

## **Le BEES HACUMESE: FORMATION SPECIFIQUE**

**Modifié selon l'arrêté du 17 juin 1986 modifié (Jeunesse et Sports : Sports)**

**Vu L. no 84-610 du 16-7-1984 ; D. no 72-490 du 15-6-1972 ; A. 13-8-1985 ; A. 02-06-2006**

**Formation conduisant au brevet d'Etat d'éducateur sportif du premier degré, option " haltérophilie, culturisme, musculation sportive et d'entretien ", organisée sous forme de contrôle continu des connaissances par un établissement ou service de l'Etat relevant du ministre chargé des Sports.**

**Article 1:**

**Le brevet d'Etat d'éducateur sportif du premier degré, option " haltérophilie, culturisme, musculation éducative, sportive et d'entretien " (BEES HACUMESE) peut être obtenu selon les modalités prévues par l'arrêté du 13 août 1985 susvisé.**

**Article 2 est modifié par l'Arrêté du 2 mai 2006 :**

**Les épreuves de sélection sont :**

**1° Un entretien de 20 minutes avec le jury portant sur la connaissance de l'activité et les capacités d'expression du candidat (le candidat doit présenter au jury un curriculum vitae présentant son expérience pédagogique et sportive) ;**

**2° Une épreuve pratique dans l'une des trois disciplines suivantes :**

- Haltérophilie : total olympique = arraché + épaulé-jeté ;**
- Force athlétique : total athlétique = flexion sur jambes + développé couché + soulevé de terre ;**
- Culturisme : total culturiste = répulsion aux barres parallèles + traction à la barre fixe + flexion sur jambes + développé couché.**

**Cette épreuve est jugée selon les barèmes d'aptitude masculins ou féminins figurant en annexe I du présent arrêté.**

**Article 3 est modifié par Arrêté du 2 mai 2006 :**

**La formation à la partie spécifique a une durée minimale de 480 heures.**

**Article 4 est modifié par l'Arrêté du 2 mai 2006 :**

**La formation spécifique en contrôle continu des connaissances porte sur les unités de formation suivantes :**

### **Unité de formation 1 (durée : 80 heures)**

**Approfondissement et perfectionnement technique de l'haltérophilie :**

- a) Physiologie appliquée et biomécanique ; endocrinologie, appareil cardio-vasculaire ; système neuro-musculaire ; facteurs limitants de la performance ;**
- b) Méthodologie de l'entraînement haltérophile : principes et structuration de l'entraînement ;**
- c) Technique des mouvements :**
  - arraché olympique ;**
  - épaulé-jeté olympique.**

### **Unité de formation 2 (durée : 80 heures)**

**Étude et approfondissement de la pratique culturiste :**

- a) Etude des mouvements culturistes ;**
- b) Physiologie appliquée et biomécanique ;**
- c) Méthodologie de l'entraînement culturiste ;**
- d) Diététique, nutrition, endocrinologie, préparation à la compétition.**

### **Unité de formation 3 (durée : 160 heures)**

**1. Etude et pratique de la force athlétique :**

- a) Etude des mouvements de force athlétique ;**
- b) Physiologie appliquée et biomécanique ;**
- c) Méthodologie de l'entraînement de force athlétique ;**
- d) La force athlétique avec les différents publics : la pratique de loisirs et de compétition en rapport avec les différentes catégories d'âge.**

**2. Etude et pratique de la musculation sportive, éducative et d'entretien :**

- a) Analyse des exercices de la musculation sportive ;**
- b) Etude de la remise en forme par le renforcement musculaire dans le cadre de l'hygiène de vie et de la prévention des accidents de manutention ;**

**c) Etude descriptive et support neuro-physique des exercices de musculation en vue de la préparation physique sportive par le renforcement musculaire pour la pratique des différentes activités sportives ;**

**d) Méthodologie de l'entraînement en musculation éducative sportive et d'entretien : principes et structuration de l'entraînement.**

#### **Unité de formation 4 (durée : 120 heures)**

##### **1. Pédagogie générale :**

**a) Analyse de l'activité motrice dans les trois disciplines : les gestes en haltérophilie, les mouvements du culturisme, les exercices de la force athlétique ;**

**b) Apprentissage en fonction des différentes catégories d'âge : familiarisation avec la technique, initiation, perfectionnement ;**

**c) Organisation d'une séance :**

- détermination des objectifs ;
- démarche pédagogique en fonction de l'individu et du groupe ;
- aménagement du milieu (travail en atelier et circuits) ;
- les comportements observables et l'évaluation ;

**d) Utilisation du support audiovisuel dans l'apprentissage et le perfectionnement des trois disciplines ;**

##### **2. Pédagogie de l'entraînement :**

**a) La détection et le test spécifique d'évaluation des athlètes ;**

**b) Le programme d'entraînement individuel ou de groupe :**

- annuel ;
- hebdomadaire ;

**c) Les différents types de séances d'entraînement en fonction des échéances (compétitions) ;**

**d) Microtraumatismes, prévention et soins.**

## **Unité de formation 5 (durée : 40 heures)**

### **1. Environnement sociologique :**

- de l'haltérophilie ;
- du culturisme ;
- de la force athlétique ;
- de la préparation physique sportive.

### **2. Adaptation du renforcement musculaire aux différents publics et aux différents niveaux de pratique.**

### **3. Administration et règlements techniques des trois disciplines.**

### **4. Historique sommaire des trois disciplines.**

### **5. Environnement socio-économique des pratiquants.**

### **6. Notions de gestion et de réglementation juridique, fiscale et sociale : l'assurance sportive, les sociétés d'économie mixte, les sociétés anonymes à responsabilité limitée. »**

**Article 5 est modifié par l'Arrêté du 2 mai 2006 :**

**Le stage pédagogique en situation prévu à l'article 3 de l'arrêté du 30 novembre 1992 susvisé a une durée minimale de cent heures. Il se déroule dans des organismes d'accueil agréés par le directeur régional de la jeunesse et des sports, sur proposition du directeur technique national de la Fédération française d'haltérophilie, musculation, force athlétique et culturisme.**

**A l'issue du stage, les candidats remettent au coordonnateur de la formation un rapport de stage relatant :**

- leur intégration dans la structure : participation aux instances, positionnement dans l'équipe technique, association aux travaux sur les dossiers menés par la structure ;
- les actions qu'ils y ont conduites ;
- les réflexions sur les qualités et les éventuelles carences de la structure et leurs suggestions pour faire évoluer le processus de la formation en entreprise.

**Article 6 est créé par l'Arrêté du 2 mai 2006 :**

**A l'issue de la formation, les candidats doivent, au cours d'un entretien d'une heure, présenter et soutenir devant le jury le rapport prévu à l'article 5 du présent arrêté.**

**Article 7 est créé par l'Arrêté du 2 mai 2006 :**

**Avant leur entrée en formation, les candidats doivent effectuer l'épreuve pratique de sélection prévue au 2° de l'article 2 du présent arrêté. »**

**Pendant la formation, ils sont évalués dans les trois disciplines : une optionnelle et deux non optionnelles.**

**Les barèmes de l'épreuve pratique des épreuves de sélection et des deux disciplines non optionnelles sont fixés par l'annexe I du présent arrêté.**

**Les barèmes de l'épreuve pratique de la discipline optionnelle sont fixés par l'annexe II du présent arrêté.**

**Les précisions sur les barèmes et le déroulement des épreuves figurent dans l'annexe III du présent arrêté.**

**(JO du 3 août 1986 et du 15 juin 2006 et BO. Jeunesse et Sports N°18 du 22 octobre 1986, N°12 du 29 décembre 1994 et N°10 du 15 juin 2006. )**