuel + Mise en situation pédagogique - Stage : Pratique de l'entraînement et mise en situation pédagogique	Fiche de stage + Epreuve pédagogique
O.I 2.1.4: EC de décrire les mouvements du répertoire gestuel des disciplines et de repérer les compétences spécifiques visées	- Identifier les exercices du répertoire gestuel et leur classification - Savoir démontrer et expliquer les différences entre les exercices du répertoire gestuel	- OF : Présentation du répertoire gestuel + Identification du lien entre le répertoire gestuel et les compétences spécifiques à développer - Stage : Pratique de l'entraînement et mise en situation pédagogique	Fiche de stage + Epreuve pédagogique
O.I 2.1.5: EC de faire les démonstrations techniques du répertoire gestuel dans le respect du placement corporel	- Réaliser en sécurité la démonstration des gestes du répertoire gestuel - Connaître et définir les critères de réussite des exercices du répertoire gestuel	- OF : Pratique du répertoire gestuel + Mise en situation pédagogique - Stage : Pratique de l'entraînement et mise en situation pédagogique	Fiche de stage + Epreuve pédagogique
O.I 2.1.6: EC de connaître le matériel utilisé dans son option (PERFECTIONNEMENT – Entraînement + Compétition)	- Connaître le matériel utilisable pour la pratique de l'activité	- OF : Présentation et utilisation du matériel de l'activité (entraînement et compétition) - Stage : Pratique de l'entraînement et mise en situation pédagogique	Fiche de stage + Epreuve pédagogique



Référentiel de certification UC2.2: EC de mettre en œuvre les programmes fédéraux du perfectionnement dans l'option (Haltérophilie ou Musculation)			
Référentiel de compétences	Compétences et activités attendues	Contenus de formation	Modalités d'évaluation
O.I 2.2.1: EC de connaître et conduire la démarche pédagogique FFHM de perfectionnement	- Connaître et comprendre la démarche FFHM de perfectionnement - Mettre en œuvre la démarche fédérale de perfectionnement dans la conduite du cycle, de la séance et de l'exercice	- OF : Facteur du perfectionnement + Déroulement général d'une saison, d'un cycle, de séances types par cycle + Analyse vidéo + Mise en situation pédagogique - Stage : Pratique de l'entraînement et mise en situation pédagogique	Fiche de stage + Epreuve pédagogique + Epreuve orale Dossier
O.I 2.2.2: EC d'observer une performance et de l'analyser	- Connaître et identifier les compétences générales et spécifiques - Connaître les observables des compétences spécifiques - Savoir calibrer les facteurs de maîtrise et d'acquisition des compétences spécifiques	- OF : Compétences spécifiques/Générales, outil d'observation et d'analyse + Mise en situation pédagogique - Stage : Pratique de l'entraînement et mise en situation pédagogique	Fiche de stage + Epreuve pédagogique + Epreuve orale Dossier
O.I 2.2.3: EC d'identifier les exercices favorisant le perfectionnement des compétences spécifiques de l'option	- Connaître et comprendre la gestuelle des exercices - Comprendre la progressivité des dispositifs de perfectionnement de la fédération	- OF : Découverte et pratique d'outils spécifiques (Apprends Maîtrise et Gagne, Du libre vers le guidé 2) + Lien entre exo et compétences spécifiques + Mise en situation pédagogique - Stage : Pratique de l'entraînement et mise en situation pédagogique	Fiche de stage + Epreuve pédagogique + Epreuve orale Dossier
O.I 2.2.4: EC de comprendre et d'organiser une planification de l'entraînement en direction d'un objectif ciblé	- Définir et expliquer un calendrier annuel de progression - Définir et expliquer les différentes périodes d'entraînement d'une planification	- OF : Méthodologie de la planification, Objectif et méthodologie de conception des différents cycles d'entraînement dans l'option + Mise en situation pédagogique (préparation de séance) - Stage : Pratique de l'entraînement et mise en situation pédagogique	Fiche de stage + Epreuve pédagogique + Epreuve orale Dossier
O.I 2.2.5: EC d'adapter ses consignes par rapport à l'objectif de la séance ou de l'exercice	- Connaître et comprendre la gestuelle des exercices - Connaître et expliquer les critères de réussite de l'exercice - Transmettre des informations utiles aux pratiquants au cours de la séance, de l'exercice	- OF : Pratique du répertoire gestuel + Identification du lien entre le répertoire gestuel et les compétences spécifiques à développer + Définition Objectif de maîtrise et objectif de performance + Mise en situation pédagogique - Stage : Pratique de l'entraînement et mise en situation pédagogique	Fiche de stage + Epreuve pédagogique + Epreuve orale Dossier



O.I 2.2.6: EC d'organiser le débriefing d'une performance avec le pratiquant ou le groupe de pratiquant	- Préparer et conduire un débriefing de séance ou de cycle	- OF : Les facteurs de la performance, les relations interpersonnelles, Adapter son discours à la situation et à la personne ou au groupe - Stage : Pratique de l'entraînement et mise en situation pédagogique	Fiche de stage + Epreuve pédagogique + Epreuve orale Dossier
O.I 2.2.7: EC d'évaluer et de faire retour à un groupe de pratiquant de la qualité de leur performance collective	- Connaître et comprendre la gestuelle des exercices - Connaître et expliquer les critères de réussite, de maîtrise, d'acquisition des exercices - Conduire un débriefing collectif (neutralité)	- OF : Pratique du répertoire gestuel, adapter son discours ou groupe et à la situation, évaluer des objectifs collectifs + Mise en situation pédagogique - Stage : Pratique de l'entraînement et mise en situation pédagogique	Fiche de stage + Epreuve pédagogique + Epreuve orale Dossier
O.I 2.2.8: EC de conduire la mise en œuvre des exercices lors de séance de perfectionnement	- Connaître et comprendre la gestuelle des exercices - Connaître et expliquer les critères de réussite de l'exercice - Transmettre des informations techniques utiles aux pratiquants au cours de la séance	- OF : Découverte et pratique d'outils spécifiques (Apprends Maîtrise et Gagne, Du libre vers le guidé 2) + Mise en situation pédagogique - Stage : Pratique de l'entraînement et mise en situation pédagogique	Fiche de stage + Epreuve pédagogique + Epreuve orale Dossier
O.I 2.2.9: EC de savoir utiliser le matériel nécessaire à la conduite de Perfectionnement dans la discipline	- Savoir préparer le matériel à utiliser pour la conduite d'une séance de perfectionnement dans l'activité	- OF : Pratique du répertoire gestuel + Mise en situation pédagogique - Stage : Pratique de l'entraînement et mise en situation pédagogique	Fiche de stage + Epreuve pédagogique + Epreuve orale Dossier
O.I 2.2.11: EC d'encadrer l'activité de l'option dans le cadre de la compétition	- Connaître et transmettre les règles techniques et tactiques de la compétition - Préparer le pratiquant à réaliser une performance dans le cadre de la compétition - Adopter une attitude et un discours favorisant la réalisation d'objectifs en compétition	- OF : Règlements techniques et fédéraux, stratégie de match, scénarisation de match, conduite de match, démarche progressive d'individualisation + Mise en situation pédagogique - Stage : Pratique de la compétition et mise en situation pédagogique en compétition	Fiche de stage + Epreuve pédagogique + Epreuve orale Dossier
O.I 2.2.12: EC de débriefer son intervention	- Analyser ses propres pratiques	- OF : Retour de conduite de séance - Stage : Retour de séance sur sa pratique + retour de conduite de séance	Fiche de stage + Epreuve pédagogique + Epreuve orale Dossier
O.I 2.2.13: EC d'évaluer et de rendre compte d'un cycle d'entraînement	- Définir des objectifs de cycles - Faire un retour objectif de la conduite d'un cycle	- OF : Facteur de la performance, Objectif de maîtrise ou de performance, Retour de conduite de cycle - Stage : Retour de cycle dans sa pratique + retour de conduite de cycle	Fiche de stage + Epreuve pédagogique + Epreuve orale Dossier



Référentiel de certification UC3: Assurer et prévenir la sécurité des pratiquants

Référentiel de certification UC3.1: EC d'encadrer en toute sécurité

Référentiel de compétences	Compétences et activités attendues	Contenus de formation	Modalités d'évaluation
O.I 3.1.1: EC d'identifier et d'observer les risques liés à l'intensification de l'entraînement	- Connaître les phénomènes du surentraînement - Savoir observer et réguler des phénomènes de surentraînement - Mettre en œuvre des outils de prévention du surentraînement	- OF : Les phénomènes du surentraînement, leur observables, les outils de régulation de ses phénomènes - Stage: Retour de cycle dans sa pratique + retour de conduite de cycle	Fiche de stage + Epreuve pédagogique + Epreuve orale Dossier
O.I 3.1.2: EC d'identifier et de prévenir les risques liés aux pratiques collectives	- Connaître les risques liés aux pratiques collectives - Vieller aux respects des consignes de vie en groupe - Observer et Réguler les comportements à risques	- OF : Les phénomènes discriminant (sexisme, discrimination), Expliquer et faire respecter des règles, - Stage : Mise en situation pédagogique	Fiche de stage + Epreuve pédagogique + Epreuve orale Dossier
O.I 3.1.3: EC d'identifier et de prévenir les risques de conflits interpersonnels	- Connaître les facteurs de conflits interpersonnels - Vieller aux respects des consignes de vie en groupe - Observer et Réguler les comportements à risques	- OF : Les sources de conflits, les moyens de prévenir les conflits, Expliquer et faire respecter les règles, - Stage : Mise en situation pédagogique	Fiche de stage + Epreuve pédagogique + Epreuve orale Dossier
O.I 3.1.4: EC d'entretenir une démarche de santé dans un projet de performance	- Interagir avec les partenaires santé du club - Organiser les activités de prévention de la santé des pratiquants - Conduire le suivi santé des sportifs	- OF : Physiologie: Intérêt et méthode des activités de récupération, des activités de prévention, des activités de compensation dans le cadre du perfectionnement, Les traumatologies récurrentes, Utiliser un outil de suivi de la santé des sportifs du club, Utiliser les outils de prévention du dopage - Stage : Utiliser les outils de suivi santé des sportifs + Utiliser les outils de prévention du dopage	Fiche de stage + Epreuve pédagogique + Epreuve orale Dossier



O.I 3.1.5: EC d'identifier les acteurs de santé en relation avec les structures locales FFHM	- Connaître les partenaires locaux de santé - Interagir avec les partenaires santé du club	- OF : Organisation de la prévention à la santé en France, les acteurs locaux sport-santé - Stage : Pratique de l'entraînement et mise en situation pédagogique	Fiche de stage + Epreuve pédagogique + Epreuve orale Dossier
O.I 3.1.6: EC d'identifier les acteurs de la lutte contre le dopage en relation avec les structures locales FFHM	- Connaître les partenaires locaux de santé - Interagir avec les partenaires santé du club - Conduire les outils de prévention du dopage	- OF: Organisation de la lutte contre le dopage en France, les risques liés aux dopages, à qui profite le dopage, Utiliser les outils de prévention du dopage - Stage: Utiliser les outils de prévention du dopage	Fiche de stage + Epreuve pédagogique + Epreuve orale Dossier

Référentiel de certification UC3.2 : EC de promouvoir la santé par le sport

Référentiel de compétences	Compétences et activités attendues	Contenus de formation	Modalités d'évaluation
O.I 3.2.1: EC de comprendre et connaître l'intérêt des différents types d'efforts sur la santé et dans son option	- Savoir présenter simplement les intérêts et les objectifs de chaque période d'entraînement sur la santé et sur la performance	- OF : Connaissance sur l'impact des différents types d'efforts (AA/AL/Aérobique) sur la santé et sur la performance - Stage : Pratique de l'entraînement + Mise en situation pédagogique	Fiche de stage + Epreuve pédagogique + Epreuve orale Dossier
O.I 3.2.2: EC de comprendre et connaître l'intérêt des différents types de contraction musculaire sur la santé et dans son option	- Savoir présenter simplement les intérêts et les objectifs de chaque période d'entraînement sur la santé et sur la performance	- OF : Connaissance sur l'impact des différents types de contraction sur la santé et sur la performance - Stage : Pratique de l'entraînement + Mise en situation pédagogique	Fiche de stage + Epreuve pédagogique + Epreuve orale Dossier
O.I 3.2.3: EC de comprendre et connaître la définition, les objectifs et les intérêts de la période de Préparation Physique Généralisée (PPG)	- Savoir présenter simplement les intérêts et les objectifs de la période de PPG sur la santé et sur la performance - Mettre en œuvre de manière cohérente la démarche fédérale de perfectionnement	- OF : Connaissance sur l'impact de la période de PPG sur la santé et sur la performance, travail de conception de séance suite analyse vidéo, découverte et utilisation des outils types FFHM, - Stage : Pratique de l'entraînement + Mise en situation pédagogique	Fiche de stage + Epreuve pédagogique + Epreuve orale Dossier
O.I 3.2.4: EC de comprendre et connaître la définition, les objectifs et les intérêts de la période de Pré-Compétition (PC)	- Savoir présenter simplement les intérêts et les objectifs de la période de PC sur la santé et sur la performance - Mettre en œuvre de manière cohérente la démarche fédérale de perfectionnement	- OF : Connaissance sur l'impact de la période de PC sur la santé et sur la performance, travail de conception de séance suite analyse vidéo, découverte et utilisation des outils types FFHM, - Stage : Pratique de l'entraînement + Mise en situation pédagogique	Fiche de stage + Epreuve pédagogique + Epreuve orale Dossier



O.I 3.2.5: EC de comprendre et connaître la définition, les objectifs et les intérêts de la période de Compétition	- Savoir présenter simplement les intérêts et les objectifs de la période de Compétition sur la santé et sur la performance - Mettre en œuvre de manière cohérente la démarche fédérale de perfectionnement	- OF : Connaissance sur l'impact de la période de Compétition sur la santé et sur la performance, travail de conception de séance suite analyse vidéo, découverte et utilisation des outils types FFHM, - Stage : Pratique de l'entraînement + Mise en situation pédagogique	Fiche de stage + Epreuve pédagogique + Epreuve orale Dossier
O.I 3.2.6: EC de comprendre et connaître la définition, les objectifs et les intérêts des périodes de Transition et de Repos	- Savoir présenter simplement les intérêts et les objectifs de la période de Transition et de Repos sur la santé et sur la performance - Mettre en œuvre de manière cohérente la démarche fédérale de perfectionnement	- OF : Connaissance sur l'impact des périodes de Transition et de Repos sur la santé et sur la performance, travail de conception de séance suite analyse vidéo, découverte et utilisation des outils types FFHM, - Stage : Pratique de l'entraînement + Mise en situation pédagogique	Fiche de stage + Epreuve pédagogique + Epreuve orale Dossier
O.I 3.2.7: EC de comprendre et connaître la définition, les objectifs et les intérêts du travail prophylactique dans son option	- Savoir présenter simplement les intérêts et les objectifs du travail prophylactique dans son option - Mettre en œuvre de manière cohérente la démarche fédérale de perfectionnement	- OF : Connaissance des risques liés à l'intensification de la pratique (hors dos = Initiateur) sur la santé et sur la performance, travail de conception de séance suite analyse vidéo, découverte et utilisation des outils types FFHM, - Stage : Pratique de l'entraînement + Mise en situation pédagogique	Fiche de stage + Epreuve pédagogique + Epreuve orale Dossier
O.I 3.2.8: EC de comprendre le rôle des muscles sollicités dans l'activité et leurs interactions	- Savoir présenter simplement le rôle et les objectifs des muscles nécessaires à la bonne pratique des activités (agonistes / antagonistes / symétrie) - Mettre en œuvre de manière cohérente la démarche fédérale de perfectionnement (Optimisation de la performance / Travail de compensation)	- OF : Connaissance des différents muscles sollicités dans l'activité (Agonistes / Antagonistes / Equilibrage et Symétrie), des facteurs de la performance, des facteurs d'optimisation de la performance, travail de conception de séance suite analyse vidéo, découverte et utilisation des outils types FFHM, - Stage : Pratique de l'entraînement + Mise en situation pédagogique	Fiche de stage + Epreuve pédagogique + Epreuve orale Dossier
O.I 3.2.9: EC de comprendre le rôle de l'alimentation dans la performance	- Savoir présenter simplement le rôle et les objectifs d'une alimentation en relation avec le type d'entraînement suivi - Mettre en œuvre de manière cohérente la démarche fédérale de perfectionnement (Double objectif santé et performance)	- OF : Connaissance de besoins alimentaires par type de période, quels aliments pour quels besoins, la gestion du poids dans la pratique compétitive - Stage : Pratique de l'entraînement + Mise en situation pédagogique	Fiche de stage + Epreuve pédagogique + Epreuve orale Dossier



Organisation administrative du Brevet Fédéral de Moniteur

Organisateur et responsable de la formation

- Une formation de BF Moniteur peut être organisée par un Comité Régional affilié à la FFHM.
- Celle-ci est pilotée par le coordonnateur de l'ETR (CTR / CTF). Il est assisté par les membres de celle-ci pour sa mise en œuvre. Il peut également faire appel à des intervenants extérieurs (experts diplômés). L'ensemble des frais pédagogiques initié par cette mise en œuvre sont à la charge de l'organisateur (versement fédéral de 240euros par stagiaires).

Procédure de mise en œuvre de la formation

- Au plus tard, 3 mois avant le 1er jour de formation, l'organisateur adresse sa demande d'habilitation (*voir annexe : dossier habilitation*) au service formation de la FFHM : formation@ffhaltero.fr
- Suite à la réception de l'avis favorable d'habilitation, l'organisateur adresse au plus tard 1 mois avant le 1^{er} jour de la formation la liste des stagiaires (*voir annexe : modèle de fiche d'inscription et tableau inscription BF*) inscrits avec les justificatifs de prérequis et leur paiement (350euros par stagiaires).

- Prérequis d'inscription :

- Option Haltérophilie
 - Avoir 18 ans révolus ;
 - Avoir 2 années de licence compétition FFHM révolues ;
 - Avoir réalisé la série "Départementale Senior" dans sa catégorie de genre et de poids de corps dans une compétition d'haltérophilie FFHM et en fournir une attestation de performance du DTN ;
 - Avoir le BF Initiateur Haltérophilie (FFHM)
- Option Musculation
 - Avoir 18 ans révolus ;
 - Avoir 2 années de licence FFHM révolues ;
 - Avoir réalisé une compétition de Musculation FFHM et en fournir une attestation de participation du DTN ;
 - Avoir le BF Initiateur Musculation (FFHM)

Minimas de prérequis pour l'inscription au BF Moniteur Haltérophilie

Femmes		Hommes	
Catégories	Total Olympique	Catégories	Total Olympique
48kg	65kg	56kg	115kg
53kg	75kg	62kg	135kg
58kg	80kg	69kg	150kg
63kg	85kg	77kg	170kg
69kg	90kg	85kg	185kg
75kg	100kg	94kg	190kg
90kg	105kg	105kg	195kg
+90kg	110kg	+105kg	205kg

- Avant le 1er jour de la formation, le service formation de la FFHM adresse à l'organisateur de la formation les livrets pédagogiques et le versement fédéral.
- Suite à la certification, l'organisateur de la formation adresse le tableau au service formation. Ces derniers sont vérifiés et archivés. Les diplômes sont adressés par courrier au domicile des diplômés.
- Un mois après la certification, l'organisateur envoie le bilan de la formation ainsi que les justificatifs de paiement de ses salariés.



Organisation pédagogique du Brevet Fédéral de Moniteur

- Une formation fédérale se déroule obligatoirement sur la durée d'une saison sportive
- Le délai minimum de temps laissé pour la réalisation du stage est de 4 mois. Ainsi, la formation théorique doit se terminer à minima 4 mois avant la certification. Il est convenu que les certifications devront avoir lieu avant le 1^{er} juillet, et donc, que les formations théoriques doivent se clôturer au plus tard avant le 1^{er} mars.
- Un stagiaire peut se présenter uniquement à la certification dans la mesure où il peut faire preuve de son suivi de la formation, par exemple : Dans le cadre d'un repassage de diplôme sur la saison suivante suite à un échec sur l'année initiale. Ce passage d'examen est également payant (150euros).

Durée des différents temps de la formation

- Formation théorique	- Durée : 60 heures ou 8 jours * 7,5h (<i>Voir annexe : Répartition des contenus pédagogiques</i>)
- Formation pratique (stage)	- Durée : 60 heures (<i>Voir annexe : Fiche de suivi de stage</i>)
- Travail personnel	- Durée : 40 heures
- Certification	- Durée : 1 jour

Prérogatives de la formation

- Lieu de formation	- 1 salle de pratique de l'option avec du matériel en suffisance pour la pratique de l'activité par tout le groupe et la bonne conduite du ruban pédagogique ; - 1 salle de cours pouvant accueillir tout le groupe et doté d'un équipement suffisant en : ➤ Chaises, tables, tableau, moyen de projection, ordinateur ;
- Formateur	- Pour les domaines techniques : ➤ Membre de l'ETR et diplômé fédéral: BF Entraîneur dans l'option + La ½ journée de formation des formateurs BF; ➤ Membre de l'ETR et diplômé d'état: BEES HACUMESE 1^{er} ou 2^e degré / BEES MF / BPJEPS - AGFF / BPJEPS - AF / DEJEPS Haltérophilie Musculation + La ½ journée de formation des formateurs BF; - Pour les domaines transversaux : ➤ Membre de l'ETR ou intervenant extérieur formé (Diplôme ou Titre) dans le domaine d'intervention ;

Prérogatives du stage

- Lieu du stage	- Club affilié FFHM
- Tuteur du stage	- Licenciés FFHM + Diplômé d'un BF Moniteur dans l'option + La ½ journée de formation de tuteurs et d'évaluateurs ; - OU - Licenciés FFHM + Diplômé d'un diplôme d'état dans les métiers du sport: BEES HACUMESE 1^{er} ou 2^e degré / BEES MF / BPJEPS - AGFF / BPJEPS - AF / DEJEPS Haltérophilie Musculation + La ½ journée de formation de tuteurs et d'évaluateurs ;



Prérogatives de la certification

- Lieu de certification	- 1 salle de pratique de l'option avec du matériel en suffisance pour la pratique de l'activité par tout le groupe et la bonne conduite des mises en situation pédagogique ; - 1 ou plusieurs salles de cours pouvant accueillir les présentations et les entretiens de dossiers : ➤ Chaises, tables, tableau, moyen de projection ;
- Evalueur	- Pour tous les domaines (Action de stage et Pédagogie) : ➤ Membre de l'ETR et diplômé fédéral : BF Entraîneur dans l'option ; ➤ Membre de l'ETR et diplômé d'état : BEES HACUMESE / DEJEPS Haltérophilie Musculation / BPJEPS AGFF ou BPJEPS AF + La ½ journée de formation de tuteurs et d'évaluateurs ;

Processus de certification

- Prérequis de certification 1 : Avoir suivie la formation	- Dans le cas d'un passage d'examen seul : ➤ Vérification du suivi de la formation jusqu'aux deux saisons précédentes; ➤ Vérification faite par le responsable de la formation auprès du service formation de la FFHM lors de l'inscription du candidat;
- Prérequis de certification 2 : Stage pratique ➤ Durée : 60 heures	- La fiche de suivi de stage remplie et signée par le tuteur et à retourner au responsable de la formation 15 jours avant la certification (<i>voir annexe : Fiche de suivi de stage</i>) - Le stage fait partie de la notation. La présence de la fiche de stage est donc obligatoire. De même, un stage réalisé de manière partiel ou une fiche de stage remplie partiellement constitue un élément de non validation de l'épreuve
- Epreuve 3 : Epreuve de présentation de stage ➤ Durée : 30 minutes ➤ Nombre minimum d'évaluateurs : 2 (1 binôme) ➤ Nombre maximum de candidat/Evaluateur : 1	- L'épreuve se déroule en 2 temps : Une présentation du candidat suivi d'un entretien avec les évaluateurs. La présentation ne peut excéder 15 minutes pour une durée maximale d'épreuve de 30 minutes. - PRESENTATION: le candidat fait une présentation des 2 actions qu'il a conduit sur son temps de stage: ➤ Organisation d'un événementiel : Action de promotion OU compétition avec une action de tutorat ➤ Mise en œuvre d'un suivi d'entraînement - ENTRETIEN: Le candidat répond aux questions posées par les évaluateurs. Ce questionnement vise à vérifier son appropriation de la démarche de projet et de ses compétences de chef de projet au travers des actions qu'il a menées. (<i>voir annexe : fiche d'évaluation de la présentation de stage</i>)



- Epreuve 4 : Mise en situation pédagogique ➤ Durée : 2 heures ➤ Nombre minimum d'évaluateurs : 2 (1 binôme) ➤ Nombre maximum de candidat/binôme d'évaluateur : 1 candidat	- L'épreuve se déroule en 3 temps : Une préparation écrite d'un plan d'entraînement hebdomadaire, une conduite de séance et un entretien avec les évaluateurs. Elle dure au maximum 2 heures. - PREPARATION ECRITE (Durée maximale 60 minutes): Le candidat tire au sort un sujet. Ce dernier fait état du profil de pratiquant (Sexe/Age/Niveau), d'un objectif prédéfini (Compétences à développées), et d'une période d'entraînement ciblée (PPG/PPC/PC). Le candidat rédige une semaine d'entraînement (3 séances) sur un papier libre qu'il rendra aux évaluateurs après sa conduite de séance. Ce document participe à l'évaluation du candidat. Ces séances répondent à la commande fixée par le sujet tiré au sort. - CONDUITE DE SEANCE (Durée maximale 45minutes): Les évaluateurs choisissent une séance parmi les 3 produites par le candidat. Ce dernier a 5 minutes pour préparer son espace d'intervention. Ensuite, il conduit la séance avec au minimum 2 pratiquants. - ENTRETIEN (Durée maximale 15 minutes au maximum): Le candidat répond aux questions posées par les évaluateurs. Ce questionnaire permet de mettre en lumière les compétences du candidat à assurer le perfectionnement des sportifs dont il a la charge, et plus particulièrement sa capacité à tenir compte d'une problématique identifiée dans la conception de l'entraînement (Analyse technique d'un sujet, choix pédagogiques). Le non-respect des conditions de sécurité est un élément de non validation de l'épreuve. <i>(voir annexe : fiche d'évaluation de la conduite pédagogique)</i>
- Conditions de validation : Participation et implication ➤ Durée : Non définie et fonction du nombre de candidats	- Pour la mise en place des situations pédagogiques de chaque candidat, chacun des candidats doit se prêter au jeu du pratiquant (assistant pédagogique). Ainsi, il est demandé à chacun de répondre présent lorsqu'ils sont invités à le faire <i>(Voir annexe : modèle tableau de grille de passage épreuve pédagogique et épreuve de présentation)</i>. - Ainsi, un candidat absent en tant qu'assistant pédagogique sur une certification prévue constitue un élément de non validation de l'épreuve ;
- Résultats et délivrance des diplômes	- Avant le temps de certification les évaluateurs sont en possession du tableau de notation type <i>(Voir annexe : Tableau de notation)</i> - Lors de la certification les évaluateurs font vérifier par le candidat ses lieux et date de naissance ainsi que son adresse d'envoi de diplôme. Ce dernier émarge le tableau de notation suite à la dernière épreuve. - Suite aux épreuves, un temps d'harmonisation de la notation et un bilan des épreuves sont organisés par le responsable de la formation. Le tableau de résultats est alors rempli et signé par l'équipe de certification. Les résultats sont proclamés aux candidats, ainsi que les voies de contestations possibles (courrier AR à la FFHM). - Dans un délai d'une semaine après les épreuves les résultats sont adressés à la FFHM. Le SF enregistre et archive les résultats. Les diplômes sont édités et adressés au domicile du candidat, sauf demande contraire de l'organisateur de la formation (remise officielle des diplômes).



Contenus de formation et volume horaire		
Connaissances réglementaires		
Thématique	Contenus	Volume Horaire
La lutte contre les discriminations	- Principes et objectifs de la vie en groupe (Citoyenneté) / Mécanisme de la discrimination et risques pour les protagonistes (Victime et Instigateur), les encadrants, les dirigeants / Observer et réguler la discrimination / Prévenir la discrimination	Formation = 4h + Stage = 3h
La prévention des conflits	- Principes et objectifs des relations interpersonnelles (Cohésion) / Mécanisme des conflits interpersonnels et risques pour les protagonistes, les encadrants, les dirigeants / Observer et réguler les conflits / Prévenir les conflits	
La promotion de la santé par le sport en France	- Organisation et fonctionnement du sport santé en France / Déclinaison locale et les acteurs locaux / Exemple d'action Sport Santé FFHM	
La lutte contre le dopage	- De l'organisation mondiale à la déclinaison locale / Les risques liés au dopage (santé / juridique) / A qui profite le dopage / Déroulement de la procédure de contrôle (Prélèvement, Analyse, Résultat, Procédure disciplinaire) / Outils de prévention (Ministère)	
Le Sport en France	- Histoire Institutionnelle du sport en France / Histoire de la gouvernance du sport en France / Modèle actuel de gouvernance dans le sport / Comprendre la commande institutionnelle et fédérale	
La Formation Fédérale	- But et attente de compétences du BF Moniteur / Architecture / Equivalence	
La pratique compétitive	- Règlement et obligations : Les dernières évolutions + Calendrier	
	- La gestion des déplacements : Rappel des bonnes "conduites" (vitesse + Temps de route + Obligation permis et assurance + Eco conduite / Co voiturage)	



Connaissances scientifiques

Thématique	Contenus	Volume Horaire
L'intensification de l'entraînement	- Principes d'entraînement généraux (Variété / Spécialisation / Quantification) + Intérêt et principe de l'intensification de l'entraînement (Progressivité / Surcharge) - Mécanismes du surentraînement + effets sur la performance et sur la santé / Observer + réguler + prévenir le surentraînement	Formation = 6h
La démarche fédérale Santé/Performance	- Intérêts et pratiques des activités de récupération (Etirements – Massage – Auto massage – Relaxation – Relâchement musculaire – Palpation) - Intérêts et pratiques des activités de compensation (Antagonistes / Stabilisateurs / Rééquilibrage Ago et Anta + Chaîne musculaire + Symétrie rachis Avt/Arr ou Gau/Drt) - Intérêts et pratiques des activités de prévention : La démarche prophylactique Fédérale (Abdx – Lomb – Cardio – Echauffement – Retour au calme) + "Bien bouger / Bien manger" - Outils de suivi santé FFHM - Besoin alimentaire chez le sédentaire et chez le sportif Haltero/Muscul / Type d'aliment et quantité pour couvrir les besoins / Variation des apports suivant type d'entraînement - Recommandations alimentaires et gestion du poids de corps (sport à catégorie) - Recommandations alimentaires dans la prévention de l'obésité (sport/santé)	
L'intérêt des méthodes d'entraînement FFHM	- Les facteurs de la performance / Démarche d'optimisation des facteurs de la performance - Les différents types d'efforts = Filière énergétique (Nom + Impact Energétique / Hormonale / Structuraux / Nerveux / Aspects positifs et négatifs de chaque filière sur la santé + Impact de la filière sur la performance - Les différents types de contraction musculaire / Impact sur la santé / Impact sur la performance (tableau effets immédiats et effets retardés) - Intérêts de la période de PPG : Définition + But + Principe + Impact sur la santé / Impact sur la performance - Intérêts de la période de PPC : Définition + But + Principe + Impact sur la santé / Impact sur la performance - Intérêts de la période de PC : Définition + But + Principe + Impact sur la santé / Impact sur la performance - Intérêts de la période de PT : Définition + But + Principe + Impact sur la santé / Impact sur la performance	
L'action motrice	- Les principes mécaniques de la force (notion d'appuis / de levier / de trajectoire / d'amplitude / de force / de puissance) + L'articulation au centre du mouvement - Le rôle des différents muscles dans le mouvement (Moteur / Synergique / Freinateur / Stabilisateur) + Exemple sur exercice globaux transversaux Haltéro/Musculation (Flexion Arraché et/ou Tirage Epaulé du sol)	
La motivation	Les outils de la motivation dans le perfectionnement : Evolution à donner au couple entraîneur athlète / D'une pratique directive à une pratique partagée (et vers une pratique responsable et autonome (compétence entraîneur)	



Démarche de projet		
Thématique	Contenus	Volume Horaire
Manager une équipe	- Principes et méthodes pour manager une équipe de bénévole : Diriger / Impliquer / Déléguer / Motiver	Formation = 4h + Stage = 20h
Tutorat et formation de bénévole	- Principes et méthodes pour assurer la formation et le tutorat de bénévoles (Jeunes officiels de compétition ; Animateur Haltéro Tour) = Premières notions de l'acte de formation : Référentiel de compétences et lien avec fiche de stage / Outil d'évaluation du développement de la compétence	
La démarche de projet	- Principe de la démarche : Comprendre la commande / Définir des objectifs / Définir des critères d'évaluation / Définir des indicateurs de performances / Elaborer un planning / Construire des outils d'évaluation	
	- Rechercher des moyens = Les structures partenaires de l'action du club en France	
	- Savoir négocier : Principes et méthodologies	
Les outils de la communication	- Savoir rendre compte de son action : Rédiger le support de présentation de ses actions	
	- Construire les outils qui facilitent la présentation et la compréhension : Le Power Point	
	- Savoir s'exprimer en public : Structurer son intervention en utilisant un Power Point	
	- L'article de presse : Principe de rédaction	



Connaissances de l'option : Haltérophilie

Thématique	Contenus	Volume Horaire
Présentation	- Rappel : But / logique interne / Principe d'action + Présentation Objectif de la période de perfectionnement / Les trajectoires de références / les angulations de références / les vitesses de références	Formation = 20h
Répertoire gestuel	- Rappel des compétences motrices générales et identification des compétences motrices spécifiques (Technique / Physique / Mentale) = Compétences des combinés U15 à U20	
	- Classification et identification du répertoire gestuel : Exo type projet U15 à U20	
	- Identification des liens entre compétences motrices spécifiques et répertoire gestuel	
Méthodologie de l'entraînement	- Les facteurs de la performance : Principe et méthodologie de planification U15 à U20 / Répartition et durée des cycles / Conception de séances en lien avec le public, l'objectif, la période d'entraînement	
	- Intérêts de la période de PPG : Présentation et appropriation de l'outil FFHM : U15 à U20	
	- Intérêts de la période de PPC : Présentation et appropriation de l'outil FFHM : U15 à U20	
	- Intérêts de la période de PC : Présentation et appropriation de l'outil FFHM : U15 à U20	
	- Intérêts de la période de PT: Présentation et appropriation de l'outil FFHM : U15 à U20	
Les outils du perfectionnement FFHM	- Rappel du parcours de formation de l'haltérophile = Projet U15 à U20 = S'entraîner pour apprendre / Apprendre à s'entraîner / S'entraîner pour performer	
	- Doc perfectionnement = Apprends, Maîtrise et Gagne	
	- Les équivalences entre les exercices : Application des équivalences dans le travail combiné	
	- Les différentes formes d'objectifs dans l'option = Maîtrise et Performance / Performance et Résultat	
	- Présentation et/ou conception d'outil de structuration de l'entraînement: Calendrier prévisionnel / Rédaction de planification / Rédaction de séance par cycle	
Les observables	- Analyse gestuelle (vidéo) : De l'observation à la planification du développement de compétences spécifiques sur les différentes périodes de l'entraînement + Définir un degré de maîtrise en adéquation avec les performances envisagées	
	- Les outils de suivi de l'évolution du pratiquant : Mental, Technique, Physique (Organisation de test / doc de prise de performance dans le temps / Analyse de données croisées)	
Le matériel	- Equipements individuels liés à la pratique du perfectionnement : Trousse de soins / Equipement individuel de préparation physique / Equipement individuel de compétition (Qualité)	
	- Matériels liés au perfectionnement : Proprioception / Prophylaxie / Vidéo + Présentation / Surveillance Usure	
Pratique compétitive	- Développer des stratégies de match : Scénarisation d'un match et conception d'entraînement spécifique	



Pédagogie de l'entraînement de l'option : Haltérophilie		
Thématique	Contenus	Volume Horaire
Découvrir la pédagogie FFHM liée au perfectionnement	- Pratique de l'activité : Entraînement + Compétition FFHM	Formation = 16h + Stage = 37h dont 15h de pratique personnelle Et 22h d'encadrement des activités
	- Pratique de séances types : Haltérophilie (Apprends, Maitrise et Gagne)	
	- Pratique de l'activité en définissant et autoévaluant des objectifs de maîtrise et de Performance	
	- Pratique de l'activité en sécurité (Bonne utilisation du lieu de pratique / du matériel / des placements "dos" / des Techniques gestuelles / des Parades) individuellement et au sein d'un groupe	
	- Automatisation des routines de conduites de séances types FFHM	
	- Automatisation de la démarche d'apprentissage FFHM	
	- Pratique la progressivité type FFHM dans la période / le cycle / la séance / l'exercice	
	- Pratique les exercices dans un but de perfectionnement des compétences spécifiques dans les mouvements	
	- Fais le retour de sa pratique en fin de séance / en fin de cycle	
	- Retranscris des consignes de Maîtrise (Techniques + Physiques + Mentales)	
	- Comprends et utilise des outils d'évaluation: Suivi de progression / Comparatif Prévu et Réalisé / Analyse données	
Utiliser la pédagogie FFHM	- Faire pratiquer le perfectionnement auprès des pratiquants : Entraînement + Compétition FFHM	
	- Faire pratiquer des séances types : Haltérophilie (Apprends, Maitrise et Gagne)	
	- Faire pratiquer l'activité en définissant et en évaluant les objectifs de maîtrise et de performance du pratiquant	
	- Impliquer le pratiquant dans la définition des objectifs et l'autoévaluation	
	- Fais pratiquer l'activité en sécurité (Bonne utilisation du lieu de pratique / du matériel / des placements "dos" / des Techniques gestuelles / des Parades) pour tous les pratiquants du groupe	
	- Pratique de bonnes démonstrations des gestes	
	- Fais pratiquer les routines de conduites de séances types FFHM	
	- Fais pratiquer la progressivité type FFHM du Perfectionnement dans la période / le cycle / la séance / l'exercice	
	- Fais pratiquer les exercices dans un but de Perfectionnement vers les compétences spécifiques aux mouvements	
	- Fais pratiquer le retour de séance à ses pratiquant en fin de séance / fin de cycle vers l'autoévaluation	
	- Faire utiliser les outils d'évaluation du suivi de progression par le pratiquant	
	- Faire le retour de l'encadrement de la séance / du cycle	
	- Adapter son discours à la situation : Formaliser des consignes pour encourager / pour faire performer / pour faire gagner / pour rebondir / pour faire évoluer	



Connaissances de l'option : Musculation		
Thématique	Contenus	Volume Horaire
Présentation	- Rappel : But / logique interne (Santé / Esthétique/ Compétition / Préparation Physique) / Objectif de la période de perfectionnement	Formation = 20h
Répertoire gestuel	- Codification technique = Les variantes aux exercices Globaux et Analytiques	
	- Identification des liens entre compétences motrices spécifiques et répertoire gestuel	
Méthodologie de l'entraînement	- Les facteurs de la performance : Principe et méthodologie de planification de la musculation / Répartition et durée des cycles / Conception de séances en lien avec le public, l'objectif, la période d'entraînement	
	- Intérêts de la période de PPG : Présentation et appropriation de l'outil FFHM : Programme santé et publics spé	
	- Intérêts de la période de PPO : Présentation et appropriation de l'outil FFHM : Programme santé et publics spé	
	- Intérêts de la période de PPS : Présentation et appropriation de l'outil FFHM : Programme santé et publics spé	
	- Intérêts de la période de PT: Présentation et appropriation de l'outil FFHM : Programme santé et publics spé	
	- Classification et identification des méthodes d'entraînement en Musculation	
Les outils du perfectionnement FFHM	- Rappel du parcours de formation du pratiquant en musculation = Des objectifs spécifiques vers la pratique compétitive (compétition de musculation)	
	- Doc perfectionnement = Programme santé et publics spécifiques	
	- Les équivalences entre les exercices : Application des équivalences dans le travail combiné	
	- Les différentes formes d'objectifs dans l'option = Maîtrise et Performance / Performance et Résultat	
	- Présentation et/ou conception d'outil de structuration de l'entraînement: Calendrier prévisionnel / Rédaction de planification / Rédaction de séance par cycle	
Les observables	- Analyse gestuelle (vidéo) : De l'observation à la planification du développement de compétences spécifiques sur les différentes périodes de l'entraînement + Définir un degré de maîtrise en adéquation avec les performances envisagées	
	- Les outils de suivi de l'évolution du pratiquant : Mentale, Technique, Physique (Organisation de test / doc de prise de performance dans le temps / Analyse de données croisées)	
Le matériel	- Equipements individuels liés à la pratique du perfectionnement : Trousse de soins / Equipement individuel de préparation physique / Equipement individuel de compétition (Qualité)	
	- Matériels liés au perfectionnement : Proprioception / Prophylaxie / Vidéo + Présentation / Surveillance Usure	
Pratique compétitive	- Développer des stratégies de match : Scénarisation d'un match et conception d'entraînement spécifique	



Pédagogie de l'entraînement de l'option : Musculation

Thématique	Contenus	Volume Horaire
Découvrir la pédagogie FFHM liée au perfectionnement	- Pratique de l'activité : Entraînement + Compétition FFHM	Formation = 16h + Stage = 37h dont 15h de pratique personnelle Et 22h d'encadrement des activités
	- Pratique de séances types: Musculation (Préparer ma 1 ^{ère} compétition)	
	- Pratique de l'activité en définissant et autoévaluant des objectifs de maitrise et de Performance	
	- Pratique de l'activité en sécurité (Bonne utilisation du lieu de pratique / du matériel / des placements "dos" / des Techniques gestuelles / des Parades) individuellement et au sein d'un groupe	
	- Automatisation des routines de conduites de séances types FFHM	
	- Automatisation de la démarche d'apprentissage FFHM	
	- Pratique la progressivité type FFHM dans la période / le cycle / la séance / l'exercice	
	- Pratique les exercices dans un but de perfectionnement des compétences spécifiques dans les mouvements	
	- Fais le retour de sa pratique en fin de séance / en fin de cycle	
	- Retranscris des consignes de Maîtrise (Techniques + Physiques + Mentales)	
Utiliser la pédagogie FFHM	- Comprends et utilise des outils d'évaluation: Suivi de progression / Comparatif Prévu et Réalisé / Analyse données	
	- Faire pratiquer le perfectionnement auprès des pratiquants : Entraînement + Compétition FFHM	
	- Faire pratiquer des séances types: Musculation (Préparer ma 1 ^{ère} compétition)	
	- Faire pratiquer l'activité en définissant et en évaluant les objectifs de maîtrise et de performance du pratiquant	
	- Impliquer le pratiquant dans la définition des objectifs et l'autoévaluation	
	- Fais pratiquer l'activité en sécurité (Bonne utilisation du lieu de pratique / du matériel / des placements "dos" / des Techniques gestuelles / des Parades) pour tous les pratiquants du groupe	
	- Pratique de bonnes démonstrations des gestes	
	- Fais pratiquer les routines de conduites de séances types FFHM	
	- Fais pratiquer la progressivité type FFHM du Perfectionnement dans la période / le cycle / la séance / l'exercice	
	- Fais pratiquer les exercices dans un but de Perfectionnement vers les compétences spécifiques aux mouvements	
	- Fais pratiquer le retour de séance à ses pratiquant en fin de séance / fin de cycle vers l'autoévaluation	
	- Faire utiliser les outils d'évaluation du suivi de progression par le pratiquant	
	- Faire le retour de l'encadrement de la séance / du cycle	
	- Adapter son discours à la situation : Formaliser des consignes pour encourager / pour faire performer / pour faire gagner / pour rebondir / pour faire évoluer	