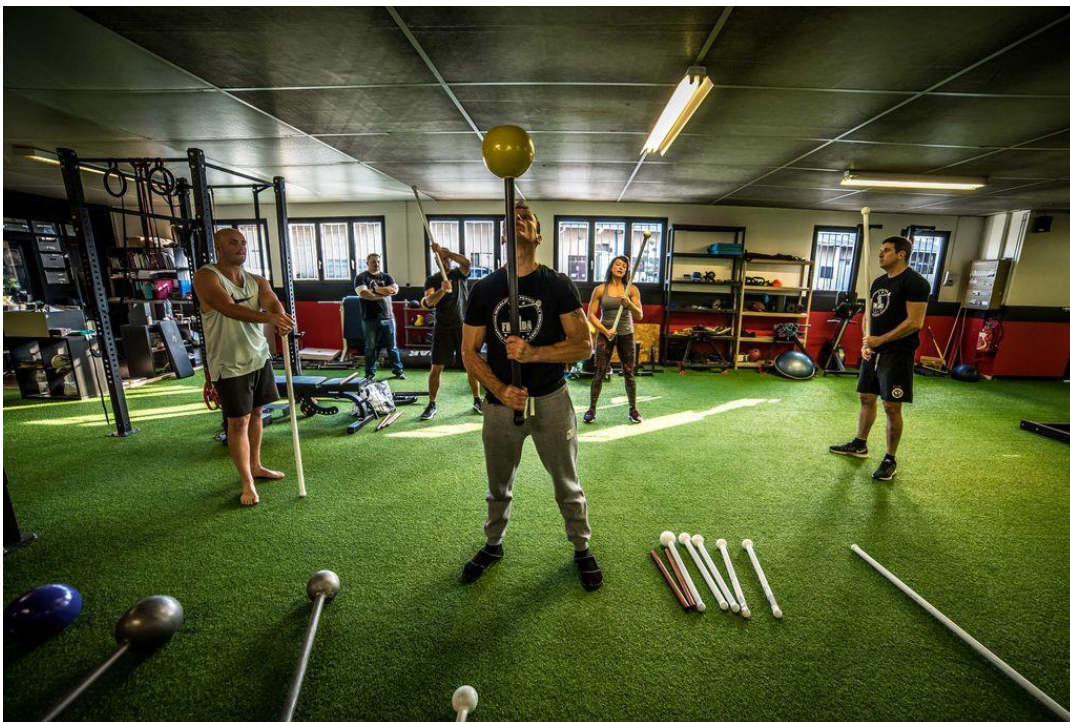


# Cahier des charges

## **BREVET FEDERAL 1°** **INITIATEUR** **MACELIFTING**





## Sommaire

<b>I. Durée de la formation</b>	<b>p3</b>
<b>II. Public concerné</b>	<b>p3</b>
<b>III. Pré-requis</b>	<b>p3</b>
<b>IV. Contenu de la formation</b>	<b>p4</b>
<b>V. Objectifs de la formation</b>	<b>p4</b>
<b>VI. Coût de la formation</b>	<b>p5</b>
<b>VII. Date et lieu de la formation</b>	<b>p5</b>
<b>VIII. Évaluation hors site et examen</b>	<b>p5</b>
<b>IX. Validation de la formation</b>	<b>p6</b>
<b>X. Informations complémentaires</b>	<b>p6</b>

## **I. Durée de la formation**

- 2 jours de formation théorique et pratique sur site (9h00-12h00 et 14h00-17h00)

A l'issue des 2 jours de formation, le candidat reçoit une attestation de suivi de la formation. Le/la candidat(e) s'engage à perfectionner individuellement, pendant une durée de 3 mois minimum, ses acquis de pratiquant(e) (10 heures minimum) et à animer l'art du Macelifting à des publics variés dans une structure (5h00 minimum également).

- 1 jour d'évaluation sur site (9h00-12h00 et 14h00-17h00).  
Bilan sur le travail en autonomie et évaluations.

## **II. Publics**

Il est souhaitable que le/la candidat(e) ait un "parcours" et un "projet" cohérent. Les personnes ayant une expérience régulière et diversifiée dans les activités physiques et sportives et dans l'encadrement individuel et/ou collectif seront prioritaires pour entrer en formation.

Les candidat(e)s ayant suivi le « séminaire complet découverte, initiation et perfectionnement à la discipline Macelifting » bénéficieront d'un allègement de formation et d'une réduction de prix sur la formation. Ils devront être présent sur la journée « bilan sur le travail hors site et évaluation ».

La formation est ouverte à 12 stagiaires maximum ; et ce pour conserver une formation de qualité permettant des mises en situation pratique efficaces. Le minimum pour ouvrir une formation est de 6 candidat(e)s ; et ce pour maintenir l'équilibre financier et la dynamique de groupe.

## **III. Pré-requis**

- avoir 16 ans révolus le jour de l'évaluation ;
- être titulaire d'une licence FFForce « loisir » ou « compétition » en cours de validité ; avoir une expérience significative de sportif ou de sportive ;
- être en possession d'un certificat médical de non contre-indication à l'animation et à la pratique sportive en loisir de sports de force de moins de trois mois ;
- avoir réglé les frais administratifs d'inscription ainsi que les frais pédagogiques de formation et / ou d'examen.

## **IV. Contenu de la formation**

### A. Formation théorique

Le ou la stagiaire découvre de manière théorique la discipline et la façon de l'animer :

- Les mouvements fondamentaux de la discipline,
- Les règles de la discipline (tenue, arbitrage...),
- Connaissance du public non initié ou débutant,
- Déroulement d'une séance découverte type,
- Déroulement d'une séance d'initiation type,
- Déroulement d'une séance de perfectionnement type.

### B. Formation pratique

Le ou la stagiaire apprend les mouvements fondamentaux du Macelifting :

- Apprentissage technique des mouvements fondamentaux,
- Apprentissage technique des mouvements complémentaires.

### C. Formation pédagogique

Le ou la stagiaire apprend à faire apprendre l'art du Macelifting :

- Mise en situation pédagogique avec un public particulier (non initié, débutant, intermédiaire),
- Feed back sur les séances proposées par les stagiaires.

## V. Objectifs de la formation

L'animateur bénévole titulaire du BF1° peut faire découvrir l'activité, initier et entraîner jusqu'au premier niveau de compétition. Il est le garant d'une pratique sécuritaire de l'ensemble de son groupe lors des entraînements en club.

La formation est axée sur la pratique concrète. C'est un enseignement technique et pratique où les candidat(e)s passeront la majorité de leur temps à s'exercer réellement, afin d'être préparé(e)s, de retour chez eux, à la réalité du terrain. Chaque exercice est pratiqué en sous- groupe supervisé.

A noter qu'il s'agit d'un diplôme fédéral de bénévole qui ne permet pas de travailler contre rémunération au sens de l'article L212-1 du code du sport. Seules les certifications comme le CQP, le BPJEPS, le DEJEPS ou le DESJEPS permettent d'exercer l'activité d'encadrement sportif à titre professionnel et ouvrant le droit à la délivrance d'une carte professionnelle.

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).

## VI. Coût de la formation

230 euros pour la formation complète.

100 euros pour les candidat(e)s ayant suivi le cursus le Séminaire découverte et initiation à la discipline Macelifting » et le « Séminaire perfectionnement à la discipline Macelifting » ou le « Séminaire complet découverte, initiation et perfectionnement à la discipline Macelifting ».

A ces frais, s'ajoutent les dépenses de déplacement, d'hébergement et de restauration qui restent à la charge du stagiaire.

## VII. Date et lieu

Formation assurée dans toute la France. Pour renseignements complémentaires, prendre contact avec le responsable des formations de la Fédération Française de Force.

## VIII. Evaluation et examen

### a. Evaluation du travail hors site :

Feed back individuel sur le travail « pratique personnelle » avec macebell et sur l'animation réalisée en structure. Celui-ci aura lieu lors de la journée d'évaluation

### b. Examens :

#### 1. Epreuve générale :

Épreuve écrite destinée à juger des connaissances et des compétences acquises par les stagiaires durant leur cursus. L'épreuve se fera sous forme de QCM (Questionnaire à choix multiples) et portera sur les connaissances techniques, réglementaires et d'animation de la discipline. L'épreuve consiste à répondre à 20 questions. Elle dure 20 minutes. L'épreuve est acquise à partir du moment où le candidat totalise au moins 10 bonnes réponses. **Le coefficient est de 1 pour cette épreuve.**

#### 2. Épreuve pédagogique :

Épreuve pratique destinée à montrer sa capacité à dispenser des séances de Macelifting avec un public spécifique (non initié, débutant ou intermédiaire). Durant cette épreuve d'animation individuelle ou collective en situation réelle de 15 minutes, l'examineur jugera de la capacité du/de la candidat(e) à préparer et à encadrer convenablement une action d'animation. Le sujet de l'épreuve portera sur une séquence de travail spécifique : échauffement général et échauffement spécifique, corps de séance avec thématique imposée ou retour au calme sur un public désigné par l'examineur. **Le coefficient est de 2 pour cette épreuve.**

#### 3. Épreuve technique :

Épreuve pratique individuelle qui consistera à vérifier que le ou la candidat (e) à une bonne maîtrise technique des mouvements fondamentaux de la discipline.

Il s'agira de réaliser un semi biathlon ; 5 minutes de swing 300°, suivi de 2 minutes 30 secondes de récupération et 5 minutes de swing 360°.

Le candidat devra réaliser un minimum de 300 swings au total et la candidate un minimum de 220 swings au total avec une macebell de 5 kilos. **Le coefficient est de 1 pour cette épreuve.**

## IX. Validation de la formation BF 1°

Pour valider sa formation, il faut avoir suivi l'ensemble du temps de formation sur site, s'être suffisamment exercé(e) individuellement et en structure à son issue et avoir satisfait aux divers examens.

La note globale des épreuves en appliquant les coefficients respectifs donnera une moyenne générale au/à la candidat(e). Pour être retenu(e) à l'examen et obtenir le Brevet Fédéral Initiateur Macelifting, la moyenne minimale est de 10 sur 20.

L'attitude et l'investissement du stagiaire durant la formation feront 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 au cours d'une formation ultérieure.

## **X. Informations complémentaires**

### **a. Responsabilité et organisation de la formation**

La formation s'inscrit dans le cadre d'une politique à la fois de développement et de proximité. Le service formation de la FFFORCE est le dépositaire du diplôme fédéral. A ce titre, il labellise la formation et son opérateur.

### **b. Qualification du/des formateur(s) :**

Le(s) formateur(s) doit/doivent non seulement être titulaire(s) d'un diplôme ou d'une certification en lien avec la discipline enseignée, mais aussi se prévaloir d'une expérience de sportif confirmé en Macelifting.