



**BF 1**  
**Force Athlétique**  
Session du  
**01/02 au 30/04/2024**  
Organisé par la  
**Fédération Française  
de Force**

**DEVENEZ INITIATEUR EN FORCE ATHLETIQUE**

## **PRESENTATION DE LA FORMATION**

**Brevet Fédéral de Niveau 1 de Force**

**Spécialité « Force Athlétique »**

Référence :

- Architecture des formations fédérales de la FF Force
- **La fonction** : Initiateur Force spécialité « Force Athlétique ».

Le titulaire du Brevet Fédéral de Niveau 1 Force Athlétique exerce, de manière bénévole, dans le but d'initier tout public à la culture physique et plus particulièrement à la force athlétique.

Il est responsable de son action au plan pédagogique, technique et organisationnel. Il assure la sécurité des tiers et des publics dont il a la charge.

Il réalise des prestations ayant pour objectif :

- La découverte, la sensibilisation et l'initiation en toute sécurité des activités de culture physique et de force athlétique,

Ce niveau de qualification permet d'encadrer bénévolement des pratiquants débutants jusqu'à un **tout premier niveau de compétition**, dans un esprit sport santé, sport loisir, sport bien-être.

Il ne vise pas le perfectionnement et la compétition de niveau national



## Secteur d'activité ou fonctions accessibles par le détenteur de ce diplôme

L'initiateur Force Athlétique exerce bénévolement ses fonctions au sein de structures affiliées à la Fédération Française de Force tel que :

- Des clubs de Force Athlétique,
- Des associations sportives,
- Des établissements d'activités physiques et sportives divers intégrant les activités de force comme activités de prévention pour la santé et les conduites à risques,
- D'une façon générale, de toute structure affiliées proposant des activités de force.

## Conditions d'accès à la formation

- Etre âgé de 16 ans minimum (autorisation parentale pour les mineurs),
- Présenter un certificat médical de non-contre-indication à la pratique et à l'encadrement des activités de force datant de moins de d'un an à l'entrée en formation,
- Être titulaire d'une attestation relative au secourisme : PSC1, ou A.F.P.S. ou PSE de niveau 1 ou 2 ou AFGSU de niveau 1 ou 2 ou SST (Inscription possible sans mais devra être acquis pour la délivrance du BF)
- Être licencié à la FF Force pour la saison en cours (possibilité de prendre une licence si pas titulaire)
- S'acquitter du règlement de la formation BF1 (350 euros) et des frais complémentaires éventuels (Licence, hébergement/restauration...)

**Inscriptions en ligne en utilisant le lien suivant :** <https://forms.gle/pZMBGk3TuqPFwECx5>

**Aucune inscription en format papier.**

**Date Limite d'inscription : 10 janvier 2024**

## Organisation de la formation

- **Regroupements :**

Les regroupements auront lieu au CREPS Centre val de Loire à Bourges

Adresse : 48 avenue du Maréchal Juin 18000 BOURGES

- Regroupement 1 : du 17/02/2024 à 09h00 au 18/02/2024 à 16h30
- Regroupement 2 : du 23/03/2024 à 09h00 au 24/03/2024 à 16h30
- Regroupement 3 : du 06/04/2024 à 14h00 au 07/04/2024 à 16h30

- **Formation à distance (FOAD) :**

- Période FOAD 1 : du 01/02/2024 au 16/02/2024
- Période FOAD 2 : du 19/02/2024 au 22/03/2024
- Période FOAD 3 : du 25/03/2024 au 05/04/2024

- **Certifications :**

- Les certifications auront lieu lors du 3<sup>ème</sup> regroupement
- Pour obtenir le diplôme, il faut valider toutes les épreuves certificatives, avoir effectué un stage de 60 heures et être à jour des obligations administratives (licence, diplôme de secourisme, règlements )

## Coût de la formation :

- Frais d'inscription : **10 €** (non remboursable)
- Frais pédagogiques : **340 €** (non remboursable une fois la formation commencée)
- Attention : Les frais liés à la restauration, l'hébergement et les déplacements du stagiaire ne sont pas compris dans le coût pédagogique de la formation. (Possibilité d'hébergement et de restauration au CREPS de BOURGES)

## Présentation des objectifs pédagogiques :

La formation BF1 spécialité « Force Athlétique » est organisée autour de l'acquisition de 4 compétences, et repose sur un fonctionnement distanciel/regroupements accompagné d'un stage pratique. Le diplôme est obtenu après validation des 4 compétences lors des certifications. Le tableau ci-après présente les compétences ainsi que les objectifs intermédiaires (OI)

<p><b>Compétence 1 : Connaître l'environnement institutionnel fédéral</b></p> <p>OI 1-1 Connaître le fonctionnement d'une association (Club, Ligue, Fédération)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Connaître le fonctionnement d'un club</li><li>- Connaître le fonctionnement d'une ligue</li><li>- Connaître le fonctionnement général de la fédération</li></ul> <p>OI 1-2 Connaître les disciplines</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Connaître les disciplines délégataires</li><li>- Connaître les disciplines associées</li></ul> <p>OI 1-3 Connaître les modalités d'adhésion à la fédération (inscription club, affiliation, prise de licence fédérale)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Connaître le processus d'inscription dans un club</li><li>- Savoir ce qu'est une affiliation et une licence</li><li>- Connaître les modalités préventives et sécuritaires</li></ul>	<b>Compétences communes à tous les BF1</b>
<p><b>Compétence 2 : Connaître le répertoire gestuelle de la culture physique</b></p> <p>OI 2-1 Démontrer les mouvements du répertoire</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Respecter la position de départ</li><li>- Exécuter le geste technique en sécurité</li></ul> <p>OI 2-2 Connaître le matériel utilisé</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Décrire le matériel</li><li>- Connaître les intérêts et limites d'utilisation</li><li>- Connaître les modalités d'entretien</li></ul> <p>OI 2-3 Expliquer les mouvements du répertoire</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Connaître les termes techniques</li><li>- Définir les spécificités des gestes techniques</li><li>- Proposer des options</li></ul>	
<p><b>Compétence 3 : Encadrer l'activité auprès d'un public loisir en culture physique</b></p> <p>OI 3-1 Faire appliquer les règles d'hygiène et de sécurité de la pratique</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Décrire les règles d'hygiène et de sécurité</li><li>- Sensibiliser aux bonnes pratiques et aux conduites à risques</li></ul> <p>OI 3-2 Faire réaliser les mouvements (répertoire gestuelle) en sécurité</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Transmettre les consignes utiles et pertinentes</li><li>- Utiliser correctement le matériel</li><li>- Proposer des corrections adaptées</li></ul> <p>OI 3-3 Animer une séance</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Organiser l'accueil du pratiquant en sécurité</li><li>- Avoir une attitude active et positive</li><li>- Soutenir le déroulement de l'action</li></ul>	

## Compétence 4 : Connaître l'environnement de la discipline sportive « Force Athlétique »

### OI 4-1 Connaître l'historique de la discipline

- Connaître l'historique de la discipline
- Connaître le cadre réglementaire de la discipline
- Connaître le cadre sécuritaire de la discipline

### OI 4-2 Mobiliser les techniques de la Force Athlétique en sécurité

- Exécuter une démonstration technique sécuritaire
- Décrire les étapes de la réalisation du mouvement en utilisant le vocabulaire spécifique à la discipline

### ☛ Démarche pédagogique et stage :

L'organisation de la formation est un dispositif d'apprentissage dans lequel le stagiaire développe progressivement ses compétences, à partir d'expériences acquises en centre de formation et en structure de stage.

Il est conseillé d'avoir une (des) structure(s) d'accueil dès le début de la formation pour effectuer son stage. La durée de l'alternance est de 60 heures (prioritairement dans une structure affiliée à la FF Force). Le diplôme ne sera délivré qu'une fois ce stage de 60 heures justifié.

## Hébergement et Restauration :

Il est possible de bénéficier de l'hébergement et de la restauration directement au CREPS de Bourges lors des regroupements (conseillé). **La réservation est à effectuer lors de votre inscription à la formation.**

### Infos Tarif :

- Nuit en chambre double (partagée avec un autre stagiaire BF1) : 40 euros , Nuit en chambre simple (seul) : 52 euros
- Repas : 12 euros
- Petit déjeuner : 5.50 euros

### Possibilités offertes pour la formation :

- **Regroupement 1 et 2 :**
  - Pension Complète (1 nuit + 3 repas + Petit déjeuner) en chambre double : 81.50 euros
  - Pension Complète (1 nuit + 3 repas + Petit déjeuner) en chambre simple : 93.50 euros
- **Regroupement 3 :**
  - Pension Complète (1 nuit + 2 repas + Petit déjeuner) en chambre double : 69.50 euros
  - Pension Complète (1 nuit + 2 repas + Petit déjeuner) en chambre simple : 81.50 euros

**Le règlement de la pension se fera directement à la fédération en même temps que pour la formation.**

**Info pratique : ligne de bus direct et gratuite de la Gare au Creps**

[www.agglobus.com](http://www.agglobus.com) | [Agglobus](#)

## Informations Complémentaires sur la formation

Effectif minimal (pour ouvrir la formation)	10
Effectif maximal	25
Inscriptions	du 29/11/2023 au 10/01/2024
Lien Inscription	<a href="https://forms.gle/pZMBGk3TuqPFwECx5">https://forms.gle/pZMBGk3TuqPFwECx5</a>
Dates de début de la formation	Jeudi 01 février 2024
Dates de début du stage en structure	Jeudi 01 février 2024
Dates de fin la formation (incluant les dernières certifications)	Mardi 30 Avril 2024
Dates de la fin de la formation en structure	Mardi 30 Avril 2024 (prolongation possible si manque d'heures)
Nombre d'heures en centre/ stagiaires	68 h (38h en présentiel + 30 heures de FOAD)
Regroupements (Creps de Bourges)	<ul style="list-style-type: none"><li>- 17/02/2024 (début 09h00) et 18/02/2024 (fin 16h30)</li><li>- 23/03/2024 (début 09h00) et 24/03/2024 (fin 16h30)</li><li>- 06/04/2024 (début 14h00) et 07/04/2024 (fin 16h30)</li></ul>
Formation à distance	du 01/02/2024 au 05/04/2024
Nombre d'heures en structure	60 h
Coût horaire de la formation	5 €
Coût par stagiaire	350 € (340€ formation et 10 € frais d'inscription)
Poursuite Possible	BF2 Force Athlétique – BF1 autre spécialité FF Force (Seule la compétence 4 restera à valider)

**Responsable de formation** : SANGARIA Didier  
**Conseiller Technique National (CTN)**  
**Courriel** : [didier.sangaria@ffforce.fr](mailto:didier.sangaria@ffforce.fr)

**Gestion Administrative**: PEYRAUD Charlotte  
**Sécretariat et Logistique**  
**Courriel** : [charlotte.peyraud@ffforce.fr](mailto:charlotte.peyraud@ffforce.fr)

**Inscription** : <https://forms.gle/pZMBGk3TuqPFwECx5>

**Date Limite d'inscription** : 10 janvier 2024 (Dossier complet)