

Programme de formation

Diplôme d'Etat de la Jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport « Perfectionnement sportif », Mention « haltérophilie, musculation et force athlétique » *Habilitation DRAJES Nouvelle Aquitaine N° 25ALPDE 0007*

➤ Objectifs

C'est un diplôme de niveau III (5). Conformément aux dispositions de l'article L 212-1 du code du sport, l'entraînement des activités d'haltérophilie, de musculation et de force athlétique nécessite la possession d'une certification professionnelle figurant à l'annexe II-1 de ce même code. Le diplôme d'Etat de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport spécialité « perfectionnement sportif » mention « haltérophilie, musculation et force athlétique » permet de satisfaire à cette obligation de qualification.

Activités visées :

- Participation à la conception de projets et à la direction d'une structure d'haltérophilie, musculation et force athlétique
- Coordination d'une équipe bénévole et professionnelle au sein d'une structure d'haltérophilie, musculation et force athlétique
- Encadrement d'activités de perfectionnement sportif en haltérophilie, musculation et force athlétique
- Encadrement de l'haltérophilie, musculation et force athlétique en assurant la sécurité des pratiquants et des tiers

Compétences attestées :

- Concevoir un projet d'action
- Coordonner la mise en œuvre d'un projet d'action
- Conduire une démarche de perfectionnement sportif en haltérophilie, musculation et force athlétique
- Encadrer l'haltérophilie, musculation et force athlétique en sécurité

➤ Public visé

La formation est ouverte à toute personne majeure souhaitant se former au métier d'entraîneur, dans la spécialité haltérophilie, musculation, force athlétique.

➤ Lieu de la formation

La formation se déroulera au centre de formation Euro Fitness, situé au 8-10 Rue Edmond Besse à BORDEAUX (33300)

➤ Durée de la formation / Volume horaire

La formation professionnelle se déroule sur une année civile ou scolaire, soit 9 à 10 mois de formation pour un volume à 924 heures de formation pour 4UC ou 845 heures de formation pour 3 UC et une moyenne de 417 heures en structure de stage.

➤ Organisation de l'action de formation

L'organisation de la formation **nécessite une alternance entre l'organisme et la structure de stage**. Le rythme de l'alternance

- Est établi sur 1 semaine (1 journée de travail personnel, 1 journée de visio conférence).
- Un regroupement présentiel toutes les 4 à 6 semaines sur la fin de semaine

Elle est organisée pour un effectif minimum de 8 stagiaires et un maximum de 20.

Les Unités Capitalisables (UC) sont certifiées lors de plusieurs périodes avec possibilités de présentation à 2 sessions.

A la fin de la formation, l'organisme fournit à chaque candidat(e), une Attestation Individuelle de Fin de Formation (AIFF) informant de l'état de validation de ses UC aboutissant à l'obtention du diplôme.

Les résultats des épreuves certificatives (avis favorable ou non du jury évaluateur) sont transmis lors de la réunion du jury plénier. Ce dernier vérifie minutieusement chaque grille de certification et valide définitivement l'ensemble des résultats.

Diplôme d'Etat de la Jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport « Perfectionnement sportif », Mention « haltérophilie, musculation et force athlétique » est délivré par la Délégation Régionale Académique à la Jeunesse, à l'engagement et aux Sports (DRAJES) de la région Nouvelle-Aquitaine.

➤ Outils et moyens pédagogiques

L'organisme de formation met à disposition des stagiaires sur place :

- 3 salles de cours théoriques équipées : tables, chaises, tableaux blancs, squelettes pédagogiques, vidéoprojecteurs.
- 1 espace de musculation : postes guidés, postes libres, barres d'entraînement, barres olympiques, poids, haltères, tapis, etc.
- 1 espace de cardio-training : rameurs, vélos assis, vélos elliptiques
- 1 espace haltérophilie et « Functional training » : espace de compétition, barres d'entraînement et de compétition, poids spécifiques, bancs de développé couché, cages « Functional training », kettlebells.
- 1 espace cours collectifs : estrade, sonorisation, micro HF, espace d'évolution
- 2 structures partenaires pour les regroupements en fonction des zones géographiques « S.A.M » à Paris et « le LOU » à Lyon

Les supports pédagogiques sont :

- Ressources et cours en ligne via une plateforme de formation type LMS
- Supports bibliographiques

L'organisme de formation dispense des cours théoriques permettant la mise en place de situations pratiques professionnelles, sanctionnés par des évaluations formatives régulières. Il encadre le suivi des documents supports nécessaires à la certification (plateforme de formation, cahier des charges, échéanciers, évaluations blanches, etc.) afin de positionner les stagiaires en situation de réussite.

En parallèle, l'organisme de formation assure le suivi et la coordination de l'alternance afin d'engager le (la) tuteur(trice) dans ses missions et objectifs. Les Unités Capitalisables (UC) sont certifiées lors de 2 périodes.

➤ Conditions d'accès à la formation

Les conditions d'accès à la formation sont :

- Être âgé(e) de 18 ans au premier jour de la sélection,
 - Être titulaire d'une attestation de formation relative au secourisme,
 - Justifier d'une pratique compétitive de trois saisons en haltérophilie, musculation ou force athlétique
- Ou
- Justifier d'une expérience professionnelle ou bénévole de douze mois d'encadrement d'un groupe d'athlètes en haltérophilie, musculation ou force athlétique
- Et
- Satisfaire à un test d'exigences préalables consistant en la réalisation d'une démonstration commentée à partir d'une épreuve d'arraché ou de développé couché.
- Ou
- Être titulaire d'un brevet fédéral d'entraîneur délivré par la FFHMFAC, brevet fédéral 3° « entraîneur » délivré par la FFHM, brevet fédéral 3° « entraîneur » délivré par la FFForce
- Ou
- Être titulaire du BEES 1° HACUMESE, BPJEPS AGFF mention « haltère et forme sur plateau », BPJEPS AF option haltérophilie et musculation

➤ Exigences préalables à l'entrée en formation

1- Le (la) candidat(e) doit remettre son dossier d'inscription dûment complété comprenant :

- Un règlement pour les frais administratifs,
- Une photocopie d'une pièce d'identité en cours de validité (recto/verso),
- Une attestation sur l'honneur de non-condamnation en respect du Code du Sport (Article L 212-9),
- Une attestation de recensement ou un certificat individuel de participation à la journée de défense et citoyenneté pour les personnes de moins de 25 ans,
- La photocopie des diplômes justifiant des dispenses ou des équivalences,
- La photocopie d'une attestation de formation relative au secourisme en cours de validité (AFPS, PSC1, PSE1, PSE2, AFGSU niveau 1 ou niveau 2, SST),
- Un certificat médical de non-contre-indication à la pratique et à l'encadrement des activités de la forme, D'haltérophilie et de musculation datant de moins de 12 mois,
- Une attestation d'assurance individuelle ou de responsabilité civile couvrant les accidents personnels, les activités durant les épreuves de sélection et en cas d'admission durant la formation (activités sportives, déplacements, etc.),
- Titre, diplôme ou attestation DTN justifiant les conditions d'accès à la formation
- Pour les personnes en situation de handicap : l'avis d'un médecin agréé par la Fédération Française Handisport ou par la Fédération Française de Sport Adapté ou désigné par la commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées sur la nécessité d'aménager le cas échéant la formation ou les épreuves certificatives selon la certification visée,
- Un curriculum vitae.

2- Si le (la) candidat(e) doit satisfaire aux tests techniques il devra :

Etape 1 : Démonstration technique

- Le jury présente l'épreuve, vérifie la pièce identité du candidat.
- Pesée du candidat (le jury contrôle le poids affiché sur la balance).
- Le jury définit la charge et l'annonce au candidat (« % de l'exercice » x « poids de corps »).
- Vérification de la tenue afin de s'assurer que celle-ci soit conforme au référentiel de l'épreuve (voir référentiel de l'épreuve en annexe joint).
- Echauffement et réglage des appareils
- Chargement de la barre et contrôle de la charge par le jury.
- Le jury donne le départ au candidat pour réaliser le mouvement en respectant le déroulement de l'exercice défini dans l'annexe ci-dessous.

Etape 2 : Epreuve orale (40 min maximum)

Partie 1 : 10 minutes :

Le candidat devra expliquer les principes techniques permettant une réalisation sécuritaire du mouvement effectué.

Partie 2 : 30 minutes :

- 15 minutes : Le candidat réalise l'exposé en lien avec son dossier (document transmet au centre de formation lors de l'inscription) relatant l'expérience professionnelle ou bénévole dans le milieu fédéral du champ du diplôme.
- 15 minutes : Entretien avec le jury

⇒ Le protocole des tests pour l'option est présenté dans l'annexe II- article 9 liée à l'arrêté du 27 juillet 2022

➤ Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Les épreuves (TEP, sélections, épreuves certificatives...) peuvent être aménagées pour les personnes en situation de handicap (article A 212-44 du Code du Sport).

Pour cela, vous devez vous procurer un avis médical auprès du médecin agréé par la fédération française handisport.

Pour ce rendez-vous, munissez-vous de votre dossier médical et de la description des épreuves pour lesquelles vous souhaitez demander un aménagement.

Cet avis médical devra être transmis à la DRAJES N-A au moment de votre inscription aux TEP avec votre demande d'aménagement.

Sur cette base, il appartient au directeur régional de la jeunesse des sports et de la cohésion sociale de décider d'aménager les épreuves. Cette décision est transmise à l'organisme de formation concerné pour la mise en place de l'aménagement. Le médecin agréé pour la région Nouvelle Aquitaine vient de cesser ses fonctions. Dans l'attente de l'agrément des médecins en Nouvelle Aquitaine, voici les médecins agréés des régions limitrophes.

➤ Pays de la Loire Docteur Matthieu Gahier : 44-Nantes : 02.40.84.60.66, matthieu.gahier@chu-nantes.fr

➤ Occitanie Dr Claire de Labachellerie : 34-Montpellier : 04.67.33.05.65, fed-medecinedusport@chu-montpellier.fr

➤ Auvergne Rhône Alpes

Dr Julie Di Marco : 69-St Didier au Mont d'or : 04.72.53.20.12 ou 20.55, dr.jdimarco@gmail.com

Dr Elodie Gailledrat : 38-Echirolles 04.76.76.54.94

Dr Claire Morel : 03-Bellerive sur Allier : 04.70.59.53.39, claire.morel@creps-vichy.sports.gouv.fr

➤ Tests de sélection

Les exigences préalables à l'entrée en formation obtenues, le (la) candidat(e) peut se présenter aux épreuves de sélections :

- **Rédaction d'un écrit dans lequel il (elle) s'exprimera sur différentes thématiques sportives et son parcours personnel.**

Observables : *Soin apporté à la présentation structure et plan de la rédaction construction des phrases (sujet, verbe, complément, ponctuation, etc.), orthographe et grammaire.*

- **Entretien de 20 à 30 minutes** avec le coordinateur de formation pour exposer ses motivations personnelles et répondre aux questions posées **Observables** : *Exposé des motivations, attitudes du candidat, expression orale. Une attention particulière est apportée au projet professionnel du (de la) candidat(e).*

➤ Positionnement

Le positionnement consiste à situer le (la) candidat(e) par rapport au référentiel professionnel pour prendre en compte son projet professionnel et au référentiel de certification au regard de ses acquis expérimentiels afin de proposer au (à la) candidat(e) un parcours individualisé de formation

A l'issue de ce positionnement, des allègements de formation peuvent être proposés permettant d'accéder directement aux épreuves certificatives d'une ou plusieurs UC.

Ce positionnement permettra de repérer le (la) candidat(e) susceptible de relever de la Validation d'Acquis de l'Expérience (VAE) et de déposer un dossier auprès du jury plénier de la formation. La VAE, par le jury plénier, dispense-le (la) candidat(e) d'effectuer une ou plusieurs UC.

➤ Dispenses et équivalences

Les dispenses et les équivalences sont présentées dans l'annexe IV liée à l'arrêté du 27 juillet 2022.

➤ Présentation de l'équipe Euro Fitness

DIRECTION :

- **LACROIX Christian** Président Général
- **RIBEILL Mélanie** Directrice pédagogique

EQUIPE PEDAGOGIQUE PERMANENTE : _

- **ZAMBON Thierry** Formateur haltérophilie, force athlétique, préparation sportive et Coordonnateur DEJEPS HMFA
- **GUIROY Gilles** Formateur haltérophilie
- **CHELDA Maxime** Formateur bio mécanique et D.A.T.A
- **HUET Alison** Formatrice projet et force athlétique
- **MERLE William** Formateur physiologie

EQUIPE ADMINISTRATIVE

- **HERNANDEZ Manon** Responsable administrative
- **CHEROUVRIER-LAPEYRE Servane** Assistante administrative
- **LACROIX Michael** assistance administrative et comptable
- **DUMAS BORDEHORE Marylin** Assistante administrative et comptable

➤ Programme détaillé

UC 1 Concevoir un projet d'action

OI 1.1 Analyser les enjeux du contexte socioprofessionnel

1.1.1 Inscrire son action dans le cadre des orientations et des valeurs de l'organisation dans une perspective

1.1.2 Participer à des diagnostics sur un territoire

1.1.3 Inscrire son action dans le cadre des politiques publiques locales

1.1.4 Prendre en compte les réalités sociales, éducatives et culturelles des publics concernés

1.1.5 Agir dans le cadre des réseaux professionnels et institutionnels locaux

OI 1.2 Formaliser les éléments d'un projet d'action

1.2.1 Impliquer les bénévoles dans la conception

1.2.2 Définir les objectifs d'un projet d'action

1.2.3 Proposer des démarches pédagogiques adaptées aux objectifs et aux publics

1.2.4 Organiser la mise en œuvre de démarches participatives

1.2.5 Concevoir des démarches d'évaluation

OI 1.3 Définir les moyens nécessaires à la mise en œuvre d'un projet d'action

1.3.1 Composer une équipe d'intervenants

1.3.2 Elaborer un budget prévisionnel

1.3.3 Négocier avec sa hiérarchie les financements

1.3.4 Prendre en compte l'impact de son action sur l'environnement professionnel

UC 2 Coordonner la mise en œuvre d'un projet d'action

OI 2.1 Animer une équipe de travail

2.1.1 Participer au recrutement de l'équipe

2.1.2 Animer les réunions au sein de l'organisation

2.1.3 Mettre en œuvre les procédures de travail

2.1.4 Participer aux actions du tutorat dans l'organisation

2.1.5 Faciliter les démarches participatives au sein de l'organisation

2.1.6 Accompagner le développement des membres de l'équipe

OI 2.2 Promouvoir les actions programmées

2.2.1 Représenter l'organisation

2.2.2 Concevoir une démarche de communication

2.2.3 Participer aux actions des réseaux partenaires

OI 2.3 Gérer la logistique des programmes d'action

2.3.1 Contrôler le budget des actions programmées

2.3.2 Gérer les partenariats financiers

2.3.3 Planifier l'utilisation des espaces de pratiques et des moyens matériels

2.3.4 Rendre compte de l'utilisation des moyens financiers

2.3.5 Anticiper les besoins en terme logistique

2.3.6 Organiser la maintenance technique

OI 2.4 Animer la démarche qualité

2.4.1 Veiller au respect des procédures de travail

2.4.2 Adapter le programme d'action en cas de nécessité

2.4.3 Effectuer le bilan des actions réalisées

UC 3 Conduire une démarche de perfectionnement sportif en haltérophilie, musculation et force athlétique

OI 3.1 Conduire une démarche d'enseignement

3.1.1 Définir une progression pédagogique dans les disciplines du diplôme

3.1.2 Conduire un enseignement dans les disciplines du diplôme

3.1.3 Réguler son intervention en fonction des réactions du public

3.1.4 Evaluer un cycle d'enseignement

OI 3.2 Conduire une démarche d'entraînement

3.2.1 Définir le plan d'entraînement

3.2.2 Conduire l'entraînement dans une discipline

3.2.3 Encadrer un groupe dans le cadre de la compétition

3.2.4 Evaluer le cycle d'entraînement

OI 3.3 Conduire des actions de formation

3.3.1 Elaborer des scénarios pédagogiques

3.3.2 Préparer les supports de ses interventions

3.3.3 Mettre en œuvre une situation formative

3.3.4 Adapter son intervention aux réactions des stagiaires

3.3.5 Evaluer des actions de formation

UC 4 Encadrer l'altérophilie, musculation, disciplines associées

OI 4.1 Réaliser en sécurité les démonstrations techniques

4.1.1 Evaluer les risques objectifs liés à la pratique de la discipline

4.1.2 Evaluer ses propres capacités à effectuer une démonstration technique

4.1.3 Expliciter les différents éléments de la démonstration technique

OI 4.2 Réaliser les gestes professionnels nécessaires à la sécurité des pratiquants

4.2.1 Evaluer les risques objectifs liés à l'activité pour le pratiquant

4.2.2 Anticiper les risques potentiels pour le pratiquant

4.2.3 Maîtriser le comportement et les gestes à réaliser en cas d'incident ou accident

OI 4.3 Assurer la sécurité des pratiquants et des tiers

4.3.1 Evaluer les risques objectifs liés au contexte de pratique

4.3.2 Anticiper les risques juridiques liés à la pratique et au milieu dans lequel il se pratique

4.3.3 Assurer la sécurité passive des équipements

4.3.4 Prévenir les comportements à risque

Certification UC 4: Encadrer une discipline sportive en sécurité

TYPE(S) D'EPREUVE(S) ET DUREE	DEROULEMENT ET CAPACITE(S) ATTENDUE(S)
1- Epreuve pratique 30 minutes maximum	Démonstration technique : 1- Tirage au sort de 2 mouvements en HM ou FA. 2- Echauffement 15 minutes maximum 3- Démonstration technique des 2 mouvements (cf référentiel) avec : - En haltérophilie-musculation : - Arraché technique : 2 séries de 3 répétitions avec une charge correspondant, au minimum, à 80 % (pour les hommes) et 60 % (pour les femmes) de la masse corporelle du candidat. - Epaulé-jeté technique : 2 séries de 2 répétitions avec une charge correspondant, au minimum, à 100 % (pour les hommes) et 80 % (pour les femmes) de la masse corporelle du candidat. - Flexion clavicle (flexion clavicle squat devant) : 2 séries de 3 répétitions avec une charge correspondant, au minimum, à 120 % (pour les hommes) et 100 % (pour les femmes) de la masse corporelle du candidat. - En Force athlétique : - Flexions de jambe avec la barre sur la nuque à 140 % de la masse corporelle pour les hommes et 120 % de la masse corporelle pour les femmes. - Soulevé de terre à 140 % de la masse corporelle pour les hommes et 120 % de la masse corporelle pour les femmes. - Développé-couché avec barre à 120 % de la masse corporelle pour les hommes et 100 % de la masse corporelle pour les femmes.
2- Epreuve orale : 1h15 maximum	Mise en situation pédagogique : - Conception d'une séance pour des athlètes de catégories juniors ou seniors de niveau régional au minimum (caractéristiques du groupe transmises aux candidats 2 jours avant l'épreuve). - Conduite de séance de 45 minutes maximum
3- Epreuve orale : 30 minutes	Entretien - Présentation de la méthodologie de la conception de la séance, de l'encadrement et de la sécurité - Entretien sur connaissances liées à la sécurité de la pratique et la réglementation lutte anti-dopage.
Durée totale : 2h15 maximum.	

➤ Débouchés professionnels

Le **DEJEPS HMFA** ouvre sur plusieurs types de débouchés professionnels dans le secteur du sport, du fitness et de la préparation physique.

L'encadrement sportif et musculation

- Entraîneur spécialisé en haltérophilie, musculation ou force athlétique.
- Préparateur physique pour sportifs amateurs ou de haut niveau (clubs, fédérations, structures privées).
- Coach sportif en salle de musculation, associations sportives ou structures privées.

Gestion et coordination

- Responsable technique ou coordinateur sportif dans un club ou une salle de sport.
- Directeur technique d'une association ou d'un service municipal lié aux activités physiques.

Formateur et développement

- Formateur en musculation et préparation physique dans le cadre de formations professionnelles (BPJEPS, CQP...).
- Conseiller technique auprès de fédérations ou d'organismes de formation.

Création / entrepreneuriat

- Créateur / Gérant de structure sportive
- Indépendant en coaching et suivi personnalisé

Domaines associés

- Santé et bien-être, travail en lien avec des kinésithérapeutes, médecins du sport, diététiciens...
- Education populaire, développement de projets sportifs auprès de publics variés (scolaires, seniors, publics en réinsertion...)

➤ Financement de la formation/ Prix

Le coût de la formation pour une prise en charge personnelle s'élève

Pour 3 UC : 5564 €

Pour 4 UC : 6591 €

➤ Textes de référence

Arrêté du 27 juillet 2022 modifiant l'arrêté du 1er juillet 2008 modifié portant création de la mention « haltérophilie, musculation et force athlétique » du diplôme d'Etat de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport, spécialité « perfectionnement sportif »

NOR : SPOV2222327A

[Accéder à la version consolidée](#)

ELI : <https://www.legifrance.gouv.fr/eli/arrete/2022/7/27/SPOV2222327A/jo/texte>

[JORF n°0182 du 7 août 2022](#)

Texte n° 27

http://www.sports.gouv.fr/IMG/pdf/bp_af_-_annexes_-_27_juillet_2022.pdf