



Cahier des charges

BREVET FEDERAL 1° Force Athlétique



Fédération Française de Force, 12 Impasse Boutron, 75010 Paris Tel: 01 76 24 88 08
Siret: 812 876 407 00014

1. Le dispositif de formation de la Fédération Française de Force page 3
2. Calendrier des formations fédérales 2015-2016 mis à jour au 23/12/2015 page 4
3. Modalités d'organisation de la formation page 5
4. Modalités de certification du BF1° Force Athlétique page 7
5. Modalités financières et d'inscription à la formation page 8
6. Stage en club de 50 heures et Délivrance du diplôme page 8

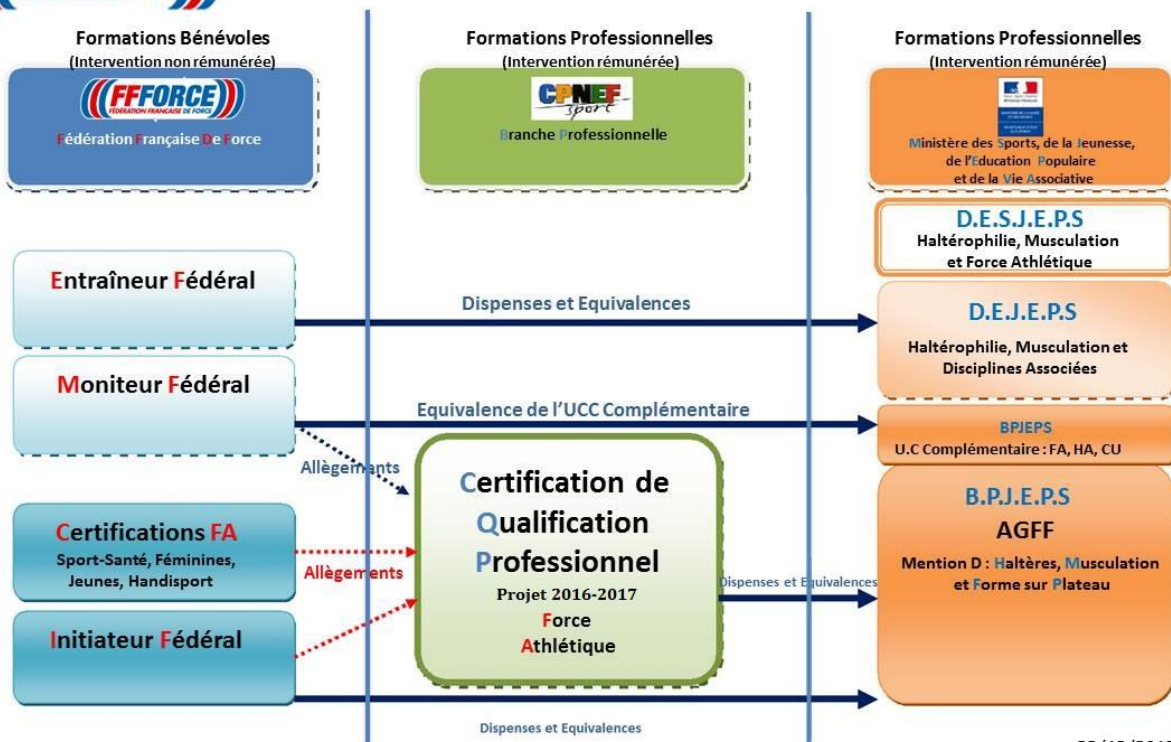
Annexe – Contenus de formation BF1°

1. Dispositif de formation de la FFForce*



METIERS DE L'ENSEIGNEMENT ET DE L'ENTRAINEMENT

LES FORMATIONS POIDS ET HALTERES



22/12/2015

*L'ensemble des équivalences sont en cours de proposition au Ministère.

2. Calendrier des formations fédérales 2015-2016

- Ce calendrier sera complété au fur et à mesure, consultez-le régulièrement
- Prendre contact, au plus tard, 15 jours avant le début des formations

ZONE	DATES	LIEU	INTITULÉ	CONTACT
SUD-OUEST	30-31 janvier 19-20 mars 2-3 avril	Janvier et Mars : à « Eurofitness fédération » (Bordeaux), et en Avril club « La Salle » (Villeneuve la Comptal)	Brevet Fédéral 1° Initiateur	thierry.zambon@ffforce.fr thierry.zambon@gmail.com
NORD-NORD EST	13-14 février 27-28 février 19-20 mars 2-3 avril 7-8 mai 28-29 mai	BF1° : La Gorgue (59) BF2° : CREPS Wattignies (sous réserve)	Brevet Fédéral 1° Initiateur Brevet Fédéral 2° Moniteur	christelle.maniez@ffforce.fr chris.maniez@hotmail.fr
IDF- CENTRE	30-31 janvier 27-28 février 19-20 mars 16-17 avril 21-22 mai 18-19 juin	POWER FRESNES 77 CREPS Bourges (sous réserve)	Brevet Fédéral 1° Initiateur Brevet Fédéral 2° Moniteur	Christophe.cayuela@ffforce.fr christophe.linasclub@gmail.com
OUEST	30-31 janvier 13-14 février 12-13 mars	CAN NANTES	Brevet Fédéral 1° Initiateur	pierre.payet@ffforce.fr pierrepayet49@gmail.com dominique.nicoleau@ffforce.fr
SUD-EST	A déterminer	A déterminer	Brevet Fédéral 1°	sebastien.maitre@ffforce.fr seb.maitre@free.fr
A déterminer	Dimanche 24 au dimanche 31 juillet	Montpellier CREPS Wattignies CREPS de Bourges (sous réserve)	Brevet Fédéral 3° Entraîneur	fabian.bernard@ffforce.fr

3. Modalités d'organisation de la formation

1) Pré requis

- Etre titulaire de la Licence Fédérale Compétiteur FFForce avant l'entrée en formation.
- Etre âgé de 17 ans minimum avant l'entrée en formation.
- à partir de la saison 2016-2017, Etre titulaire du **PSC1** (Premiers Secours Civiques 1) ou de l'AFPS.

2) Préconisations

Il est souhaitable que les stagiaires aient une expérience d'encadrement, en tant qu'éducateur **d'au moins une saison sportive** (joindre l'attestation d'encadrement de l'activité, délivrée par le président de la structure). Les personnes ayant au moins une saison sportive seront prioritaires par rapport aux nouveaux licenciés avant l'entrée en formation.

3) Prérogatives d'encadrement

Le Brevet Fédéral 1° Initiateur en Force Athlétique est délivré par la Fédération Française de Force.

Il s'agit d'un diplôme de bénévole en association, qui ne permet pas de travailler contre rémunération.

L'animateur bénévole titulaire du BF1° peut initier, faire découvrir l'activité et entraîner jusqu'au premier niveau de compétition. Il est le garant d'une pratique sécuritaire de l'ensemble de vos adhérents de clubs lors de leurs entraînements.

4) Durée de la formation

La formation a une durée de 3 week-ends soit 6 jours (44heures) divisés en 3 parties :

- première partie : 2 jours à dominante théorique en Anatomie, Physiologie, Règlementation et Pratique en Mouvements d'assistances et complémentaires.
- deuxième partie : 3 jours à dominante pratique et théorique dans la spécialité sportive (Force Athlétique). Entraînement, Initiation aux mouvements de force, ...
- troisième partie : 1 jour correspondant à la journée d'évaluation.

5) Publics

Les pratiquants en force athlétique licenciés à la FFForce.

La structure d'accueil doit être prioritairement un club affilié à la FFForce, sauf cas exceptionnel (projet de création de club ou autre). Toute demande de dérogation, quant à la structure d'accueil devra être adressée avant le début de la formation au responsable national des formations ainsi qu'au président de la FFForce (sous réserve de dérogation).

6) Equipe pédagogique

Elle se compose du responsable de zone « formation » de la FFForce, qui peut être intervenant, et de deux autres formateurs au minimum. Les membres de l'équipe pédagogique doivent être au minimum titulaires d'un Diplôme d'Etat (BE, BP, DE...) en lien avec la discipline enseignée ou d'un BF 3° option Force Athlétique.

7) Capacité d'accueil

20 à 30 stagiaires (le minimum étant de 20 pour maintenir l'équilibre financier et la dynamique de groupe, et le maximum étant de 30 pour conserver une formation de qualité permettant suffisamment de mises en situation pratique).

8) Modules de formation et contenus de formations

- Module « Anatomie » : 2h
- Module « Physiologie » : 2h
- Module « Mouvement d'assistance et complémentaire » : 7h
- Module « Théorie et pédagogie spécifique FA » : 23h
- Module « Réglementation FA et vie associative » : 3h
- Module « Certification » : 7h
- Volume horaire global de formation : 37 heures
- + 5 heures de certification le dernier jour de formation soit 44 heures.

Le contenu de formation du brevet fédéral 1° en détails en annexe.

Exemple d'emploi du temps type pour un initiateur fédéral :

	Matin (9h-12h)	Après-midi (13h-17h)
W.E 1 : Samedi	Ouverture de formation+ Réglementation	Anatomie-Physiologie
W.E 1 : Dimanche	MAC	MAC
	Matin (9h-12h)	Après-midi (13h-17h45)
W.E 2 : Samedi	Théorie FA	Pratique FA
W.E 2 : Dimanche	Pratique FA	Théorie FA
W.E 3 : Samedi	Pratique FA	Pratique FA
W.E 3 : Dimanche	CERTIFICATION	CERTIFICATION

4. Modalités de certification du BF1° Force Athlétique

1) Généralités

Deux épreuves doivent être mises en place le dernier jour de formation :

- Une épreuve écrite (1h) sous forme de QCM portant sur l'anatomie, la physiologie, les exercices d'assistances et complémentaires, la réglementation. Le coefficient est de 1 pour cette épreuve.
- Une séance pédagogique (30mn) suivie d'un entretien avec le jury. Chaque jury sera composé de 2 personnes au sein de l'équipe pédagogique. Le coefficient est de 2 pour cette épreuve.

La note globale des deux épreuves en appliquant les coefficients respectifs, donne une moyenne générale au candidat. Pour être retenu à l'examen et obtenir l'attestation de réussite à la formation, la moyenne minimale est de 10 sur 20.

L'attitude et l'investissement du stagiaire font également l'objet d'une évaluation continue.

Les grilles devront être remplies et conservées par la commission en cas de réclamation d'un candidat.

Un rattrapage pourra être proposé au candidat, soit lors d'une session voisine dans une autre zone, ou alors la saison prochaine au sein de sa zone.

Tout cas exceptionnel, devra être sujet à une demande auprès du responsable national des formations et du président de la FFForce.

2) L'épreuve écrite « QCM »

Un QCM sera présenté dans l'examen, d'une durée d'1 heure (coefficient 1).

Les thèmes suivant seront abordés dans le QCM :

1. Anatomie-Physiologie
2. Force Athlétique (entraînement, assistance, ...)
3. Réglementation FA et Vie Associative

3) L'épreuve « pédagogique »

Une séance pédagogique suivie d'un entretien avec le jury (coefficient 2). Chaque jury sera composé de 2 personnes.

Le candidat se présente à l'épreuve et tire au sort un sujet sur une méthode d'entraînement, une séquence précise en initiation, et entraînement d'un athlète de niveau débutant à régional.

La préparation du sujet est fixée à 10mn pour le candidat, puis une mise en situation pédagogique avec un ou deux cobayes sur une durée de 10mn et enfin un entretien avec le jury de 10mn.

- **Orientations possibles des questions pendant l'entretien :**

A savoir que la grille d'évaluation comporte 4 items importants : l'animation, la pédagogie, la technique et la sécurité.

1. Réglementation (législatives : diplômes, environnementales...)
2. Anatomie, Physiologie en lien avec la Force Athlétique
3. Adaptations : matérielles, pédagogiques (organisation, consignes, tâches...), environnementales....
4. Difficultés rencontrées, ou supposées, dans la séance et remédiations entrevues
5. Autoévaluation du candidat sur sa séance (points forts, points faibles)

- **Exemples non exhaustifs de sujets :**

1/ Vous êtes en charge de deux athlètes de niveau départemental, et vous devez mettre en place une situation d'entraînement qui leur permettra de progresser sur le démarrage au développé couché. Démontrez et expliquez un exercice de votre choix, puis mettez en situation d'entraînement vos deux athlètes.

2/ Vous animez une séance de découverte en Force Athlétique. Démontrez et expliquez un exercice de votre choix en force athlétique puis mettez votre pratiquant en situation d'entraînement afin de lui apprendre le geste technique.

Les sujets seront envoyés au préalable au responsable national des formations, afin que l'ensemble des certifications soient harmonisées sur le plan national.

5. Modalités financières et d'inscription à la formation

Le tarif de la formation par candidat est fixé à 160 €.

Cas exceptionnel : les clubs qui se portent candidat pour accueillir une formation fédérale, et qui sont retenus bénéficient d'une réduction de 50% sur le tarif de la formation par candidat inscrit et licencié FFForce au sein de leur structure.

6. Stage en club de 50 heures et Délivrance du diplôme

Le stage en structure doit s'effectuer une fois que la formation est achevée. Chaque stage de formation se termine par un examen à l'issue duquel le coordonnateur remet une attestation de réussite qui n'est pas un diplôme.

La demande de diplôme s'effectue à la fin du stage de 50h. Le stagiaire a un délai de 3 mois à la date de la fin de la formation pour renvoyer les attestations ainsi que le formulaire de demande de diplôme rempli à la FFForce. Passé ce délai de 3 mois, les diplômes ne seront plus délivrés.



Organisme de Formation : **FFFORCE**

ATTESTATION DE REUSSITE AU BREVET FEDERAL INITIATEUR FORCE ATHLETIQUE

Mr, Mme, Mlle Né(e) le //.....à
Adresse actuelle complète :
a passé avec succès l'épreuve de validation le à.....
N° de licence

Pour obtenir le diplôme, vous devrez adresser à la fédération, après un délai de trois mois :

- La présente attestation de réussite
- La photocopie de votre licence FFFORCE
- Une attestation d'encadrement d'une durée de 50 Heures postérieure à l'obtention de cette attestation, signée par votre président de club.

P/o Le Président de la FFForce

Mr ...
Responsable de zone

Signature :

Cette attestation ne permet pas l'enseignement contre rémunération

ANNEXE

- Contenus de formation BF1°

CONTENUS DE FORMATION BF1° INITIATEUR FA

ANATOMIE : Introduction à la biomécanique et au mouvement		
Intitulés de formation	Objectifs de formation	Volume Horaire
Description et rôles des principaux muscles moteurs de l'activité	EC de mettre en œuvre une démarche pédagogique d'initiation aux mouvements de Force Athlétique	1
	EC de démontrer les exercices d'étirement	
Anatomie fonctionnelle du tronc	EC de démontrer et mettre en œuvre des programmes prédéfinis d'éducation posturale	0,5
Les plans anatomiques pour l'observation des mouvements	EC de se positionner de manière à observer la technique du pratiquant	0,5
	EC d'initier et de vérifier le placement vertébral sur les gestuelles techniques	
		Anatomie 2
PHYSIOLOGIE : Introduction au fonctionnement du corps humain		
Intitulés de formation	Objectifs de formation	Volume Horaire
Intérêts de la phase d'échauffement	EC de préparer l'organisme de l'athlète à l'effort Force Athlétique	1
Intérêts de l'alternance des phases de travail-récupération	EC d'argumenter sur le déroulement d'une séance de Force Athlétique	1
		Physiologie 2
Mouvement d'assistance et complémentaire (MAC) à la pratique de la Force Athlétique		
Intitulés de formation	Objectifs de formation	Volume Horaire
Démarche pédagogique de l'initiation aux mouvements du répertoire gestuel MAC	EC de mettre en œuvre une démarche pédagogique d'initiation aux MAC	1
Description technique et anatomique des différents mouvements du répertoire gestuel MAC	EC de mettre en œuvre une démarche pédagogique d'initiation aux MAC	1
Intérêts des mouvements posturaux au regard de la protection des structures vertébrales	EC de démontrer et mettre en œuvre des programmes prédéfinis d'éducation posturale	0,5
Intérêts des étirements	EC de démontrer les postures d'étirement	0,5
		Théorie MAC 3
Perfectionnement technique des mouvements du répertoire MAC Vivre la séance en tant que pratiquant au sein d'un groupe	EC de réaliser une démonstration technique des exercices du répertoire gestuel	1,5
	EC de démontrer et mettre en œuvre des programmes prédéfinis d'éducation posturale	
Mise en situation pédagogique MAC	EC de mettre en œuvre une démarche pédagogique d'initiation aux mouvements MAC	2
Pratique et encadrement des séquences d'étirements	EC de démontrer les exercices d'étirement	0,5
		Pratique MAC 4
Théorie et Pédagogie spécifique en Force Athlétique		
Intitulés de formation	Objectifs de formation	Volume Horaire
Démarche pédagogique de l'intervenant (Organisation, Accueil, Encadrement, Sécurité, Animation)	EC d'animer la séance de manière dynamique	1
	EC d'initier et de vérifier le placement vertébral sur les gestuelles techniques	
	EC de sécuriser la ou les zones de pratique	
	EC de mettre en place la démarche élémentaire de secours (Protéger-Alerter-Secourir)	
	EC de mettre en œuvre et de former aux techniques de parade nécessaires à la sécurité d'une pratique d'initiation et de découverte	
	EC de participer à l'entretien des équipements de son association	
	EC de se présenter et de présenter son club	
Intérêts et organisation des différentes phases d'une séance (échauffement, corps de séance, retour au calme)	EC de mettre en place une séance prédéfinie	1
Organisation, Accueil, Animation	EC de préparer l'organisation matérielle d'une séance	

Observables techniques & Angles d'observation	EC de se positionner de manière à observer la technique du pratiquant	1
	EC d'initier et de vérifier le placement vertébral sur les gestuelles techniques	
	EC de proposer des exercices facilitant la compréhension et l'acquisition du geste technique	
Consignes élémentaires de sécurité à l'attention des pratiquants	EC de sensibiliser les pratiquants aux règles d'hygiène et de sécurité	0,5
	EC de se positionner de manière à observer l'ensemble des pratiquants	
Description et Analyse du répertoire gestuel du niveau Initiateur (termes, description technique, critères de réussite)	EC de décrire les mouvements du répertoire gestuel spécifique	1,5
	EC de connaître les termes techniques spécifiques	
	EC d'expliquer les critères de réussite des mouvements du répertoire gestuel spécifique	
Démarche d'initiation de l'option (méthodologie et principes d'intervention)	EC de connaître et conduire la démarche pédagogique d'initiation	1,5
	EC de proposer des exercices facilitant la compréhension et l'acquisition du geste technique	
Intérêts et gestion du debriefing	EC de mettre en place un retour de séance avec les pratiquants	0,5
		Théorie PEDA
		7
Mise en situation pédagogique	EC d'animer la séance de manière dynamique	14
	EC de mettre en place une séance prédéfinie	
	EC de préparer l'organisation matérielle d'une séance	
	EC de se positionner de manière à observer la technique du pratiquant	
	EC de mettre en place un retour de séance avec les pratiquants	
	EC d'initier et de vérifier le placement vertébral sur les gestuelles techniques	
	EC de sécuriser la ou les zones de pratique	
	EC de se positionner de manière à observer l'ensemble des pratiquants	
	EC de mettre en œuvre et de former aux techniques de parade nécessaires à la sécurité d'une pratique d'initiation et de découverte	
	EC de se présenter et de présenter son club	
	EC de connaître et conduire la démarche pédagogique d'initiation	
	EC d'expliquer les critères de réussite des mouvements du répertoire gestuel spécifique	
	EC de proposer des exercices facilitant la compréhension et l'acquisition du geste Technique	
	EC de connaître et conduire la démarche pédagogique d'initiation	
EC d'expliquer les critères de réussite des mouvements du répertoire gestuel spécifique		
Perfectionnement technique sur les mouvements du répertoire + Vivre la séance en tant que pratiquant au sein d'un groupe	EC de faire les démonstrations techniques du répertoire gestuel dans le respect du placement corporel	2
		Pratique PEDA
		16
REGLEMENTATION FA ET VIE ASSOCIATIVE		
Intitulés de formation	Objectifs de formation	Volume Horaire
Organisation et fonctionnement d'une association sportive	EC de connaître le fonctionnement d'une association (vie associative)	1
Le règlement des mouvements techniques	EC d'expliquer les critères de réussite des mouvements du répertoire gestuel spécifique	1
Le règlement des épreuves compétitives	EC de décrire les modalités d'organisation et de déroulement des épreuves, avec un intérêt particulier aux épreuves d'évaluation	1
		Réglementation
		3

Bilan horaire des différents modules de formation	
Anatomie	2
Physiologie	2
Théorie MAC	3
Pratique MAC	4
Théorie PEDA	7
Pratique PEDA	16
Réglementation FA et Vie Associative	3
Evaluation-Certification	7
TOTAL FORMATION	37
TOTAL FORMATION + CERTIFICATION	44