

Programme de formation

Brevet Fédéral de niveau 1

Initiation aux disciplines Force Athlétique, Culturisme, Kettlebell et Macelifting, Bras de fer sportif, Functional training



➤ Objectifs

Le brevet fédéral de niveau 1 ou BF1 confère à son (sa) titulaire les compétences relatives à l'initiation dans une des disciplines de Force athlétique, Culturisme, Kettlebell et Macelifting, Functional training. Le titulaire est en capacité d'encadrer et d'animer en toute sécurité un public loisir, sport santé, sport bien-être dans une de ces disciplines.

Ce diplôme est utilisé à titre bénévole dans un but non compétitif.

L'objectif de la formation est de permettre au (à la) stagiaire de développer ses connaissances, ses compétences et ses savoir-faire pour encadrer en toute sécurité :

- Connaître l'environnement institutionnel fédéral
- Connaître le répertoire gestuel de la culture physique
- Encadrer l'activité auprès d'un public loisir
- Connaître l'environnement de l'option de la discipline sportive

➤ Durée de la formation

La formation se déroule sur 4 journées de 6 heures chacune. Une journée, en fin de formation, est réservée à la spécialisation dans la discipline choisie.

A cela s'ajoutent 5 temps de travail prescrit en distanciel (devoir maison) avec évaluation des connaissances et acquis.

Un stage devra être réalisé dans une structure à hauteur de 60 heures.

La durée totale de la formation s'élève à 102h.

➤ Public visé

Cette formation est destinée à toute personne ayant une licence loisir et/ou compétition dans l'une des disciplines de la fédération et pratiquant cette dernière.

➤ Conditions d'accès à la formation

Les conditions d'accès à la formation sont :

- Être titulaire d'une licence de la saison en cours de la FFForce
- Avoir 16 ans révolus, le jour de l'inscription à la formation
- Être à jour du règlement, de la formation BF1 Culture Physique
- Le PSC1 devra être acquis et justifié pour la délivrance du diplôme (si le candidat n'est pas titulaire du PSC1 une formation pourra lui être proposée, entraînant un surcoût) .

➤ Dispenses et équivalences

Les personnes ayant les EPMS du BPJEPS AF mention "haltérophilie, musculation" ou le BPJEPS AGFF mention "musculation"

➤ Outils et moyens pédagogiques

L'organisme de formation met à disposition des stagiaires :

- 1 salles de cours théorique équipée : tables, chaises, tableaux blancs, squelettes pédagogiques, vidéoprojecteurs, accès internet haut débit
- 1 espace de musculation
- 1 espace de cardio-training
- 1 espace functional training

La formation s'organise de la façon suivante :

- Regroupement en présentiel : la formation se déroule sous forme de regroupements en présentiel. Ils favorisent l'apprentissage des contenus pédagogiques par la mise en situation théorique et pratique. (Supports photocopiés et numériques).
- Travail prescrit en distanciel : des devoirs en autonomie sont demandés entre les temps de regroupement.
- Evaluation des acquis : les évaluations se déroulent en distanciel par QCM après chaque travail prescrit.

➤ Programme détaillé

PARTIE I- Connaissances réglementaires

1-Structure associatives et non associatives

- Création
- Fonctionnement
- Règlement intérieur
- Droits et devoirs
- Organigramme

2-Le mouvement sportif

- Organisation
- Rôles et liens entre les acteurs
- Droits et devoirs

3-La FFForce

- Histoire
- Fonctionnement
- Organigramme
- Droits et de devoirs
- Projets et outils (site/internet/actions phares = activités compétitives-formations/promotion/développement)
- Affiliation et prise de licence

4- Formation fédérale et d'Etat

- But et attente de compétences BF/ Explicatif des diplômes d'état

5-Hygiène et sécurité

- Affichage des outils obligatoire pour la sécurité des pratiquants

6-La vie en groupe

- Texte relatif à la vie en groupe
- Informations sur les différents publics

7- La prévention de lutte contre le dopage

- Organisation nationale
- Démarche de prévention
- Charte FFForce

PARTIE II- Les bases de la communication

1- La communication interpersonnelle

- Communication verbale et non verbale
- identification des composantes (Émetteur/Récepteur/Environnement)

2- Le savoir être

- Savoir se présenter
- Savoir écouter
- Savoir présenter un thème ou un projet

3- Le savoir faire valoir

- Savoir rendre compte (rédiger, exposer, présenter un bilan d'action succinct)

PARTIE III- Connaissances de la Culture Physique

1- Présentation

- Histoire
- Définition et but
- Logique interne
- Objectif de la période d'apprentissage

2-Répertoire gestuel

- Codification par qualité physique, les familles d'exercice, techniques et postures, règles d'exécution
- Identification des compétences motrices générales
- Classification et identification du répertoire gestuel
- Identification des liens entre les qualités physiques, les compétences motrices générales et répertoire gestuel

3- Les outils d'apprentissage

- Maîtrise de la logique de progressivité fédérale
- Outils et tables d'équivalences

4-Les observables

- Analyse gestuelle, comment observer, comment diagnostiquer, calibrer, formaliser

5-Le matériel

- Matériel entraînement
- Gestion et logistique d'entretien

PARTIE IV- Connaissances scientifiques

1- Présentation

- Histoire
- Définition et but
- Logique interne
- Objectif de la période d'apprentissage

2-Répertoire gestuel

- Codification par qualité physique, les familles d'exercice , techniques et postures ,règles d'exécution
- Identification des compétences motrices générales
- Classification et identification du répertoire gestuel
- Identification des liens entre les qualités physiques, les compétences motrices générales et répertoire gestuel

3- Les outils d'apprentissage

- Maîtrise de la logique de progressivité fédérale
- Outils et tables d'équivalences

4-Les observables

- Analyse gestuelle, comment observer, comment diagnostiquer, calibrer, formaliser
- 5-La motivation
- Les outils de la motivation dans l'apprentissage

PARTIE V- Pédagogie de l'encadrement en Culture Physique

1- Découvrir la pédagogie fédérale

- Pratique de l'activité : associatif et non associatif
- Pratique de séances types en Culture Physique- petits groupes et individuels
- Pratique de l'activité, avec les objectifs de maîtrise par autoévaluation
- Pratique de l'activité en sécurité individuelles et collectives, pratique les exercices dans un but d'apprentissage moteur et sécuritaire
- Pratique la routine de la séance type Culture Physique, pratique l'activité en identifiant les facteurs de réussite
- Pratique la logique de progressivité et l'enchaînement des séances
- Synthétise les retours de la pratique
- Retranscrit des consignes Techniques, Physiques, Mentales

2-Utiliser la pédagogie fédérale

- Animer et initier à l'activité des adhérents loisirs et non compétitifs
- Animer les séances types : Culture Physique
- Animer l'activité des séances types, après l'évaluation des objectifs, auto-évaluation des critères de réussite
- Animer et initier à la pratique en sécurité pour tous les pratiquants, en individuel et en groupe
- Maîtrise personnelle des exercices, permettant une démonstration technique de qualité
- Animer une séance pédagogique type, intégrant tous les éléments nécessaires à une séance type
- Organiser la logique de progressivité
- Animer et initier à la pratique des exercices dans un but d'apprentissage moteur et sécuritaire

- Anime et initie à la pratique l'activité, en identifiant les facteurs de réussite
- Transmet des consignes Techniques/ Physiques/ Mentales
- Organise les retours concernant la pratique

PARTIE VI- Pédagogie de l'encadrement dans la discipline choisie en option

1- Découvrir la pédagogie fédérale

- Pratique de l'option disciplinaire choisie : associatif/non associatif
- Initiation et pratique individuelle et collective, de séances types dans l'option disciplinaire choisie
- Pratique de l'option disciplinaire choisie,avec l'initiation aux objectifs de maîtrise par autoévaluation
- Pratique de l'option disciplinaire choisie, en sécurité individuelles/collectives/pratique les exercices dans un but d'apprentissage moteur et sécuritaire
- Initiation et pratique de la routine de la séance type de l'option disciplinaire choisie/Identification des facteurs de réussite
- Pratique et auto-évaluation de sa maîtrise personnelle des exercices compétitifs, permettant une démonstration technique de qualité
- Pratique la logique de progressivité dans l'enchaînement des séances
- Repère et résume les paramètres généraux de la pratique
- Utilise les consignes Techniques/Physiques/Mentales dans un but sécuritaire

2-Utiliser la pédagogie fédérale

- Anime et initie à l'option disciplinaire choisie
- Anime des séances types
- Anime des séances types, dans l'option disciplinaire choisie, en évaluant les critères sécuritaires et en auto-évaluation des critères de réussite
- Anime une séance pédagogique type, intégrant l'ensemble des éléments nécessaires à une séance type (présentation,échauffement,corps de séance, retour au calme, débriefing)
- Organise la logique de progressivité
- Anime et initie à la pratique des exercices dans un but d'apprentissage moteur et sécuritaire, en identifiant les facteurs de réussite
- Transmet des consignes Techniques/Physiques/Mentales
- Organise les retours concernant la pratique

➤ Lieu de la formation

La formation se déroulera au centre de formation situé au 8-10 Rue Edmond Besse à BORDEAUX (33300) pour tous les regroupements et journée de spécialisation.

Seule la journée spécifique force athlétique se déroulera à l'ASPOM au 32 Rue Amédée Saint-Germain, 33800 Bordeaux.

➤ Organisation de l'action de formation

L'organisation de la formation nécessite une alternance entre l'organisme et la structure de stage. Elle est organisée pour un effectif minimum de 8 stagiaires et un maximum de 20.

A la fin de la formation, sous réserve de présentation du PSC1, l'organisme transmet à la FFForce les résultats de chaque candidat, qui édite un diplôme qui est facturé 40 euros.

➤ Tarif de la formation

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> -Formation complète (journée spécifique incluse) : 294 € -Journée spécifique : 60 € |
|--|