



BF 1
Force Athlétique
Session du
20/01 au 30/04/2025
Organisé par la
**Fédération Française
de Force**

DEVENEZ INITIATEUR EN FORCE ATHLETIQUE

PRESENTATION DE LA FORMATION

Brevet Fédéral de Niveau 1 FFForce

Spécialité « Force Athlétique »

La fonction : Initiateur Force spécialité « Force Athlétique ».

Objectif : Être capable de mettre en œuvre une démarche pédagogique d'initiation à la force athlétique et de pratique de la culture physique générale.

Prérogatives et compétences

L'initiateur force athlétique mène son action de manière bénévole au sein d'un club affilié à la Fédération Française de Force dans le domaine de la force athlétique et de la culture physique générale. Il accompagne le pratiquant débutant dans une démarche de découverte et d'initiation jusqu'au tout premier niveau de compétition en force athlétique .

Il adapte son action au public qu'il encadre, assure une pratique progressive et sécuritaire, en s'intégrant dans l'environnement fédéral et réglementaire.

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

- Être 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 FFForce pour la saison en cours
- S'acquitter du règlement de la formation BF1 (350 euros) et des frais complémentaires éventuels (hébergement/restauration...)

Inscriptions en ligne en utilisant le lien suivant : <https://forms.gle/eCidosYcK2wbCpYT9>

Aucune inscription en format papier.

Date Limite d'inscription : 20 décembre 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 08/02/2025 à 09h00 au 09/02/2025 à 16h30
- Regroupement 2 : du 01/03/2025 à 09h00 au 02/03/2025 à 16h30
- Regroupement 3 : du 05/04/2025 à 14h00 au 06/04/2025 à 16h30

• Formation à distance (FOAD) :

(au rythme du stagiaire, avec des contenus et des questionnaires de validation par période)

- Période FOAD 1 : du 20/01/2025 au 07/02/2025
- Période FOAD 2 : du 10/02/2025 au 28/02/2025
- Période FOAD 3 : du 03/03/2025 au 04/04/2025

• Certifications :

- Les certifications auront lieu lors du 3^{ème} regroupement
- Pour obtenir le diplôme, il faut valider toutes les épreuves certificatives, avoir effectué un stage de 50 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 blocs de compétences, et repose sur un fonctionnement distanciel/regroupements accompagné d'un stage pratique. Le diplôme est obtenu après que les 4 blocs de compétences soient validés lors des épreuves certificatives et que le stage soit effectué. Les épreuves certificatives ne peuvent être présentées que si la formation a été suivie dans son intégralité. Le tableau ci-après présente les compétences visées par ce brevet fédéral.

2 Blocs de Compétences transversaux et communs à tous les Brevet fédéraux 1 de la Fédération Française de Force
BC1 : EC d'intégrer son action dans l'environnement fédéral et réglementaire <ul style="list-style-type: none">- Fonctionnement d'une association sportive (Club, Ligue, Fédération...)- Organisation de la Fédération Française de Force- Affiliation et prise de licences FFForce- Les disciplines de la FFForce- Les diplômes fédéraux et professionnels permettant d'encadrer les disciplines FFForce
BC2 : EC de maîtriser les bases de la culture physique générale <ul style="list-style-type: none">- Connaissance du répertoire gestuel en culture physique générale- Maîtrise technique des mouvements de culture physique générale- Bases anatomiques et physiologiques- Prévention des conduites dopantes et déviantes- Règles d'hygiène et de sécurité
2 Blocs de Compétences de spécialité « Force Athlétique »
BC3 : EC de maîtriser les techniques de la spécialité « force athlétique » <ul style="list-style-type: none">- Règles techniques et de pratique- Règlement sportif de la Force Athlétique- Maîtrise technique des mouvements de Force Athlétique
BC4 : EC de Concevoir, conduire et évaluer des séances d'initiation en force athlétique en toute sécurité <ul style="list-style-type: none">- Prise en Charge du pratiquant- Aménagement de sa zone d'évolution- Connaissance et utilisation du matériel spécifique- Protocole d'initiation aux mouvements de Force Athlétique- Utilisation du répertoire gestuel et du vocabulaire spécifique- Adapter son action à son pratiquant- Evaluer son action pédagogique

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 50 heures (prioritairement dans une structure affiliée à la FFForce). Le diplôme ne sera délivré qu'une fois ce stage de 50 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) : 34 euros , Nuit en chambre simple (seul) : 43 euros
- Repas : 12 euros
- Petit déjeuner : 5.50 euros

Possibilités offertes pour la formation :

- **Regroupement 1 et 2 :**
 - Pension Complète (nuit du samedi + 3 repas + Petit déjeuner) en chambre double : 75.50 euros
 - Pension Complète (nuit du samedi + 3 repas + Petit déjeuner) en chambre simple : 84.50 euros
- **Regroupement 3 :**
 - Pension Complète (nuit du samedi + 2 repas + Petit déjeuner) en chambre double : 63.50 euros
 - Pension Complète (nuit du samedi + 2 repas + Petit déjeuner) en chambre simple : 72.50 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 | Agglobus

Informations Complémentaires sur la formation

Effectif minimal (pour ouvrir la formation)	10
Effectif maximal	24
Inscriptions	du 11/10/2024 au 20/12/2024
Lien Inscription	https://forms.gle/eCidosYcK2wbCpYT9
Dates de début de la formation	Lundi 20 janvier 2025
Dates de début du stage en structure	Lundi 20 janvier 2025
Dates de fin la formation (incluant les dernières certifications)	Lundi 30 avril 2025
Dates de la fin de la formation en structure	Lundi 30 avril 2025 (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">- 08/02/2025 (début 09h00) et 09/02/2025 (fin 16h30)- 01/03/2025 (début 09h00) et 02/03/2025 (fin 16h30)- 05/04/2025 (début 14h00) et 06/04/2025 (fin 16h30)
Formation à distance	du 20/01/2025 au 04/04/2025 (3 périodes)
Nombre d'heures en structure	50 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 FFForce (Seules les blocs de compétences de spécialité resteront à valider)

Responsable de formation : SANGARIA Didier
Conseiller Technique National (CTN)
Responsable National des Formations
Courriel : didier.sangaria@ffforce.fr

Gestion Administrative: PEYRAUD Charlotte
Courriel : charlotte.peyraud@ffforce.fr

Inscription : <https://forms.gle/eCidosYcK2wbCpYT9>

Date Limite d'inscription : 20 décembre 2024 (Dossier complet)