

**Diplôme d'Etat de la Jeunesse de l'Education Populaire et du Sport, spécialité
« perfectionnement sportif » mention « haltérophilie, musculation et force athlétique »
(DEJEPS HMFA)**

PROGRAMME DE FORMATION

Durée de la formation : 700 heures en organisme de formation dont 435 heures en présentiel et 265 heures en distanciel)

907 heures en structure d'alternance

Formation en alternance sur une période de 12 mois.

Niveau de qualification : Niveau 5

Diplôme délivré par la Direction Régionale de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale.

Code RNCP : RNCP37114 **Code NSF :** 335 **Formacode :** 14499

LES OBJECTIFS DE FORMATION

- Analyser les enjeux des contextes des publics impliqués
- Formaliser les éléments d'un projet d'action en lien avec les publics impliqués
- Définir les moyens nécessaires à la mise en œuvre d'un projet d'action
- Animer une équipe de travail
- Promouvoir, gérer, évaluer et animer la démarche qualité de projets d'action
- Conduire une démarche d'enseignement et d'entraînement en haltérophilie
- Conduire des actions de formation
- Réaliser, adapter sa posture pédagogique et les démarches d'intervention afin que chaque sportif évolue en sécurité
- Réaliser les gestes professionnels nécessaires à la sécurité des pratiquants
-

PROGRAMME DE LA FORMATION

- Principes et logique d'activité en haltérophilie, force athlétique et musculation
- Anatomie, musculation fonctionnelle et analyse de pratique
- L'haltérophilie au service de la préparation physique
- Le sport santé et l'haltérophilie
- Pratique, construction de séance, planification d'entraînement
- Pédagogie appliquée à l'encadrement de de sportif
- Mises en situation pédagogique
- Evaluations pratiques, théoriques et pédagogiques
- Bilan de formation

STRUCTURATION DES BLOCS DE FORMATION

UC1 – CONCEVOIR UN PROJET D’ACTION	Présentiel	Distanciel	Total
Analyser les enjeux du contexte socioprofessionnel en tenant compte des particularités des publics impliqués	8	15	23
Formaliser les éléments d’un projet d’action en lien avec les caractéristiques physiques, motrices, sensorielles, cognitives et psychiques des publics impliqués	16	7	23
Définir les moyens nécessaires à la mise en œuvre d’un projet d’action en prenant en compte les spécificités physiques, motrices, sensorielles, cognitives et psychiques des publics impliqués	12	12	24
Total	36	34	70

UC2 – COORDONNER LA MISE EN OEUVRE D’UN PROJET D’ACTION	Présentiel	Distanciel	Total
Animer une équipe de travail en favorisant la dimension collective et l’intégration de tous	24	2	26
Promouvoir les actions programmées en adaptant les modalités de communication aux singularités de son interlocuteur	4	24	28
Gérer la logistique des programmes d’action	10	27	37
Animer la démarche qualité	12	2	14
Total	50	55	105

UC3 – CONDUIRE UNE DÉMARCHE DE PERFECTIONNEMENT SPORTIF EN HALTÉROPHILIE, MUSCULATION ET FORCE ATHLÉTIQUE	Présentiel	Distanciel	Total
Conduire une démarche d’enseignement en haltérophilie, musculation et force athlétique en prenant en compte les particularités physiques, motrices, sensorielles, cognitives et psychiques de tous les pratiquants	32	7	39
Conduire une démarche d’entraînement en haltérophilie, musculation et force athlétique à partir des caractéristiques singulières adaptées aux objectifs de perfectionnement sportif des pratiquants	127	27	134
Conduire des actions de formation en haltérophilie, musculation et force athlétique en prenant en compte les singularités physiques, motrices, sensorielles, cognitives et psychiques des pratiquants	37	30	47
Total	196	64	260

UC4 – ENCADRER L’HALTÉROPHILIE, MUSCULATION ET FORCE ATHLÉTIQUE EN SÉCURITÉ	Présentiel	Distanciel	Total
Réaliser en sécurité les démonstrations techniques en haltérophilie, musculation et force athlétique	5	0	5
Adapter sa posture pédagogique et les démarches d’intervention afin que chaque sportif évolue en sécurité	8	5	13
Réaliser les gestes professionnels nécessaires à la sécurité des pratiquants en haltérophilie, musculation et force athlétique en prenant en compte leurs caractéristiques singulières physiques, motrices, sensorielles, cognitives et psychiques	5	10	15
Assurer la sécurité des pratiquants et des tiers en haltérophilie, musculation et force athlétique tout en impliquant les pratiquants dans la gestion de leur propre sécurité et de celle des tiers	7	20	27
Total	30	45	65

Module - PREPARATION PHYSIQUE	Présentiel	Distanciel	Total
Module Préparation physique sport	55	11	69
Module Préparation mentale	25	1	29
Total	80	18	98

SUIVI ET EPREUVES DE CERTIFICATION	Présentiel	Distanciel	Total
Positionnement	20	0	20
EPMSP	8	0	8
Certification UC1-2	16	6	22
Certification UC3	24	10	34
Certification UC4	12	7	19
Total	80	23	103

OUTILS PEDAGOGIQUES

- Livret pédagogique de formation (postures et repères biologiques)
- Exercices pédagogiques en sous-groupes
- Documents supports écrits
- Analyse de pratique
- Mise en situation d'animation de séance
- Evaluations formatives

PUBLICS CONCERNES ET PREREQUIS

- Educateurs sportifs, toutes spécialités
- Professeurs de danse, fitness
- Préparateurs physiques ou coachs sportifs
- Entraîneurs et animateurs affiliés à une Fédération Sportive

Pré-requis :

- Attestation de pratique en haltérophilie, musculation ou force athlétique
- Produire un dossier relatant son expérience professionnelle
- Réussir 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.