



**DOSSIER D'INSCRIPTION**  
**Formation DEJEPS HMFA « Haltérophilie Musculation et Force Athlétique »**  
**Session du 26 août 2024 au 25 août 2025**

**Formation habilitée par la DRAJES BRETAGNE N°: 23035HABDE0003**

**IDENTITÉ**

---

Nom : .....

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 :

Etudiant(e)       Salarié(e)       En recherche d'emploi depuis le : \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Permis B :  Oui       Non

Personne à contacter en cas d'urgence : .....

Téléphone : .....

**SECURITE SOCIALE**

---

Votre numéro personnel (15 chiffres) : .....

Vous êtes affilié :

à titre personnel       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<sup>er</sup> degré HACUMESE  
 Brevet d'expert entraîneur 2<sup>ème</sup> 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

---

**Demandeur d'emploi :**

N° de demandeur d'emploi : .....

Adresse de votre Pôle Emploi : .....

Date de votre dernière inscription valide au Pôle Emploi: .....

**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

**Lycéen, étudiant :**

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

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

**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

---

- Financement personnel
- OPCO
- Autre organisme de financement : .....
- Parents / Famille
- 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, DE  
L'HALTÉROPHILIE ET DE LA 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	<input type="checkbox"/>	
Copie pièce d'identité (Carte ID recto-verso, passeport)	<input type="checkbox"/>	
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)	<input type="checkbox"/>	
Copie du PSC1 ou diplôme de secourisme équivalent	<input type="checkbox"/>	
Chèque de 35€ à l'ordre du "CPB Formation" - Enregistrement administratif pour les EPEF	<input type="checkbox"/>	
Chèque de 35€ à l'ordre du « CPB formation » - enregistrement administratif et frais des tests d'entrée en formation		<input type="checkbox"/>
Copies des diplômes obtenus (ex. BPJEPS AF, diplômes fédéraux...)		<input type="checkbox"/>
Curriculum Vitae		<input type="checkbox"/>
Copie de l'attestation de responsabilité civile		<input type="checkbox"/>
Extrait de casier judiciaire n°3		<input type="checkbox"/>
Si vous avez entre 18 et 25 ans : certificat de participation à la journée « Défense et Citoyenneté »		<input type="checkbox"/>
Copie de l'attestation de couverture sécurité sociale (en cours de validité)		<input type="checkbox"/>

### **Dossier à retourner pour le 2 août 2024**

*(Le CPB se réserve le droit d'organiser des tests de sélection : prévus le 23 août 2024)*

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

# 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 (muscultation – 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