



DOSSIER D'INSCRIPTION
Formation DEJEPS HMFA « Haltérophilie Musculation et Force Athlétique »
Session du 08 janvier 2024 au 10 janvier 2025

IDENTITÉ

Nom : Nom de jeune fille :

Prénom :

Adresse :

Code postal/Ville :

Date de naissance :

Téléphone : ____/____/____/____/____

Email :

(merci d'indiquer un mail lisible et valide, c'est un moyen privilégié de communication avec vous)

Activité actuelle :

c Etudiant(e)

c Salarié(e)

c En recherche d'emploi depuis le : ____/____/____

Permis B : c Oui c Non

Personne à contacter en cas d'urgence :

Téléphone : ____/____/____/____/____

SECURITE SOCIALE

Votre numéro personnel (15 chiffres) :

Vous êtes affilié : c à titre personnel

c en ayant droit (rattaché à la sécurité sociale d'un parent, conjoint, autre...)

Nom et adresse de votre caisse :

.....

.....

TESTS DES EXIGENCES PREALABLES A L'ENTREE EN FORMATION (EPEF)

Etes-vous titulaire d'un diplôme de la liste suivante (dispensant des EPEF) :

- BPJEPS AGFF BPJEPS AF option B BEES 1^{er} degré HACUMESE
 Brevet d'expert entraîneur 2^{ème} catégorie ou brevet d'entraîneur délivré par la Fédération Française d'Haltérophilie Musculation (FFHM FAC)
 Brevet Fédéral 3 entraîneur délivré par la FFHM ou FF Force

SI VOUS N'AVEZ OBTENU AUCUN DE CES DIPLÔMES, VOUS DEVEZ PASSER LES EPEF

PARCOURS SCOLAIRE ET PROFESSIONNEL

Date de votre fin de scolarité initiale (collège, Lycée, études supérieures) mois/année :

Niveau atteint :

- BEPC-DNB BEP-CAP BAC-BT-BP, type : général technologique professionnel
 BAC+2 (BTS-DUT-DEUG-DEUST) BAC+3 et 4 (Licence-Maîtrise) BAC+5 et sup.

Diplôme le plus élevé obtenu :

- Aucun certificat d'étude primaire BEPC-DNB CAP-BEP BAC DEUG-DUT-BTS Bac+3 et +
 Année d'obtention :

Diplômes sportifs et d'animations :

- BPJEPS/BEES (spécialité) : BAFA/BAFD : Autre :

Formations professionnelles :

- CQP (spécialité) :
 Autre :

Formation aux premiers secours* : Oui Non

Intitulé du diplôme et année d'obtention :

(Obligatoire pour valider votre inscription. Merci de vous inscrire à une session auprès d'un organisme compétent et de nous en indiquer la date)

Dernier emploi occupé :

- Durée du dernier contrat : moins de 6 mois de 6 à 11 m de 12 à 23 m 24 m et +
 Niveau d'étude et année d'obtention :

SITUATION AVANT L'ENTREE EN FORMATION

c Demandeur d'emploi :

N° de demandeur d'emploi :

Adresse de votre Pôle Emploi :

Date de votre dernière inscription valide au Pôle Emploi:

c En emploi ou activité :

Votre statut : salarié du privé contractuel secteur public fonctionnaire titulaire

emploi d'avenir service civique autre statut, précisez :

Votre contrat : CDI CDD autre cas, précisez :

temps plein temps partiel (précisez heures hebdo :

Serez-vous encore en contrat pendant la formation ? Oui Non

c Lycéen, étudiant :

Votre n° INE (*Identifiant National Etudiant Unique*, 11 caractères) :

(Indiqué sur vos bulletins scolaires, relevés de notes du bac, carte d'étudiant)

c Autre situation (précisez) :

DEMANDE D'AMENAGEMENT AU TITRE DU HANDICAP

En cas de situation de handicap (reconnaissance MDPH facultative), vous pouvez demander un aménagement pour les épreuves des tests techniques des EPEF ou des certifications.

ATTENTION : vous devez **obligatoirement** constituer et déposer un dossier de demande auprès de la DRAJES un mois avant les tests techniques. Contactez la DRAJES Bretagne : 02 23 48 24 00

Le cas échéant, cochez la case ci-dessous :

Je suis en situation de handicap et je vais déposer auprès de la DRAJES un dossier de demande d'aménagement d'épreuves.



PRATIQUE(S) SPORTIVE(S) ET EXPERIENCE(S) D'ANIMATION

Sport(s) pratiqué(s) en indiquant le nombre d'année de pratique et le niveau :

- -
- -

Expérience(s) dans l'animation et l'encadrement :

.....
.....
.....
.....

FINANCEMENT DE LA FORMATION

- c Financement personnel
- c OPCO
- c Autre organisme de financement :
- c Parents / Famille
- c Personne responsable du financement :

Nom du financeur :

Adresse :

.....
.....

Téléphone :

Mail :

Montant pris en charge :

CERTIFICAT MEDICAL (à faire remplir par votre médecin)

Exigé pour tout(e) candidat(e) à la formation :
DEJEPS Haltérophilie Musculation et Force Athlétique

JE SOUSSIGNE(E), _____, DOCTEUR EN MEDECINE, CERTIFIE
AVOIR EXAMINE CE JOUR M/MME _____ ET AVOIR CONSTATE QU'IL(OU ELLE)
NE PRESENTE AUCUNE CONTRE-INDICATION APPARENTE A LA PRATIQUE ET A L'ENCADREMENT DE LA MUSCULATION,
HALTÉROPHILIE ET FORCE ATHLÉTIQUE.

Fait à _____, le _____
(signature et cachet du Médecin)



FICHE STRUCTURE D'ALTERNANCE

Dénomination de la structure d'alternance :

Représentée par :

Adresse :

CP-Ville :

Téléphone :

Email :

Structure privée Structure publique

Tuteur de formation :

Qualification :

Numéro de carte professionnelle :

Date de validité :

Téléphone :

Email :

Statut envisagé dans le cadre de l'alternance :

Signature et tampon de la structure

DOCUMENTS A FOURNIR

	Partie administrative EPEF	Test de sélection
Le dossier d'inscription renseigné	c	
Copie pièce d'identité (Carte ID recto-verso, passeport)	c	
Un certificat médical de moins de 3 mois de non-contre-indication à la pratique et l'enseignement de la musculation, haltérophilie et force athlétique (modèle joint)	c	
Copie du PSC1 ou diplôme de secourisme équivalent	c	
Chèque de 35€ à l'ordre du "CPB Formation" - Enregistrement administratif pour les EPEF	c	
Chèque de 35€ à l'ordre du « CPB formation » - enregistrement administratif et frais des tests d'entrée en formation		c
Copies des diplômes obtenus (ex. BPJEPS AF, diplômes fédéraux...)		c
Curriculum Vitae		c
Copie de l'attestation de responsabilité civile		c
Extrait de casier judiciaire n°3		c
Si vous avez entre 18 et 25 ans : certificat de participation à la journée « Défense et Citoyenneté »		c
Copie de l'attestation de couverture sécurité sociale (en cours de validité)		c

Dossier à retourner pour le 07 décembre 2023

(Le CPB se réserve le droit d'organiser des tests de sélection : prévus le 8 décembre)

- Par courrier : CPB Formation – 60, rue Doyen Bouzat – 35700 Rennes
- Infos par mail : formation@cerclepaulbert.asso.fr

ANNEXES

1- Les exigences préalables à l'entrée en formation

(Prévues à l'article R. 212-10-17 du code du sport et aux articles A. 212-35, A. 212-36 et A. 212-52-1 de ce même code, sont les suivantes)

Il est procédé à la vérification de ces exigences préalables au moyen de :

- La production d'une attestation de pratique en haltérophilie, musculation ou force athlétique
- La production d'un dossier par le candidat relatant son expérience professionnelle
- Un test d'exigence préalable constitué d'une démonstration du mouvement de l'arraché technique, dans le respect des critères fixés par le règlement technique international de l'IWF, avec les critères de charge suivants :
 - deux répétitions à 60 % de la masse corporelle pour les hommes ;
 - deux répétitions à 40 % de la masse corporelle pour les femmes.

OU, d'un test d'exigence préalable constitué d'une démonstration du mouvement de développé couché dans le respect des critères fixés par le règlement technique international de l'IPF avec les critères de charge suivants :

- trois répétitions à 110 % de la masse corporelle pour les hommes ;
- trois répétitions à 90 % de la masse corporelle pour les femmes.

2- Les tests du CPB Formation

Les TESTS CPB : Une note sur 20 est attribuée au candidat à chaque épreuve.

1- Une épreuve d'haltérophilie (Coeff 1,5)

Le candidat réalise un mouvement au choix entre EPAULE et ARRACHER. L'épreuve est suivie d'un entretien de 5 minutes avec le candidat.

Il doit réaliser à 3 reprises le mouvement choisi avec la charge suivante :

- ARRACHER = Pour les hommes 50% du PC et pour les femmes 30%
- EPAULE = Pour les hommes 80% du PC et pour les femmes 60%

2- Une épreuve orale (coeff 2)

L'entretien comprend une présentation du projet professionnel et des motivations du candidat, puis un questionnement sur l'expérience et la connaissance en haltérophilie et musculation.

Durée du passage : 15 minutes maximum

FORMATION DEJEPS HMFA - Session 2024-2025

Calendrier annuel de formation en apprentissage

janv-24		févr-24		mars-24		avr-24		mai-24		juin-24		juil-24		août-24		sept-24		oct-24		nov-24		déc-24		janv-25			
DE	HMFA	DE	HMFA	DE	HMFA	DE	HMFA	DE	HMFA	DE	HMFA	DE	HMFA	DE	HMFA	DE	HMFA	DE	HMFA	DE	HMFA	DE	HMFA	DE	HMFA	DE	HMFA
Semaine 1		S.5		Semaine 10		Semaine 14		Sem. 18		Semaine 23		Semaine 27		Semaine 32		Semaine 36		Semaine 40		Semaine 44		Semaine 48		Semaine 51		Semaine 1	
1	7	1	7	1	7	1	7	1	7	1	7	1	7	1	7	1	7	1	7	1	7	1	7	1	7	1	
2	7	2	7	2	7	2	7	2	7	2	7	2	7	2	7	2	7	2	7	2	7	2	7	2	7	2	
3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3	
4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	
5	7	5	7	5	7	5	7	5	7	5	7	5	7	5	7	5	7	5	7	5	7	5	7	5	7	5	
6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	
8	7	8	7	8	7	8	7	8	7	8	7	8	7	8	7	8	7	8	7	8	7	8	7	8	7	8	
9	7	9	7	9	7	9	7	9	7	9	7	9	7	9	7	9	7	9	7	9	7	9	7	9	7	9	
10	7	10	7	10	7	10	7	10	7	10	7	10	7	10	7	10	7	10	7	10	7	10	7	10	7	10	
11	7	11	7	11	7	11	7	11	7	11	7	11	7	11	7	11	7	11	7	11	7	11	7	11	7	11	
12	7	12	7	12	7	12	7	12	7	12	7	12	7	12	7	12	7	12	7	12	7	12	7	12	7	12	
13	7	13	7	13	7	13	7	13	7	13	7	13	7	13	7	13	7	13	7	13	7	13	7	13	7	13	
14	7	14	7	14	7	14	7	14	7	14	7	14	7	14	7	14	7	14	7	14	7	14	7	14	7	14	
15	7	15	7	15	7	15	7	15	7	15	7	15	7	15	7	15	7	15	7	15	7	15	7	15	7	15	
16	7	16	7	16	7	16	7	16	7	16	7	16	7	16	7	16	7	16	7	16	7	16	7	16	7	16	
17	7	17	7	17	7	17	7	17	7	17	7	17	7	17	7	17	7	17	7	17	7	17	7	17	7	17	
18	7	18	7	18	7	18	7	18	7	18	7	18	7	18	7	18	7	18	7	18	7	18	7	18	7	18	
19	7	19	7	19	7	19	7	19	7	19	7	19	7	19	7	19	7	19	7	19	7	19	7	19	7	19	
20	7	20	7	20	7	20	7	20	7	20	7	20	7	20	7	20	7	20	7	20	7	20	7	20	7	20	
21	7	21	7	21	7	21	7	21	7	21	7	21	7	21	7	21	7	21	7	21	7	21	7	21	7	21	
22	7	22	7	22	7	22	7	22	7	22	7	22	7	22	7	22	7	22	7	22	7	22	7	22	7	22	
23	7	23	7	23	7	23	7	23	7	23	7	23	7	23	7	23	7	23	7	23	7	23	7	23	7	23	
24	7	24	7	24	7	24	7	24	7	24	7	24	7	24	7	24	7	24	7	24	7	24	7	24	7	24	
25	7	25	7	25	7	25	7	25	7	25	7	25	7	25	7	25	7	25	7	25	7	25	7	25	7	25	
26	7	26	7	26	7	26	7	26	7	26	7	26	7	26	7	26	7	26	7	26	7	26	7	26	7	26	
27	7	27	7	27	7	27	7	27	7	27	7	27	7	27	7	27	7	27	7	27	7	27	7	27	7	27	
28	7	28	7	28	7	28	7	28	7	28	7	28	7	28	7	28	7	28	7	28	7	28	7	28	7	28	
29	7	29	7	29	7	29	7	29	7	29	7	29	7	29	7	29	7	29	7	29	7	29	7	29	7	29	
30	7	30	7	30	7	30	7	30	7	30	7	30	7	30	7	30	7	30	7	30	7	30	7	30	7	30	
31	7	31	7	31	7	31	7	31	7	31	7	31	7	31	7	31	7	31	7	31	7	31	7	31	7	31	
Sem.5		Sem.9		Semaine 13		S.18		Sem. 22		Semaine 26		Sem.31		Semaine 35		S.40		Semaine 44		Semaine 48		S.1		Semaine 5			



DOSSIER PARCOURS PROFESSIONNEL

2024-2025

EPEF DEJEPS HMFA

NOM :

PRENOM :

AGE :

NIVEAU DE PRATIQUE :

Débutant

Intermédiaire

Confirmé

Depuis combien de temps pratiquez-vous la musculation et/ou l'haltérophilie ?

Les exigences préalables à l'entrée en formation, prévues à l'article R. 212-10-17 du code du sport et aux articles A. 212-35, A. 212-36 et A. 212-52-1 de ce même code, sont les suivantes :

Il est procédé à la vérification de ces exigences préalables au moyen de :

- la production d'une attestation de pratique compétitive de trois saisons en haltérophilie, musculation ou force athlétique délivrée par le directeur technique national de l'haltérophilie - musculation, ou son représentant, ou la Fédération française de force ;

- la production d'un dossier par le candidat relatant son expérience professionnelle ou bénévole de douze mois d'encadrement d'un groupe d'athlètes en haltérophilie, musculation ou force athlétique. Ce dossier fait l'objet d'un exposé de quinze minutes puis d'un entretien de quinze minutes, organisé par l'organisme de formation

- un test d'exigence préalable constitué d'une démonstration du mouvement de l'arraché technique, dans le respect des critères fixés par le règlement technique international de l'IWF, avec les critères de charge suivants

- deux répétitions à 60 % de la masse corporelle pour les hommes ;

- deux répétitions à 40 % de la masse corporelle pour les femmes.

- ou, d'un test d'exigence préalable constitué d'une démonstration du mouvement de développé couché dans le respect des critères fixés par le règlement technique international de l'IPF avec les critères de charge suivants :

- trois répétitions à 110 % de la masse corporelle pour les hommes ;

- trois répétitions à 90 % de la masse corporelle pour les femmes.

En cas de valeurs décimales, le poids de la barre est arrondi au multiple de 2,5 kg les plus proches.

Si vous n'êtes pas titulaire d'une équivalence des EPEF, merci de rédiger à l'aide du document ci-dessous votre dossier relatant votre expérience professionnelle. Ce dossier fera l'objet d'un exposé de 15 minutes puis d'un entretien avec le jury le jour des épreuves de sélection.



SOMMAIRE

- 1- Présentation personnelle
- 2- Parcours professionnel
- 3- Expériences dans l'encadrement (musculation – force athlétique – haltérophilie)
- 4- Projet professionnel à la suite de la formation



1. Présentation personnelle

2. Parcours professionnel

3. Expériences dans l'encadrement

4. Projet professionnel après la formation