

Le Brevet d'Etat d'Educateur Sportif HACUMESE

1. LA PARTIE SPECIFIQUE

Ce diplôme vous permettra d'enseigner l'haltérophilie, le culturisme, la musculation éducative, sportive et d'entretien.

Rappelons que ce diplôme est soumis à l'Arrêté du 19 novembre 1986 modifié par l'arrêté du 6 juin 2000 et du 2 mai 2006.

A. LES ÉPREUVES TECHNIQUES (Coefficient 2,5)

a) LES ÉPREUVES ÉCRITES (Coefficient 1,5 ; durée : 3 h)

Cette épreuve comportera trois questions portant sur les sujets suivants :

. La technique de l'haltérophilie, son entraînement et son aboutissement (la compétition) (coefficient 0,5) ;

. La technique du culturisme, son entraînement et son expression en compétition (coefficient 0,5) ;

. La planification et l'intégration de la musculation éducative et sportive dans les " familles de sports " et son intervention dans le domaine de l'entretien (coefficient 0,5).

b) ÉPREUVE ORALE (modifiée par arrêté du 2 mai 2006)

Cette épreuve est constituée d'un entretien (coefficient 1) portant sur les règlements généraux des instances suivantes :

- Fédération française d'haltérophilie, musculation, force athlétique et culturisme (FFHMFAC) ;**
- International Weightlifting Federation (IWF) ;**
- International Powerlifting Federation (IPF) ;**
- Union internationale de body-building naturel (UIBBN).**

B) ÉPREUVES PÉDAGOGIQUES (Coefficient 3,5)

Ces épreuves ont été modifiées par arrêté du 2 mai 2006.

1. a) Les candidats doivent organiser, présenter et conduire tout ou partie d'une séance d'entraînement dans une option choisie parmi les trois suivantes (coefficient 1,5) :

* L'haltérophilie ;

* Le culturisme ;

* La musculation éducative, sportive et d'entretien.

b) Cette séance sera suivie d'un entretien avec le jury.

Le candidat sera jugé sur l'attitude pédagogique, le choix des situations et la méthode d'apprentissage. Il devra expliquer sa démarche pédagogique et procéder à l'évaluation et à l'analyse critique de sa séance (coefficient 0,5).

L'entretien portera également sur un document remis au début de la session d'examen par le candidat. Ce document doit retracer brièvement son expérience pédagogique et technique en rapport avec l'option choisie pour la séance.

2. a) Les candidats doivent organiser, présenter et conduire tout ou partie d'une séance d'entraînement tirée au sort parmi les deux options restantes (coefficient 0,5) :

b) Cette séance sera suivie d'un entretien avec le jury. Le candidat sera jugé sur l'attitude pédagogique, le choix des situations et la méthode d'apprentissage. Il devra expliquer sa démarche pédagogique et procéder à l'évaluation et à l'analyse critique de sa séance (coefficient 1).

C) LES ÉPREUVES PRATIQUES

Ces épreuves ont été modifiées par l'arrêté du 2 mai 2006

1. Le candidat effectue cette épreuve dans une option choisie parmi les trois suivantes (coefficient 3) :

Haltérophilie

Total olympique (arraché + épaulé-jeté).

Épreuves athlétiques

Total athlétique (développés couchés + flexions sur jambes + soulevés de terre).

Culturisme

Total culturiste :

- répulsions aux barres parallèles ;
- tractions à la barre fixe;
- flexions sur jambes
- développés couchés

2. Les barèmes et les épreuves sont respectivement fixés par les annexes I et II du présent arrêté.

(Voir tableau ci-dessous)

Annexe I (Modifiée par arrêté du 2 mai 2006)

**A) EPREUVE PRATIQUE HALTÉROPHILIE - HOMME TOTAL OLYMPIQUE
(ARRACHÉ + ÉPAULÉ JETÉ)**

NOTES	Catégories de poids de corps (en kilogrammes)							
	56	62	69	77	85	94	105	+ de 105
20	235	255	275	295	315	335	345	355
19	227,5	245	265	285	305	325	335	345
18	220	237,5	257,5	277,5	295	315	325	335
17	212,5	230	250	270	287,5	305	315	325
16	205	225	245	265	280	297,5	307,5	317,5
15	200	220	240	260	275	290	300	310
14	195	215	235	255	270	282,5	295	305
13	190	210	230	250	265	275	290	300
12	185	205	225	245	260	270	285	295
11	180	200	220	240	255	265	280	290
10	175	195	215	235	250	260	275	285
9	170	190	207,5	225	245	255	265	277,5
8	165	182,5	200	215	237,5	242,5	255	270
7	157,5	175	190	205	230	235	245	260
6	150	165	180	195	220	225	235	250
5	140	155	170	185	210	215	225	240
4	130	145	160	175	197,5	205	215	230
3	120	135	150	165	185	195	205	217,5
2	110	125	140	155	172,5	182,5	195	205
1	100	115	130	145	160	170	180	190

**B) ÉPREUVE PRATIQUE HALTÉROPHILIE - FEMME TOTAL OLYMPIQUE
(ARRACHÉ + ÉPAULÉ JETÉ)**

NOTES	Catégories de poids de corps (en kilogrammes)						
	48	53	58	63	69	75	+ de 75
20	135	145	155	165	175	185	195
19	130	140	150	160	170	180	190
18	125	135	145	155	165	175	185
17	120	130	140	150	160	170	180
16	115	125	135	145	155	165	175
15	112,5	122,5	132,5	142,5	152,5	162,5	172,5
14	110	120	130	140	150	160	170
13	107	117,5	127,5	137,5	147,5	157,5	167,5
12	105	115	125	135	145	155	165
11	102,5	112,5	122,5	132,5	142,5	152,5	162,5
10	100	110	120	130	140	150	160
9	97,5	107,5	117,5	127,5	137,5	147,5	157,5
8	95	102,5	115	125	135	145	155
7	92,5	100	112,5	122,5	130	142,5	150
6	90	97,5	110	120	127,5	140	145
5	85	95	105	115	125	135	142,5
4	80	90	100	110	120	130	140
3	75	85	95	105	115	125	135
2	70	80	90	100	110	120	130
1	65	75	85	95	105	115	125

PRÉCISION SUR LE BARÈME HALTÉROPHILIE - HOMME OU FEMME :

Si le total réalisé est égal ou supérieur à la moitié de la différence entre deux points du barème, il sera accordé 0,5 point supplémentaire.

Exemple :

Total réalisé en 63 kg femme A : 147 kg.

Total réalisé en 63 kg femme B : 148 kg

D'après le barème :

- 145 kg = 16 points,

- 150 kg = 17 points.

Note attribuée : femme A : 147 kg = 16 points ; femme B : 148 kg = 17 points

Peut être dispensé de cette épreuve tout candidat qui a déjà réalisé l'un des totaux figurant dans les tableaux ci-dessus au cours d'une compétition organisée par la FFHMFAC. La note correspondant à sa performance lui sera alors attribuée au vu d'une attestation de performance du directeur technique national de la FFHMFAC.

C) ÉPREUVE PRATIQUE ATHLÉTIQUE HOMME

Total athlétique (développé couché + flexion/jambes + soulevé de terre)

	Catégories de poids et de corps										
POINTS	52	56	60	67,5	75	82,5	90	100	110	125	+ de 125
20	470	510	550	615	672,5	722,5	765	807,5	832,5	857,5	887,5
19	457,5	495	535	597,5	655	702,5	745	785	810	835	865
18	445	480	520	580	637,5	682,5	725	762,5	787,5	812,5	840
17	432,5	465	505	562,5	620	662,5	705	740	765	790	815
16	420	450	490	545	600	642,5	685	717,5	742,5	767,5	790
15	405	435	475	527,5	580	622,5	665	695	720	745	765
14	390	420	460	510	560	602,5	642,5	672,5	697,5	722,5	740
13	375	405	445	492,5	540	582,5	620	650	675	700	715
12	360	390	430	475	520	562,5	597,5	627,5	652,5	675	690
11	345	375	415	457,5	500	542,5	575	605	630	650	665
10	330	360	397,5	440	480	522,5	552,5	582,5	607,5	625	640
9	315	345	380	422,5	460	502,5	530	560	585	600	615
8	300	330	362,5	405	440	482,5	507,5	537,5	560	575	590
7	285	315	345	387,5	420	462,5	485	515	535	550	565
6	270	300	327,5	370	400	442,5	462,5	492,5	510	525	540
5	255	285	310	350	380	420	440	470	485	500	515
4	240	270	292,5	330	360	397,5	417,5	445	460	475	490
3	225	255	275	310	340	375	395	420	435	450	465
2	210	237,5	257,5	290	320	352,5	372,5	395	410	425	440
1	195	220	240	270	300	330	350	370	385	400	415

D) ÉPREUVE PRATIQUE ATHLÉTIQUE FEMME

Total athlétique (développé couché + flexion/jambes + soulevé de terre)

	Catégories de poids et de corps									
POINTS	44	48	52	56	60	67,5	75	82,5	90	+ de 90
20	325	345	370	390	405	445	470	495	512,5	527,5
19	315	335	357,5	377,5	392,5	430	455	477,5	495	510
18	305	325	345	365	380	415	440	460	477,5	492,5
17	295	315	332,5	352,5	367,5	400	425	442,5	460	475
16	285	305	320	340	355	385	410	425	442,5	457,5
15	275	295	307,5	325,5	342,5	370	395	407,5	425	440
14	265	282,5	295	315	330	355	377,5	390	407,5	422,5
13	255	270	282,5	302,5	317,5	340	360	372,5	390	405
12	245	257,5	270	290	305	325	342,5	355	372,5	387,5
11	234	245	257,5	277,5	290	310	325	337,5	355	370
10	225	232,5	245	265	275	295	307,5	320	337,5	352,5
9	215	220	232,5	252,5	260	280	290	302,5	320	332,5
8	202,5	207,5	220	237,5	245	265	272,5	285	300	312,5
7	190	195	207,5	222,5	230	250	255	267,5	280	292,5
6	177,5	182,5	198	207,5	212	232,5	237,5	250	260	272,5
5	165	170	182,5	192	200	215	220	232,5	240	252,5
4	152,5	157,5	170	177,5	185	197,5	202,5	215	220	232,5
3	140	145	157,5	162,5	170	180	185	195	200	212,5
2	127,5	132,5	142,5	147,5	155	162,5	167,5	175	180	192,5
1	115	120	127,5	132,5	140	145	150	155	160	172,5

Précision sur le barème athlétique homme ou femme :

Si le total réalisé est égal ou supérieur à la moitié de la différence entre deux points du barème, il sera accordé 0,5 point supplémentaire.

Exemple :

Total réalisé en 90 kg homme : 587,5 kg.

575 kg = 11 points.

597,5 kg = 12 points.

Note obtenue : 11,5 points.

Peuvent être dispensés de cette épreuve les candidats qui auront déjà réalisé l'un des totaux figurant dans les tableaux ci-dessus et dont la performance est enregistrée à la Fédération française d'haltérophilie, musculation, disciplines associées.

Pour ce faire, l'intéressé devra fournir une attestation du directeur technique national mentionnant le total olympique déjà réalisé. Il recevra alors la note correspondant à sa performance.

Peuvent être dispensés de cette épreuve les candidats qui auront déjà réalisé l'un des totaux figurant dans les tableaux ci-dessus et dont la performance est enregistrée à la Fédération française d'haltérophilie, musculation, disciplines associées.

Pour ce faire, l'intéressé devra fournir une attestation de la direction technique nationale mentionnant le total olympique déjà réalisé. Il recevra alors la note correspondant à sa performance.

E) CULTURISME

Homme	Femme
Répulsions aux barres parallèles	
60 rép = 20 points	1 rép = 0,75 points
3 rép = 1 point	
Tractions à la barre fixe	
40 rép = 20 points	20 rép = 20 points
2 rép = 1 point	1 rép = 1 points
Flexions sur jambes	
a) P.C. x 1,9 - 1 rép = 2 points	a) P.C. x 1,6 - 1 rép = 2 points
a) P.C. x 1,7 - 1 rép = 1,5 points	a) P.C. x 1,45 - 1 rép = 1,5 points
a) P.C. x 1,5 - 1 rép = 1 point	a) P.C. x 1,3 - 1 rép = 1 point
Développés couchés	
a) P.C. x 1,3 - 1 rép = 1 point	a) P.C. x 1,3 - 1 rép = 2 points
a) P.C. x 1,15 - 1 rép = 0,75 point	a) P.C. x 0,85 - 1 rép = 1,5 point
a) P.C. x 1 - 1 rép = 0,5 point	a) P.C. x 0,7 - 1 rép = 1 point

La charge à réaliser devant être un multiple de 2,5 sera égale au poids du corps arrondi aux 2,5 kg supérieur ou inférieur selon la fraction du poids du corps la plus proche.

Exemples :

1/ 73,5 kg x 1,9 : charge à utiliser : 140 kg

2/ 74,5 kg x 1,9 : charge à utiliser : 142,5 kg

ANNEXE II

DÉFINITION DES ÉPREUVES

HALTÉROPHILIE

La définition des épreuves d'haltérophilie s'établit selon les règlements en vigueur à la FFHMFAC et à la IWF

FORCE ATHLÉTIQUE

La définition des épreuves de force athlétique s'établit selon les règlements en vigueur à la FFHMFAC et à la IPF

CULTURISME

La définition des épreuves de culturisme est la suivante :

- **Répulsion aux barres parallèles (Homme et femme)**

Position de départ :

En appui sur les barres parallèles. Bras en extension complète.

La hauteur des barres parallèles devra être suffisante pour que les pieds ne puissent à aucun moment être en contact avec le sol pendant l'exécution de l'épreuve.

Epreuve :

Flexion-extension complète des bras sur les avant-bras. En flexion complète, les bras doivent faire un angle inférieur à 90° avec les avant-bras.

Fautes à sanctionner :

- Tout élan avec les jambes ou le buste pour faciliter le mouvement.
- Tout contact éventuel des pieds avec le sol.
- Toute extension incomplète des bras en fin de mouvement.
- Toute flexion insuffisante des avant-bras sur les bras.

Pénalisation :

Tout mouvement non conforme ne sera pas comptabilisé.

- **Tractions à la barre fixe (Homme et femme)**

Position de départ :

Prise de mains : libre pronation ou supination.

Largeur de la prise de mains : libre.

Bras en extension complète.

Epreuve :

Tractions des bras sur les avant-bras.

Au choix :

Soit les trapèzes doivent venir en contact avec la barre fixe en fin de mouvement, soit le menton doit atteindre le niveau de la barre fixe en fin de mouvement.

Fautes à sanctionner :

Tout élan avec les jambes ou le buste pour faciliter le mouvement.

Tout contact éventuel des pieds avec le sol.

Toute extension incomplète des bras en fin de mouvement.

Toute flexion incomplète des avant-bras sur les bras.

Pénalisation :

Tout mouvement non conforme ne sera pas comptabilisé.

- **Flexions sur jambes (Homme et femme)**

Position de départ :

La barre doit être placée sur le haut des trapèzes et des épaules.

La barre est prise à partir de support ou remise par des aides.

Épreuve :

Flexion extension complète des jambes.

En position fléchie, le pli de l'aîne devra être plus bas que le genou.

Fautes à sanctionner :

- Flexion incomplète : le haut de la cuisse parallèle au sol sera déclaré flexion incomplète.
- Rebond en position fléchie :

Sont autorisés :

La ceinture haltérophile (largeur 12 cm), les talonnettes pour permettre une meilleure flexion, le manchon en caoutchouc sur la barre, des genouillères, le personnel d'assistance pour la sécurité ;

Sont interdits :

Les cuissards ou autres vêtements ainsi que des bandages de contention destinés à bloquer la flexion.

Pénalisation :

Tout mouvement non conforme ne sera pas comptabilisé.

(BO. Jeunesse et Sports no 12 du 29 décembre 1994.)

- **Développé couché (homme et femme)**

Position de départ :

Position couchée sur le banc.

La prise de mains ne pourra pas être supérieure à 81 cm mesurée entre les deux index.

Jambes fléchies, pieds sur le banc ou pieds reposant au sol.

La barre est prise à partir de supports ou remise par des aides.

Epreuve :

De la position bras tendus : flexion extension des bras. La barre doit venir en contact avec la poitrine sans à-coup.

Fautes à sanctionner :

- Extension irrégulière des bras.
- Rebond de la barre sur la poitrine.
- Extension incomplète des bras en fin de mouvement.
- Perte de contact des fessiers avec le banc pendant le mouvement.
- Cambre exagérée de la région lombaire.
- Temps d'arrêt pendant l'exécution du mouvement.
- Pénalisation : Tout mouvement non conforme ne sera pas comptabilisé.