Les diplômes fédéraux préparés au sein de la licence ES de Montpellier

UNIVERSITÉ MONTPELLIER

UFR STAPS Montpellier

Préparation physique

Il n'y a jamais écrit sur la carte professionnelle le terme de préparation physique cependant

1) Aucun diplôme en France ne permet d'être préparateur physique dans tous les sports! Sauf avec la licence ES de Montpellier UNIQUEMENT SI!

2) Sur la carte professionnelle, vous avez une seconde spécialité sportive intitulée:

« **haltérophilie, musculation, force athlétique** »

Sur la carte professionnelle il ne sera toujours pas rajouté le terme de « préparation physique » cependant vous aurez le droit d'entrainer la musculation

Préparation physique

haltérophilie, <u>musculation</u>, force athlétique

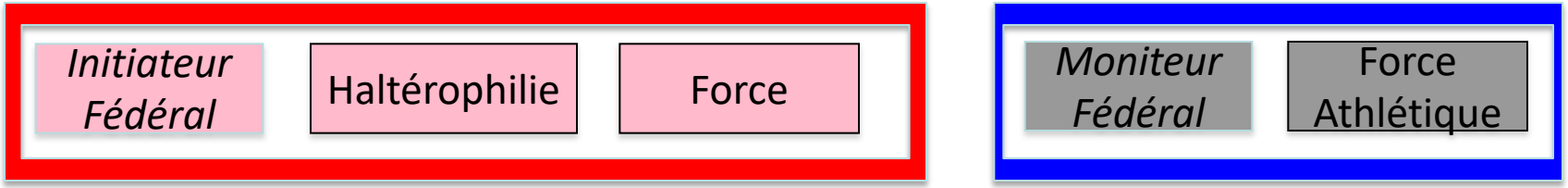
1) Comment obtenir cette seconde spécialité sportive ?

2) 3 façons différentes
   1. Soit être de l'option musculation en L3
   2. Soit être sélectionné dans le parcours force en L3 ES
   3. **Soit avoir obtenu en <u>L2</u> ES les diplômes d'initiateurs d'haltérophilie et de force**

Comment obtenir ces diplômes cette année de L2 ES?

ATTENTION CE N'EST QU'EN L2 QUE VOUS POUVEZ OBTENIR CES DIPLOMES

Licence 2 ES (Semestre 3 + semestre 4)



En L2 vous passez les diplômes :

- Initiateur Haltérophilie (BF1)
- Initiateur et moniteur Force (BF1 et BF2)

<u>Pour obtenir le diplôme</u>:

-Prendre une licence dans le club Force STAPS + inscription au(x) diplôme(s)

Inscription aux BFs + à un club + licence de la fédération

- Tout se fait sur la plateforme Comiti https://forcestapsmontpellier.comiti-sport.fr/
- Important :
  - Déposez votre certificat médical donné en STAPS avec la mention « Apte à pratiquer tous sports y compris en compétition » (au format PDF)
  - Déposez également une photo « d'identité qui servira pour éditer votre carte d'adhérent»
  - Si besoin d'aide ou d'informations supplémentaires par rapport aux licences et aux BF contacter Théo Guillot à l'adresse mail suivante : theoglt19.sc@gmail.com

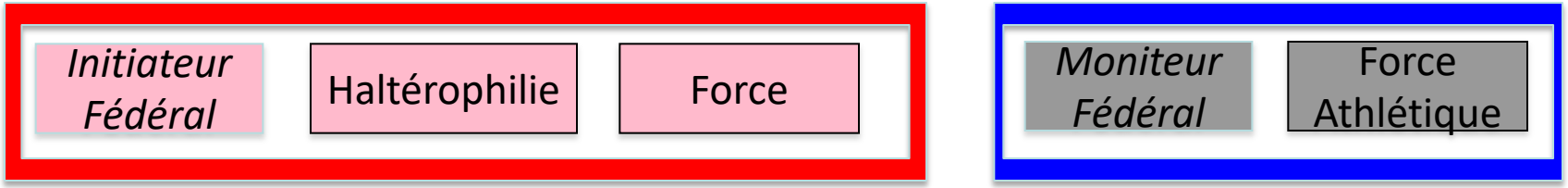
    - Si paiement par chèques : dépôts chaque lundi ou mercredi soir, de 18h à 20h, au Palais des Sports de Veyrassi sur les plateaux de force et haltérophilie.

Inscription aux BFs + à un club + licence de la fédération

- Tout se fait sur la plateforme Comiti https://forcestapsmontpellier.comiti-sport.fr/
- Important :
  - Déposez votre certificat médical donné en STAPS avec la mention « Apte à pratiquer tous sports y compris en compétition » (au format PDF)
  - Déposez également une photo « d'identité qui servira pour éditer votre carte d'adhérent»
  - Si besoin d'aide ou d'informations supplémentaires par rapport aux licences et aux BF contacter Théo Guillot à l'adresse mail suivante : theoglt19.sc@gmail.com

    - Si paiement par chèques : dépôts chaque lundi ou mercredi soir, de 18h à 20h, au Palais des Sports de Veyrassi sur les plateaux de force et haltérophilie.
- Nous avons créé exprès pour vous un club qui est affilié aux 2 fédérations: haltérophilie (FFHM) et Force (FFFORCE). Donc le prix comprend les licences, l'adhésion et les inscriptions aux BFs

Licence 2 ES (Semestre 3 + semestre 4)



En L2 vous passez les diplômes :

- Initiateur Haltérophilie (BF1)
- Initiateur et moniteur Force (BF1 et BF2)

<u>Pour obtenir le diplôme</u>:

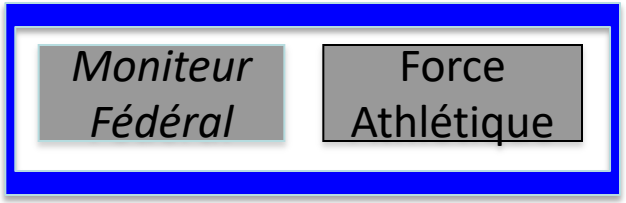
-Prendre une licence dans le club Force STAPS + inscription au(x) diplôme(s)

-**Avoir réussi un petit examen en mai – pour l'instant que pour le BF1 haltéro et BF2 FA**

Examens du BF2 Force Athlétique et du BF 1 Haltérophilie

- L’examen haltéro aura lieu durant la semaine du :
    - 22 mai au 26 mai
- L’examen du BF2 Force Athlétique se fera à l’oral avec Miguel et Thierry Richard

Licence 2 ES (Semestre 3 + semestre 4)



En L2 vous passez les diplômes :
- Initiateur Haltérophilie (BF1)
- Initiateur et moniteur Force (BF1 et BF2)

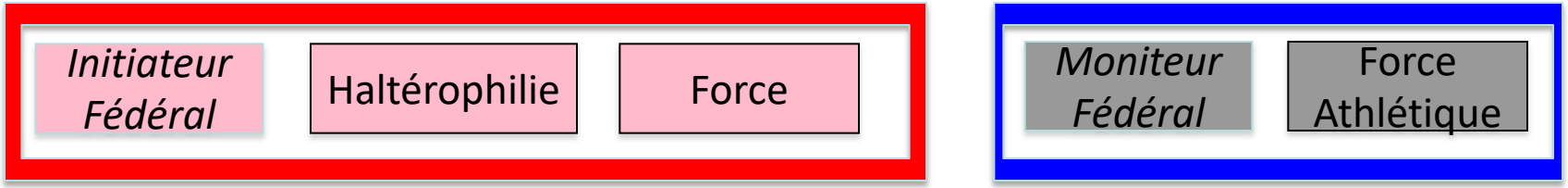
<u>Pour obtenir le diplôme</u>:
-Prendre une licence dans le club Force STAPS + inscription au(x) diplôme(s)
-Avoir réussi un petit examen en mai – pour l'instant que pour le BF1 haltéro et BF2 FA
-Avoir réussi les cours de L2 ES dédiés à la Force -> notes reportées pour tous les BFs

LICENCE 2 - Semestre 3 **Entrainement Sportif**

UE		Intitulé	Responsable	Intervenants	Horaire		Evaluatio		Coef
31		**Neurosciences de la performance motrice**	J. Lagarde		**45 h**		**6**	**ECTS**	
31	A	Neurosciences de la performance motrice	J. Lagarde		36 h	CM	CT	QCM	3
31	B	Neurosciences de la performance motrice	J. Lagarde		9 h	TD	CC		1
32		**Usages du corps et inscription économique et sociale des APS**	L. Solini		**45 h**		**6**	**ECTS**	
32	A	Usages du corps et inscription économique et sociale des APS	L. Solini		36 h	CM	CT	QCM	3
32	B	Usages du corps et inscription économique et sociale des APS	L. Solini		9 h	TD	CC		1
34		**Construction ou Approfondissement d'une Spécialité Sportive**	C. Debars		**54 h**		**4**	**ECTS**	
34	A	Maîtrise de la spécialité sportive	C. Debars		36 h	TP	CC		1
34	B	Connaissances relatives à la spécialité sportive	C. Debars		18 h	TD	CT	Ecrit	1
35.3		**Connaissances scientifiques appliquées à la performance**	L. Marin		**74 h**		**7**	**ECTS**	
35.3	A	Planification de l'entrainement	P. Besson		18 h	CM	CT	QCM	2
35.3	B	Déterminants cognitifs et entraînement	L. Marin		18 h	CM	CT	Ecrit	2
35.3	C	Préparation physique / form. comp. diplômante	Hallart/Richard/ Debars		18 h	TD	CC		1
35.3	D	Haltérophilie et Force athlétique	D. Sorgato		18 h	TD	CC		1
35.3	E	Pratique de l'intervention en haltérophilie et Force Athlétique	D. Sorgato		20 h	TP			
36.3		**Théorie et pratique des déterminants de la performance, stage**	P. Besson		**112 h**		**7**	**ECTS**	
36.3	A	Théorie des déterminants de la performance	G. Py		18 h	CM	CT	Ecrit	2
36.3	B	Pratique des déterminants de la performance	F. Favier		18 h	TP	CC		1
36.3	C	Les déterminants de la force, musculation	J. Rossarie		18 h	CM	CT	QCM	2
36.3	D	Intervention en entraînement sportif (stage)	P. Besson		40 h	stage			
36.3	E	Bilan de stage/Portefeuille d'Expériences et de Compétences	P. Besson		9 h	TD	CC	Dossier	1
36.3	F	Anglais en entrainement sportif	S. Bastide		10 h	CM	CC	Ecrit	1

+ au semestre 4 un cours dédié au functional training *(J. Rossarie)*

Licence 2 ES (Semestre 3 + semestre 4)



En L2 vous passez les diplômes :
- Initiateur Haltérophilie (BF1)
- Initiateur et moniteur Force (BF1 et BF2)

<u>Pour obtenir le diplôme</u>:
-Prendre une licence dans le club Force STAPS + inscription au(x) diplôme(s)
-Avoir réussi un petit examen en mai – pour l'instant que pour le BF1 haltéro et BF2 FA
-Avoir réussi les cours de L2 ES dédiés à la Force -> notes reportées pour tous les BFs
-**Avoir fait 25h/30h en tant que cadre (stage fait lors des cours de T. Richard/D. Sorgato et un parcours force au S4)**

Stage pour les différents diplômes

Pour les brevets fédéraux d'haltérophilie et de Force (toutes options)

- Pour valider le stage vous devez obligatoirement :
  1. Suivre au premier ou au second semestre les cours de musculation de Thierry richard (18h)
  2. Suivre le cours de TP haltéro/FA (18h) de Mr Sorgato/Mme Rossarie
  3. Faire 40h au second semestre avec un parcours force

Notez bien qu'avec les parcours force vous avez 2x18h au 1er semestre (36h) dans les TD/TP (UE 35.3E et 35.3C) et 40h au 2ème semestre

S'il vous manque une de ces trois actions, alors vous devrez rattraper ce qu'il vous manque

LICENCE 2 - Semestre 3 **Entrainement Sportif**

UE		Intitulé	Responsable	Intervenants	Horaire		Evaluatio		Coef
31		**Neurosciences de la performance motrice**	J. Lagarde		**45 h**		**6**	**ECTS**	
31	A	Neurosciences de la performance motrice	J. Lagarde		36 h	CM	CT	QCM	3
31	B	Neurosciences de la performance motrice	J. Lagarde		9 h	TD	CC		1
32		**Usages du corps et inscription économique et sociale des APS**	L. Solini		**45 h**		**6**	**ECTS**	
32	A	Usages du corps et inscription économique et sociale des APS	L. Solini		36 h	CM	CT	QCM	3
32	B	Usages du corps et inscription économique et sociale des APS	L. Solini		9 h	TD	CC		1
34		**Construction ou Approfondissement d'une Spécialité Sportive**	C. Debars		**54 h**		**4**	**ECTS**	
34	A	Maîtrise de la spécialité sportive	C. Debars		36 h	TP	CC		1
34	B	Connaissances relatives à la spécialité sportive	C. Debars		18 h	TD	CT	Ecrit	1
35.3		**Connaissances scientifiques appliquées à la performance**	L. Marin		**74 h**		**7**	**ECTS**	
35.3	A	Planification de l'entrainement	P. Besson		18 h	CM	CT	QCM	2
35.3	B	Déterminants cognitifs et entraînement	L. Marin		18 h	CM	CT	Ecrit	2
35.3	C	Préparation physique / form. comp. diplômante	Hallart/Richard/ Debars		18 h	TD	CC		1
35.3	D	Haltérophilie et Force athlétique	D. Sorgato		18 h	TD	CC		1
35.3	E	Pratique de l'intervention en haltérophilie et Force Athlétique	D. Sorgato		20 h	TP			
36.3		**Théorie et pratique des déterminants de la performance, stage**	P. Besson		**112 h**		**7**	**ECTS**	
36.3	A	Théorie des déterminants de la performance	G. Py		18 h	CM	CT	Ecrit	2
36.3	B	Pratique des déterminants de la performance	F. Favier		18 h	TP	CC		1
36.3	C	Les déterminants de la force, musculation	J. Rossarie		18 h	CM	CT	QCM	2
36.3	D	Intervention en entraînement sportif (stage)	P. Besson		40 h	stage			
36.3	E	Bilan de stage/Portefeuille d'Expériences et de Compétences	P. Besson		9 h	TD	CC	Dossier	1
36.3	F	Anglais en entrainement sportif	S. Bastide		10 h	CM	CC	Ecrit	1

+ 40h au 2ème semestre

Emploi du temps L2 ES S3

8h	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
10h	TP UE 34 A TD UE 34 B SPÉCIALITÉS SPORTIVES	UE 35 3 A Besson CM Amphi P1	TD 35 3 C Diploma	CM UE 35 3 B Marin CM Amphi P1	TP UE 34 A TD UE 34 B SPÉCIALITÉS SPORTIVES	TP 36 3 B Favier/Marin Gr. 6 Veyrassi Athlé TD 35 3 D Haltéro/FA Sorgato Gr 5. salle Musc TP UE 35 3 E Pratique Haltéro/FA Sorgato Gr 4 Plateau Haltéro
12h		CM 36 3 A Py CM Amphi P1	TD UE 35 3 C Fitness Gr. Fitness C Muscul Gr.A Veyrassi	CM 32 A Perera/Solini 11h30 Amphi P1 Consultez votre ENT		TP 36 3 B Favier/Marin Gr. 5 Veyrassi Athlé TD 35 3 D Haltéro/FA Sorgato Gr 4. salle Musc TP UE 35 3 E Pratique Haltéro/FA Sorgato Gr 6 Plateau Haltéro
13h			TD UE 35 3 C Fitness Gr. Fitness A Musculation Gr. Muscu B Veyrassi	CM 32 A Perera/Solini 13h Amphi P1 Consultez votre ENT	TP 36 3 B Favier/Marin Gr. 4 Veyrassi Athlé TD 35 3 D Haltéro/FA Sorgato Gr 6. salle Muscu	TP UE 35 3 E Pratique Haltéro/FA Sorgato Gr 5 Plateau Haltéro
14h	CM UE 31 A Lagarde Amphi P1	TD UE 34 B TD UE 34 B	TD UE 35 3 C Fitness Gr.B Muscul Gr.C Veyrassi TD 35 Haltéro Rossa Gr 7 salle Mu	14h TP 36 3 B Favier/Marin Gr. 2 Veyrassi Athlé TD 35 3 D Haltéro/FA Sorgato Gr 1 salle Muscu TP UE 35 3 E Pratique Haltéro/F Sorgato Gr 3 Plateau Halté	TP 36 3 B Favier/Marin Gr. 1 Veyrassi Athlé TD 35 3 D Haltéro/FA Rossarie Gr 3. salle Muscu	TP UE 35 3 E Pratique Haltéro/FA Rossarie Gr 2 Plateau Haltéro
16h	CM UE 31 A Lagarde Amphi P1	SPÉCIALITÉ SPORTIVE				
18h	TD UE 31 B - 32 B Gr. 1-2 salle 11-12 Consultez ENT TD UE 31 B - 32 B Gr. 3-4 salle 11-12 Consultez ENT		TD UE 35 3 C Muscul Gr. Complement Veyrassi	CM 36 3 C Rossarie Amphi P1	TP 36 3 B Favier/Marin Gr. 3 Veyrassi Athlé TD 35 3 D Haltéro/FA Rossarie Gr 2 salle Muscu	TP UE 35 3 E Pratique Haltéro/FA Rossarie Gr 1 Plateau Haltéro
20h						

+ 40h à faire avec un parcours force au S4

Pour les étudiants en formation diplômante

Pour la préparation physique

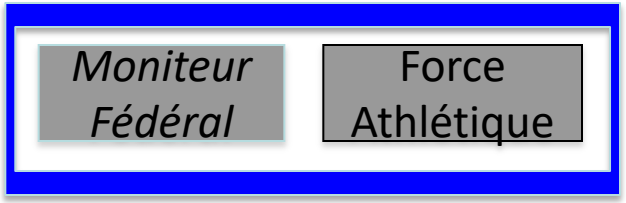
Vous devez assister aux cours pendant 1 seul semestre de Mr Richard (pour passer les diplômes d'Haltéro et de Force)

Emploi du temps L2 ES S3

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
8h	TP UE 34 A TD UE 34 B SPÉCIALITÉS SPORTIVES	UE 35 3 A Besson CM Amphi P1	TD 35 3 C Formation plomante	CM UE 35 3 B Marin CM Amphi P1	TP UE 34 A TD UE 34 B SPÉCIALITÉS SPORTIVES TP 36 3 B Favier/Marin Gr. 6 Veyrassi Athlé TD 35 3 D Haltéro/FA Sorgato Gr 5. salle Muscu TP UE 35 3 E Pratique Haltéro/FA Sorgato Gr 4 Plateau Haltéro
10h		CM 36 3 A Py CM Amphi P1	TD UE 35 3 C Fitness Gr. Fitness C Muscul Gr.A Veyrassi	CM 32 A Perera/Solini 11h30 Amphi P1 Consultez votre ENT	TP 36 3 B Favier/Marin Gr. 5 Veyrassi Athlé TD 35 3 D Haltéro/FA Sorgato Gr 4. salle Muscu TP UE 35 3 E Pratique Haltéro/FA Sorgato Gr 6 Plateau Haltéro
12h			TD UE 35 3 C Fitness Gr. Fitness A Musculation Gr. Muscu B Veyrassi	CM 32 A Perera/Solini 13h Amphi P1 Consultez votre ENT	TP 36 3 B Favier/Marin Gr. 4 Veyrassi Athlé TD 35 3 D Haltéro/FA Sorgato Gr 6. salle Muscu TP UE 35 3 E Pratique Haltéro/FA Sorgato Gr 5 Plateau Haltéro
13h					
14h	CM UE 31 A Lagarde Amphi P1 CM UE 31 A Lagarde Amphi P1	TD UE 34 B TD UE 34 B SPÉCIALITÉS SPORTIVES	TD UE 35 3 C Fitness Gr.B Muscul Gr.C Veyrassi D 35 3 D altéro/FA Rossarie Gr 7.	14h TP 36 3 B Favier/Marin Gr. 2 Veyrassi Athlé TD 35 3 D Haltéro/FA Sorgato Gr 1 salle Muscu TP UE 35 3 E Pratique Haltéro/FA Sorgato Gr 3 Plateau Haltéro	TP 36 3 B Favier/Marin Gr. 1 Veyrassi Athlé TD 35 3 D Haltéro/FA Rossarie Gr 3. salle Muscu TP UE 35 3 E Pratique Haltéro/FA Rossarie Gr 2 Plateau Haltéro
16h	TD UE 31 B - 32 B Gr. 1-2 salle 11-12 Consultez ENT		Muscul Gr. Complement Veyrassi	CM 36 3 C Rossarie Amphi P1	TP 36 3 B Favier/Marin Gr. 3 Veyrassi Athlé TD 35 3 D Haltéro/FA Rossarie Gr 2 salle Muscu TP UE 35 3 E Pratique Haltéro/FA Rossarie Gr 1 Plateau Haltéro
18h	TD UE 31 B - 32 B Gr. 3-4 salle 11-12 Consultez ENT				
20h					

+ 40h à faire avec un parcours force au S4

Licence 2 ES (Semestre 3 + semestre 4)



En L2 vous passez les diplômes :
- Initiateur Haltérophilie (BF1)
- Initiateur et moniteur Force (BF1 et BF2)

<u>Pour obtenir le diplôme</u>:
-Prendre une licence dans le club Force STAPS + inscription au(x) diplôme(s)
-Avoir réussi un petit examen en mai – pour l'instant que pour le BF1 haltéro et BF2 FA
-Avoir réussi les cours de L2 ES dédiés à la Force -> notes reportées pour tous les BFs
-Avoir fait 25h/30h en tant que cadre (stage fait lors des cours de T. Richard/ D. Sorgato et avec un parcours force au S4)
-**Voir ce qu'est une compétition dans ce sport** ***(universitaire organisée chez nous)***

Il y aura 3 Compétitions cette année

- Pour la compétition d'haltérophilie celle-ci aura lieu le :

mercredi 07 décembre

- Pour la compétition de Force Athlétique celle-ci aura lieu le :

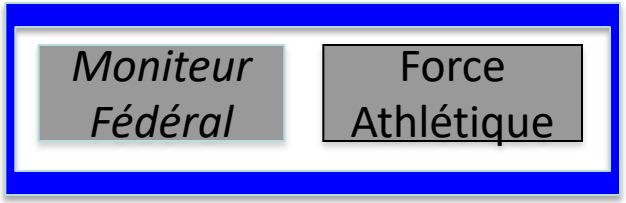
vendredi 09 décembre

- Pour les autres options (functional training, *kettle*) celle-ci aura lieu en mai pour les étudiants ayant fait les meilleurs résultats aux phrases qualificatives

la date exacte vous sera donnée au second semestre

Pour rappel ces compétitions sont obligatoires pour les notes de la L2 ES!! Donc même si vous ne passez pas les BFs vous devez y participer! Mais en plus elles sont obligatoires pour passer les BFs

Licence 2 ES (Semestre 3 + semestre 4)



En L2 vous passez les diplômes :
- Initiateur Haltérophilie (BF1)
- Initiateur et moniteur Force (BF1 et BF2)

<u>Pour obtenir le diplôme</u>:
-Prendre une licence dans le club Force STAPS + inscription au(x) diplôme(s)
-Avoir réussi un petit examen en mai – pour l'instant que pour le BF1 haltéro et BF2 FA
-Avoir réussi les cours de L2 ES dédiés à la Force -> notes reportées pour tous les BFs
-Avoir fait 25h/30h en tant que cadre (stage fait lors des cours avec T. Richard/ D. Sorgato et avec un parcours force au S4)
-Voir ce qu'est une compétition dans ce sport *(universitaire organisée chez nous)*

À l' exception d' une épreuve de pédagogie après la toussaint et en mai, tout est fait dans vos cours de L2 ES classiques (stages, autres épreuves…).

DONC si vous vous inscrivez (et réussissez ces diplômes fédéraux): vous serez préparateur physique et coach pour toutes les activités sportives!!

Brevet Fédéral Force

Le BF Force a changé il est composé de plusieurs options

Nous avons pu obtenir que pour une seule inscription au BF Force, les STAPS de Montpellier puissent passer toutes les options!

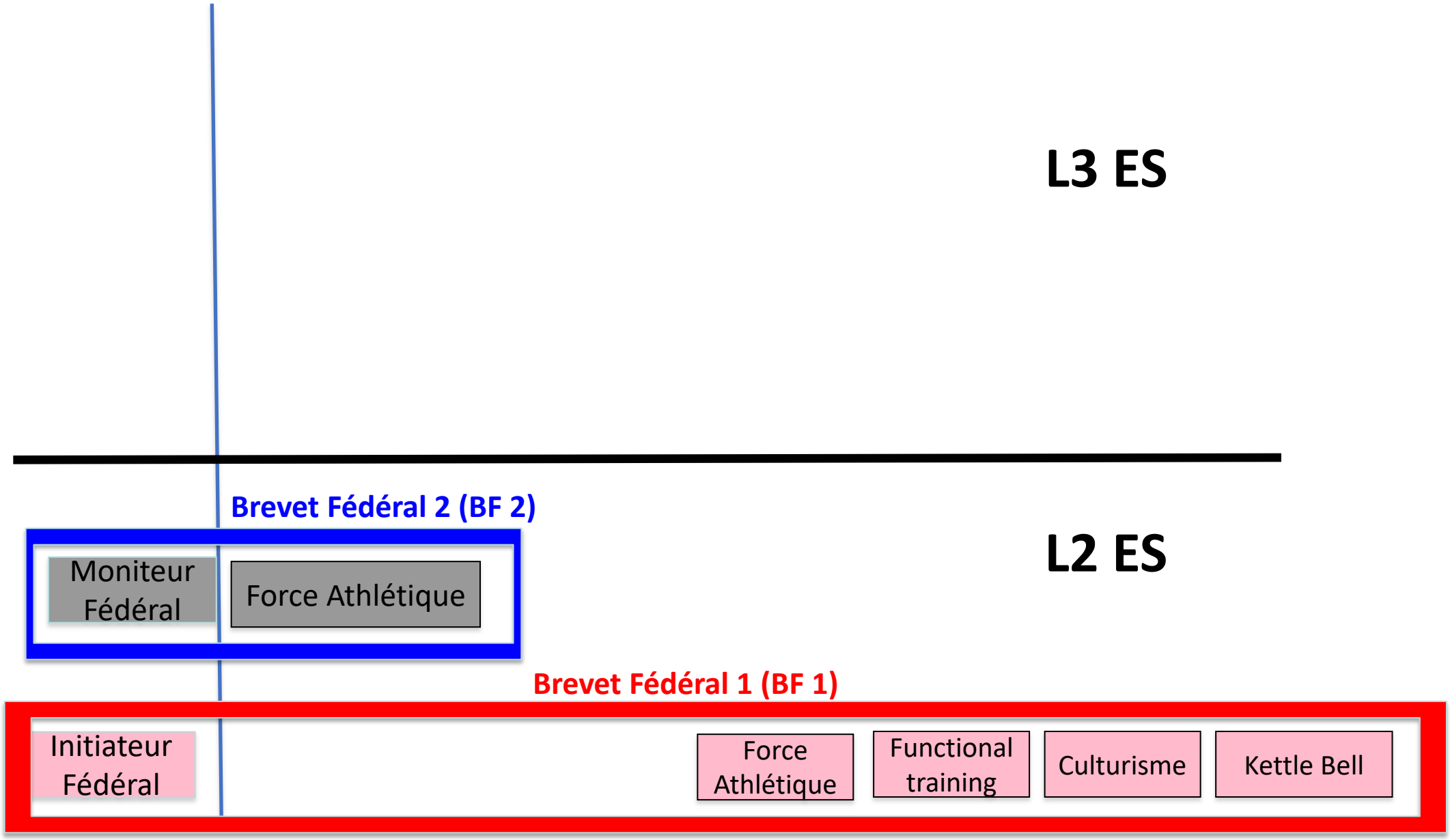
C'est-à-dire que vous passerez:

1. Le BF1 Force option Force Athlétique
2. Le BF1 Force option Functional Training
3. Le BF1 Force option Kettel Bell
4. Le BF1 Force option Culturisme

5. Puis le BF2 Force Athlétique

En tout à la fin de l'année vous aurez donc 5 diplômes supplémentaires rien que pour le BF Force!

Diplômes des fédérations FFHM et FFFORCE (Haltérophilie, Musculation, Force Athlétique et Culturisme)



Pour ceux intéressés par ces diplômes fédéraux: Découpage de l'année pour les BF Force et Haltérophilie

Avant décembre vous passerez le BF1 Force Athlétique Diplôme n°1

Les autres épreuves auront lieu au second semestre.
Pour les autres options des BFs deux cas se présentent

1) Ceux en contrôle continu (directement dans vos cours ou avec un parcours force)

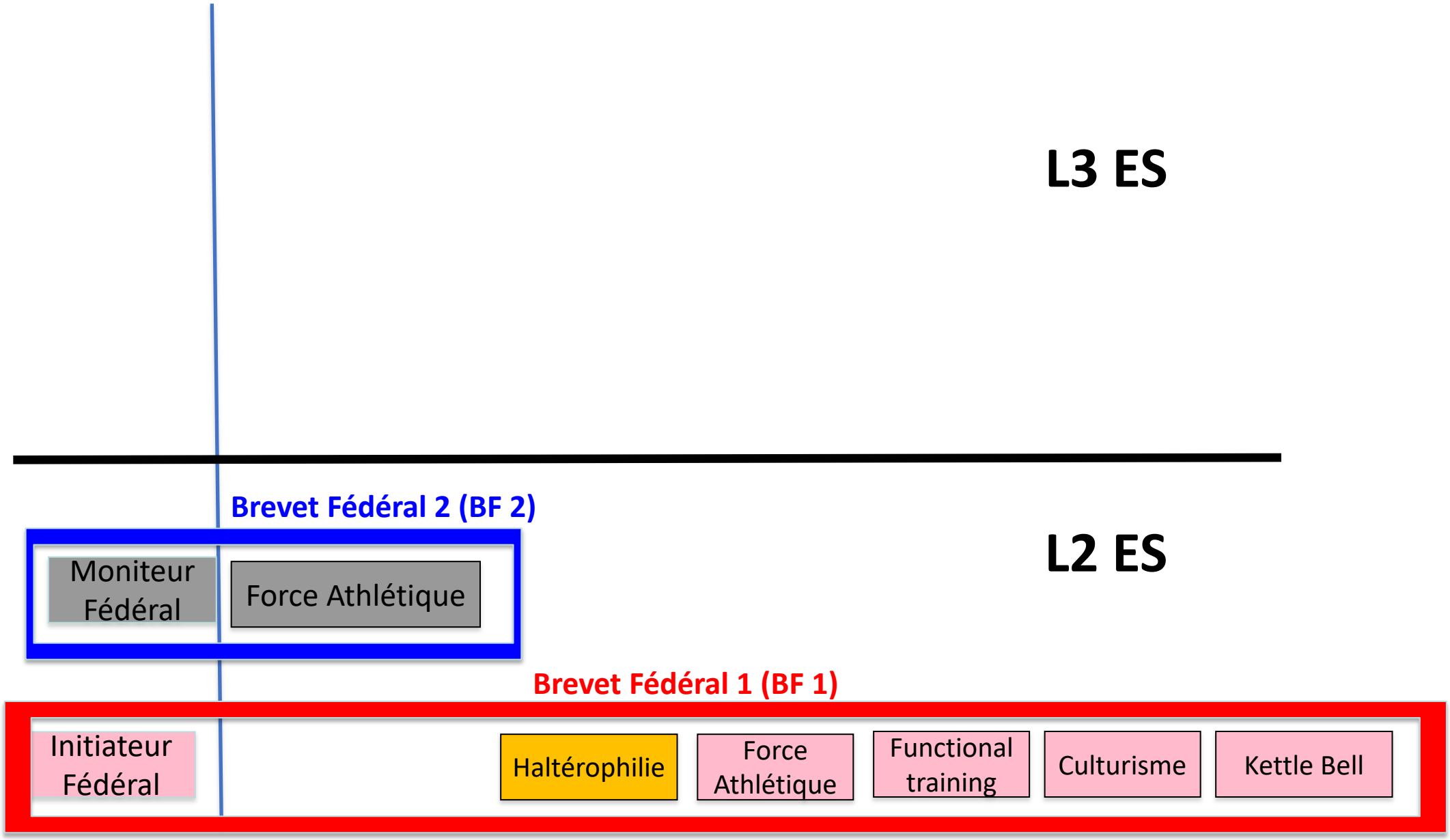
- BF1 Functional Training Diplôme n°2
- BF1 Kettle Bell Diplôme n°3
- BF1 Culturisme Diplôme n°4

2) Ceux avec une évaluation à la fin (vers mai test de pédagogie)

- BF2 Force Athlétique Diplôme n°5
- BF1 Haltérophilie Diplôme n°6

En tout à la fin de l'année vous aurez donc 6 diplômes supplémentaires: 5 pour le BF Force et 1 pour l'haltérophilie!

Diplômes des fédérations FFHM et FFFORCE (Haltérophilie, Musculation, Force Athlétique et Culturisme)



Pour ceux intéressés par ces diplômes fédéraux: Découpage de l'année pour les BF Force et Haltérophilie

Avant décembre vous passerez le BF1 Force Athlétique Diplôme n°1

Les autres épreuves auront lieu au second semestre.
Pour les autres options des BFs deux cas se présentent

1) Ceux en contrôle continu (directement dans vos cours ou avec un parcours force)

- BF1 Functional Training — Diplôme n°2
- BF1 Kettle Bell — Diplôme n°3
- BF1 Culturisme — Diplôme n°4

2) Ceux avec une évaluation à la fin (vers mai test de pédagogie)

- BF2 Force Athlétique — Diplôme n°5
- BF1 Haltérophilie — Diplôme n°6

En tout à la fin de l'année vous aurez donc 6 diplômes supplémentaires: 5 pour le BF Force et 1 pour l'haltérophilie!

Avant décembre vous passerez le BF1 Force Athlétique Diplôme n°1

- À partir du retour de la toussaint vous passerez avec Mr Richard et Miguel votre BF1 FA -> ceci est un oral

Donc pour les notes du BF1 FA vous avez cet oral (coef 2) + les cours dédiés à la L2 ES (UE 35.3D, 35.3E, 36.3C)

Pour ceux intéressés par ces diplômes fédéraux: Découpage de l'année pour les BF Force et Haltérophilie

Avant décembre vous passerez le BF1 Force Athlétique Diplôme n°1

Les autres épreuves auront lieu au second semestre.
Pour les autres options des BFs deux cas se présentent

1) Ceux en contrôle continu (directement dans vos cours ou avec un parcours force)

- **BF1 Functional Training** Diplôme n°2
- **BF1 Kettle Bell** Diplôme n°3
- **BF1 Culturisme** Diplôme n°4

2) Ceux avec une évaluation à la fin (vers mai test de pédagogie)

- BF2 Force Athlétique Diplôme n°5
- BF1 Haltérophilie Diplôme n°6

En tout à la fin de l'année vous aurez donc 6 diplômes supplémentaires: 5 pour le BF Force et 1 pour l'haltérophilie!

1) Ceux en contrôle continu (directement dans vos cours ou avec un parcours force)

- BF1 Functional Training
- BF1 Kettle Bell
- BF1 Culturisme

Diplôme n°2
Diplôme n°3
Diplôme n°4

Cela se passe en cinq temps:

1) Pendant le premier semestre vous avez les tests généraux dans le cours de Mr Sorgato/Mme Rossarie *(squat, Développé Couché, traction, Soulevé de terre, curls biceps, rameur, russian swing)* D'ici le 9 décembre vous devrez avoir validé l'ensemble des épreuves. A faire dans les cours de Mr Sorgato ou Mme Rossarie

2) Vous devez réussir le cours de Sorgato/Rossarie au S3 (pour la L2 ES et pour les BFs)

3) Vous devez suivre des entrainements avec un parcours force au second semestre qui notera votre investissement (20h/40h)

4) À la fin de l'année vous aurez une 3ème compétition (dédiée au Functional training (et un peu Kettle), même principe que les compétitions d'haltéro et de FA qui ont lieu en décembre

5) Vous devez réussir le cours de functional training qui aura lieu au 2nd semestre avec Mme Rossarie dans l'UE 46.3A

Qu’est ce que le functional training ?

Discipline visant à améliorer la condition physique globale :

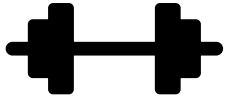
Courir

Grimper à la corde

Ramer

Se tracter

Sauter

Soulever des objets lourds 

ETC…

—> Combinaison de sports d’endurance, de mouvements d’haltérophilie et de gymnastique pratiqués à haute intensité.

Validation du diplôme

Moyenne dans l'UE 46.3 A + bénévole coupe de France FT

PERFORMANCE /20 :

- Effectuer les 3 épreuves des phases d' « Open » —> se filmer —> envoyer les vidéos

(1 épreuve cardio / 1 épreuve gym / 1 épreuve force)

- 20 meilleurs garçons / 10 meilleures filles sélectionné(e)s pour les Veyrassi Game à la fin du S4 (Date à déterminée)

TECHNIQUE /20 (exécution lors des épreuves) :

- Connaissance des placements sur les différentes familles de mouvements

(cardio / gym / haltérophilie / kettlebell)

ARBITRAGE /20 :

- Formation au mois de mars (date à déterminer) avec un intervenant FFForce
- Participer en tant que juge à la coupe de France de FT (1er avril 2023)

Pour ceux intéressés par ces diplômes fédéraux: Découpage de l'année pour les BF Force et Haltérophilie

Avant décembre vous passerez le BF1 Force Athlétique Diplôme n°1

Les autres épreuves auront lieu au second semestre.
Pour les autres options des BFs deux cas se présentent

1) Ceux en contrôle continu (directement dans vos cours ou avec un parcours force)

- BF1 Functional Training Diplôme n°2
- BF1 Kettle Bell Diplôme n°3
- BF1 Culturisme Diplôme n°4

2) Ceux avec une évaluation à la fin (semaine du 22 mai test de pédagogie)

- **BF2 Force Athlétique** Diplôme n°5
- **BF1 Haltérophilie** Diplôme n°6

En tout à la fin de l'année vous aurez donc 6 diplômes supplémentaires: 5 pour le BF Force et 1 pour l'haltérophilie!

2) Ceux avec une évaluation à la fin (vers mai test de pédagogie)

- BF2 Force Athlétique — Diplôme n°5
- BF1 Haltérophilie — Diplôme n°6

Cela se déroule en deux temps: un examen pour chacune de ces épreuves et des entrainements avec un parcours

1er Examens

A la fin du S4 (la semaine du 22 mai après vos examens de la 1er session) vous aurez un examen

1) Epreuve pédagogique du brevet fédéral 1 Haltérophilie (BF1)

Pendant le second semestre

1) Epreuve pédagogique du brevet fédéral 2 de Force Athlétique (BF2)

2ème Entrainement avec un Parcours force

Vous devez suivre des entrainements avec un parcours force au second semestre qui notera votre investissement (les autres 20h pour faire 40h/40h)

Pour ceux intéressés par ces diplômes fédéraux: Découpage de l'année pour les BF Force et Haltérophilie

Avant décembre vous passerez le BF1 Force Athlétique Diplôme n°1

Les autres épreuves auront lieu au second semestre.
Pour les autres options des BFs deux cas se présentent

1) Ceux en contrôle continu (directement dans vos cours ou avec un parcours force)

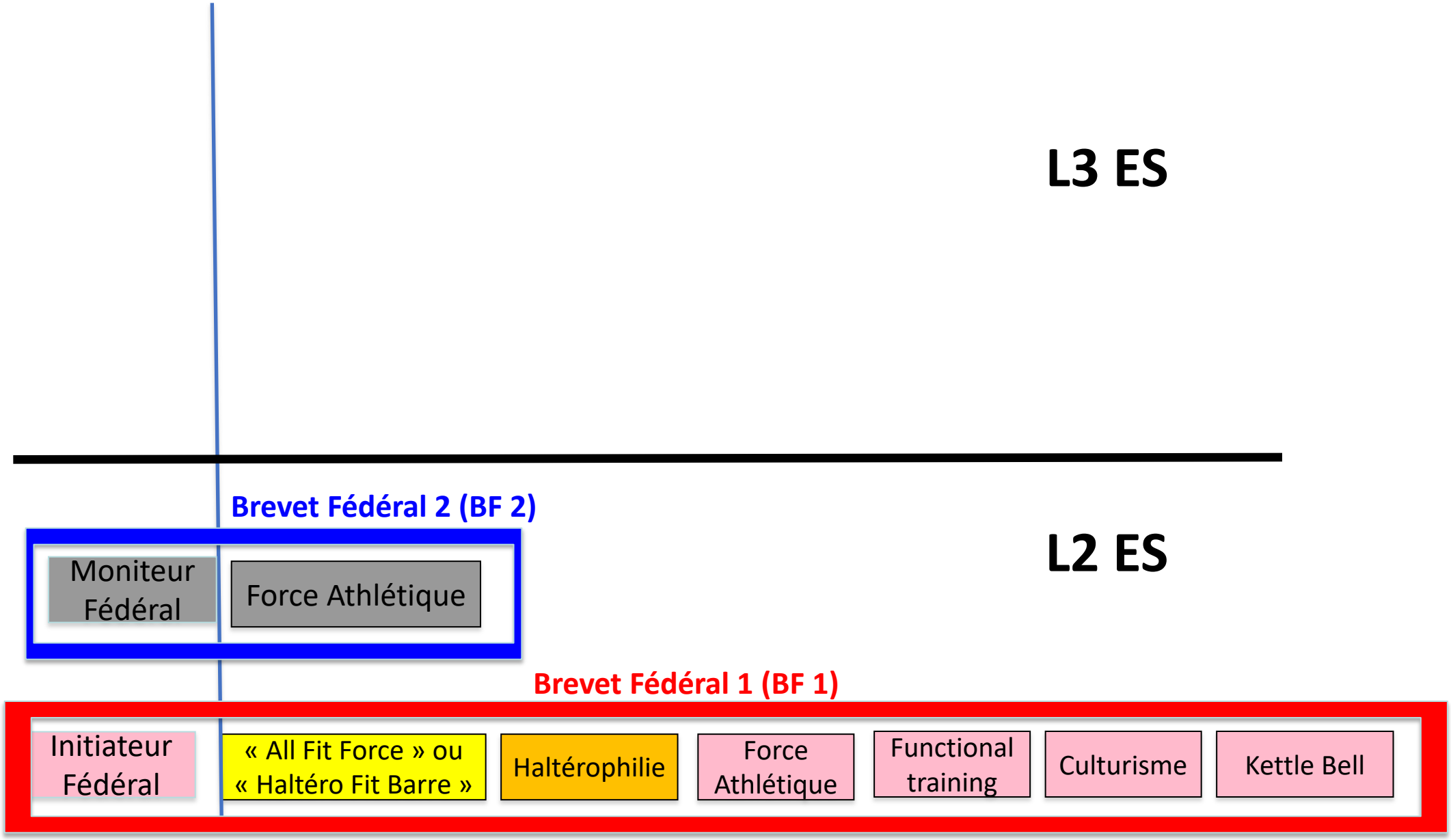
- BF1 Functional Training Diplôme n°2
- BF1 Kettle Bell Diplôme n°3
- BF1 Culturisme Diplôme n°4

2) Ceux avec une évaluation à la fin (semaine du 22 mai test de pédagogie)

- BF2 Force Athlétique Diplôme n°5
- BF1 Haltérophilie Diplôme n°6

En tout à la fin de l'année vous aurez donc 6 diplômes supplémentaires: 5 pour le BF Force et 1 pour l'haltérophilie! **ET SI ON RAJOUTAIT UN 7ÈME DIPLÔME ?!!!**

Diplômes des fédérations FFHM et FFFORCE (Haltérophilie, Musculation, Force Athlétique et Culturisme)



Le 7ème diplôme: le cas de la Remise en forme

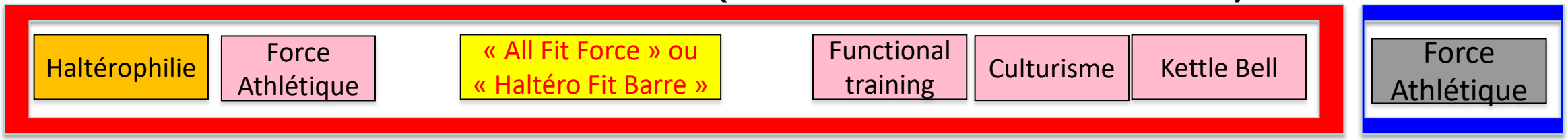
Attention ce diplôme ne sert pas à obtenir la seconde spécialité sportive. C’est pour avoir des compétences en remise en forme d’une part et obtenir le seul diplôme de all fit force d’autre part *(concept créé par Mr Hallart)*

LICENCE 2 - Semestre 3 **Entrainement Sportif**

UE		Intitulé	Responsable	Intervenants	Horaire		Evaluatio		Coef
31		**Neurosciences de la performance motrice**	J. Lagarde		**45 h**		**6**	**ECTS**	
31	A	Neurosciences de la performance motrice	J. Lagarde		36 h	CM	CT	QCM	3
31	B	Neurosciences de la performance motrice	J. Lagarde		9 h	TD	CC		1
32		**Usages du corps et inscription économique et sociale des APS**	L. Solini		**45 h**		**6**	**ECTS**	
32	A	Usages du corps et inscription économique et sociale des APS	L. Solini		36 h	CM	CT	QCM	3
32	B	Usages du corps et inscription économique et sociale des APS	L. Solini		9 h	TD	CC		1
34		**Construction ou Approfondissement d'une Spécialité Sportive**	C. Debars		**54 h**		**4**	**ECTS**	
34	A	Maîtrise de la spécialité sportive	C. Debars		36 h	TP	CC		1
34	B	Connaissances relatives à la spécialité sportive	C. Debars		18 h	TD	CT	Ecrit	1
35.3		**Connaissances scientifiques appliquées à la performance**	L. Marin		**74 h**		**7**	**ECTS**	
35.3	A	Planification de l'entrainement	P. Besson		18 h	CM	CT	QCM	2
35.3	B	Déterminants cognitifs et entraînement	L. Marin		18 h	CM	CT	Ecrit	2
35.3	C	Préparation physique / form. comp. diplômante	Hallart/Richard/ Debars		18 h	TD	CC		1
35.3	D	Haltérophilie et Force athlétique	D. Sorgato		18 h	TD	CC		1
35.3	E	Pratique de l'intervention en haltérophilie et Force Athlétique	D. Sorgato		20 h	TP			
36.3		**Théorie et pratique des déterminants de la performance, stage**	P. Besson		**112 h**		**7**	**ECTS**	
36.3	A	Théorie des déterminants de la performance	G. Py		18 h	CM	CT	Ecrit	2
36.3	B	Pratique des déterminants de la performance	F. Favier		18 h	TP	CC		1
36.3	C	Les déterminants de la force, musculation	J. Rossarie		18 h	CM	CT	QCM	2
36.3	D	Intervention en entraînement sportif (stage)	P. Besson		40 h	stage			
36.3	E	Bilan de stage/Portefeuille d'Expériences et de Compétences	P. Besson		9 h	TD	CC	Dossier	1
36.3	F	Anglais en entrainement sportif	S. Bastide		10 h	CM	CC	Ecrit	1

Et la remise en forme ??

Licence 2 ES (Semestre 3 + semestre 4)



En L2 vous pouvez aussi passer le diplôme :

- Animateur remise en forme – directement en CC!!!

<u>Pour obtenir le diplôme</u>:

-Prendre une licence dans le club Force STAPS + inscription au(x) diplôme(s)

~~-Avoir réussi un petit examen en mai – pour l'instant que pour le BF1 haltéro et BF2 FA~~

-Avoir réussi les cours de L2 ES dédiés à la Force -> notes reportées pour tous les BFs + le cours de « remise en forme » qui aura lieu au S4

-Avoir fait 25h/30h en tant que cadre (stage fait lors des cours avec D. Hallart)

~~-Voir ce qu'est une compétition dans ce sport *(universitaire organisée chez nous)*~~

DONC si vous vous inscrivez et validez (à 10 minimum) les cours de Mr Hallart et de remise en forme au S4 : vous aurez le diplôme d'animateur de remise en forme

Mais vous n'avez pas besoin de ce diplôme pour faire de la préparation physique dans tous les sports. En revanche il sert à démontrer vos compétences pour travailler dans les salles de remise en forme

LICENCE 2 - Semestre 3 **Entrainement Sportif**

UE		Intitulé	Responsable	Intervenants	Horaire		Evaluatio		Coef
31		**Neurosciences de la performance motrice**	J. Lagarde		**45 h**		**6**	**ECTS**	
31	A	Neurosciences de la performance motrice	J. Lagarde		36 h	CM	CT	QCM	3
31	B	Neurosciences de la performance motrice	J. Lagarde		9 h	TD	CC		1
32		**Usages du corps et inscription économique et sociale des APS**	L. Solini		**45 h**		**6**	**ECTS**	
32	A	Usages du corps et inscription économique et sociale des APS	L. Solini		36 h	CM	CT	QCM	3
32	B	Usages du corps et inscription économique et sociale des APS	L. Solini		9 h	TD	CC		1
34		**Construction ou Approfondissement d'une Spécialité Sportive**	C. Debars		**54 h**		**4**	**ECTS**	
34	A	Maîtrise de la spécialité sportive	C. Debars		36 h	TP	CC		1
34	B	Connaissances relatives à la spécialité sportive	C. Debars		18 h	TD	CT	Ecrit	1
35.3		**Connaissances scientifiques appliquées à la performance**	L. Marin		**74 h**		**7**	**ECTS**	
35.3	A	Planification de l'entrainement	P. Besson		18 h	CM	CT	QCM	2
35.3	B	Déterminants cognitifs et entraînement	L. Marin		18 h	CM	CT	Ecrit	2
35.3	C	Préparation physique / form. comp. diplômante	**Hallart** / Richard/ Debars		18 h	TD	CC		1
35.3	D	Haltérophilie et Force athlétique	D. Sorgato		18 h	TD	CC		1
35.3	E	Pratique de l'intervention en haltérophilie et Force Athlétique	D. Sorgato		20 h	TP			
36.3		**Théorie et pratique des déterminants de la performance, stage**	P. Besson		**112 h**		**7**	**ECTS**	
36.3	A	Théorie des déterminants de la performance	G. Py		18 h	CM	CT	Ecrit	2
36.3	B	Pratique des déterminants de la performance	F. Favier		18 h	TP	CC		1
36.3	C	Les déterminants de la force, musculation	J. Rossarie		18 h	CM	CT	QCM	2
36.3	D	Intervention en entraînement sportif (stage)	P. Besson		40 h	stage			
36.3	E	Bilan de stage/Portefeuille d'Expériences et de Compétences	P. Besson		9 h	TD	CC	Dossier	1
36.3	F	Anglais en entrainement sportif	S. Bastide		10 h	CM	CC	Ecrit	1

Et la remise en forme ??

Mr Hallart

Emploi du temps L2 ES S3

8h	Lundi	Mardi	Mercredi		Jeudi			Vendredi			
	TP UE 34 A TD UE 34 B SPÉCIALITÉS SPORTIVES	UE 35 3 A Besson CM Amphi P1		TD 35 3 C Formation omante	CM UE 35 3 B Marin CM Amphi P1			TP UE 34 A TD UE 34 B SPÉCIALITÉS SPORTIVES	TP 36 3 B Favier/Marin Gr. 6 Veyrassi Athlé	TD 35 3 D Haltéro/FA Sorgato Gr 5. salle Muscu	TP UE 35 3 E Pratique Haltéro/FA Sorgato Gr 4 Plateau Haltéro
10h		CM 36 3 A Py CM Amphi P1	TD UE 35 3 C Fitness Gr. Fitness C Muscul Gr.A Veyrassi		CM 32 A Perera/Solini 11h30 Amphi P1 Consultez votre ENT				TP 36 3 B Favier/Marin Gr. 5 Veyrassi Athlé	TD 35 3 D Haltéro/FA Sorgato Gr 4. salle Muscu	TP UE 35 3 E Pratique Haltéro/FA Sorgato Gr 6 Plateau Haltéro
12h			TD UE 35 3 C Fitness Gr. Fitness A Musculation Gr. Muscu B Veyrassi		CM 32 A Perera/Solini 13h Amphi P1 Consultez votre ENT			TP 36 3 B Favier/Marin Gr. 4 Veyrassi Athlé		TD 35 3 D Haltéro/FA Sorgato Gr 6. salle Muscu	TP UE 35 3 E Pratique Haltéro/FA Sorgato Gr 5 Plateau Haltéro
13h											
14h	CM UE 31 A Lagarde Amphi P1	TD UE 34 B TD UE 34 B	TD UE 35 3 C Fitness Gr.B Muscul Gr.C Veyrassi	35 3 D téro/FA ssarie Gr 7. e Muscu	14h TP 36 3 B Favier/Marin Gr. 2 Veyrassi Athlé	TD 35 3 D Haltéro/FA Sorgato Gr 1 salle Muscu	TP UE 35 3 E Pratique Haltéro/FA Sorgato Gr 3 Plateau Haltéro	TP 36 3 B Favier/Marin Gr. 1 Veyrassi Athlé	TD 35 3 D Haltéro/FA Rossarie Gr 3. salle Muscu	TP UE 35 3 E Pratique Haltéro/FA Rossarie Gr 2 Plateau Haltéro
16h	CM UE 31 A Lagarde Amphi P1	SPÉCIALITÉS SPORTIVES	Muscul Gr. Complement Veyrassi		CM 36 3 C Rossarie Amphi P1			TP 36 3 B Favier/Marin Gr. 3 Veyrassi Athlé	TD 35 3 D Haltéro/FA Rossarie Gr 2 salle Muscu	TP UE 35 3 E Pratique Haltéro/FA Rossarie Gr 1 Plateau Haltéro
18h	TD UE 31 B - 32 B Gr. 1-2 salle 11-12 Consultez ENT										
20h	TD UE 31 B - 32 B Gr. 3-4 salle 11-12 Consultez ENT										

Créneaux Fitness + l'UE 45.3D « remise en forme »

Pour information Il y a 2 diplômes de fitness sur la plateforme Comiti

soit **Remise en Forme** soit **All Fit Force**

- **Remise en forme** : à choisir si vous êtes plus attirés par l'haltérophilie, OU dans le but de passer le BF2 Haltérophilie en L3

- **All Fit Force** : à choisir si vous êtes plus attirés par la force athlétique, OU dans le but de passer le BF3 FA en L3

Mais dans les deux cas vous faites exactement la même chose! Donc pas besoin de payer deux fois pour un contenu identique

Pour les étudiants en formation diplômante

Pour la remise en forme

Vous devez assister aux cours pendant 1 seul semestre (au S3 ou au S4 au choix) de Mr Hallart (pour passer le diplôme de remise en forme)

UE 35.3C (Fitness ou Musculation) - Formation diplômante (Foot, Natation, Tri, Voile)

Les formations diplômantes sont ceux qui sont inscrits pour l'UE 35.3C en:

- **Football**
- **Natation**
- **Triathlon**
- **Voile**

LICENCE 2 - Semestre 3 **Entrainement Sportif**

UE		Intitulé	Responsable	Intervenants	Horaire		Evaluatio		Coef
31		**Neurosciences de la performance motrice**	J. Lagarde		**45 h**		**6**	**ECTS**	
31	A	Neurosciences de la performance motrice	J. Lagarde		36 h	CM	CT	QCM	3
31	B	Neurosciences de la performance motrice	J. Lagarde		9 h	TD	CC		1
32		**Usages du corps et inscription économique et sociale des APS**	L. Solini		**45 h**		**6**	**ECTS**	
32	A	Usages du corps et inscription économique et sociale des APS	L. Solini		36 h	CM	CT	QCM	3
32	B	Usages du corps et inscription économique et sociale des APS	L. Solini		9 h	TD	CC		1
34		**Construction ou Approfondissement d'une Spécialité Sportive**	C. Debars		**54 h**		**4**	**ECTS**	
34	A	Maîtrise de la spécialité sportive	C. Debars		36 h	TP	CC		1
34	B	Connaissances relatives à la spécialité sportive	C. Debars		18 h	TD	CT	Ecrit	1
35.3		**Connaissances scientifiques appliquées à la performance**	L. Marin		**74 h**		**7**	**ECTS**	
35.3	A	Planification de l'entrainement	P. Besson		18 h	CM	CT	QCM	2
35.3	B	Déterminants cognitifs et entraînement	L. Marin		18 h	CM	CT	Ecrit	2
35.3	C	Préparation physique / form. comp. diplômante	**Hallart** Richard/ Debars		18 h	TD	CC		1
35.3	D	Haltérophilie et Force athlétique	D. Sorgato		18 h	TD	CC		1
35.3	E	Pratique de l'intervention en haltérophilie et Force Athlétique	D. Sorgato		20 h	TP			
36.3		**Théorie et pratique des déterminants de la performance, stage**	P. Besson		**112 h**		**7**	**ECTS**	
36.3	A	Théorie des déterminants de la performance	G. Py		18 h	CM	CT	Ecrit	2
36.3	B	Pratique des déterminants de la performance	F. Favier		18 h	TP	CC		1
36.3	C	Les déterminants de la force, musculation	J. Rossarie		18 h	CM	CT	QCM	2
36.3	D	Intervention en entraînement sportif (stage)	P. Besson		40 h	stage			
36.3	E	Bilan de stage/Portefeuille d'Expériences et de Compétences	P. Besson		9 h	TD	CC	Dossier	1
36.3	F	Anglais en entrainement sportif	S. Bastide		10 h	CM	CC	Ecrit	1

Que faire quand on est inscrit en formation diplomante?

Vous devez vous aussi suivre le cours de Mr Hallart

Emploi du temps L2 ES S3

8h	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	TP UE 34 A TD UE 34 B SPÉCIALITÉS SPORTIVES	UE 35 3 A Besson CM Amphi P1	TD 35 3 C Formation omante	CM UE 35 3 B Marin CM Amphi P1	TP UE 34 A TD UE 34 B SPÉCIALITÉS SPORTIVES TP 36 3 B Favier/Marin Gr. 6 Veyrassi Athlé TD 35 3 D Haltéro/FA Sorgato Gr 5. salle Muscu TP UE 35 3 E Pratique Haltéro/FA Sorgato Gr 4 Plateau Haltéro
10h		CM 36 3 A Py CM Amphi P1	TD UE 35 3 C Fitness Gr. Fitness C Muscul Gr.A Veyrassi	CM 32 A Perera/Solini 11h30 Amphi P1 Consultez votre ENT	TP 36 3 B Favier/Marin Gr. 5 Veyrassi Athlé TD 35 3 D Haltéro/FA Sorgato Gr 4. salle Muscu TP UE 35 3 E Pratique Haltéro/FA Sorgato Gr 6 Plateau Haltéro
12h			TD UE 35 3 C Fitness Gr. Fitness A Musculation Gr. Muscu B Veyrassi	CM 32 A Perera/Solini 13h Amphi P1 Consultez votre ENT	TP 36 3 B Favier/Marin Gr. 4 Veyrassi Athlé TD 35 3 D Haltéro/FA Sorgato Gr 6. salle Muscu TP UE 35 3 E Pratique Haltéro/FA Sorgato Gr 5 Plateau Haltéro
13h					
14h	CM UE 31 A Lagarde Amphi P1	TD UE 34 B TD UE 34 B	TD UE 35 3 C Fitness Gr.B Muscul Gr.C Veyrassi 35 3 D téro/FA ssarie Gr 7. e Muscu	14h TP 36 3 B Favier/Marin Gr. 2 Veyrassi Athlé TD 35 3 D Haltéro/FA Sorgato Gr 1 salle Muscu TP UE 35 3 E Pratique Haltéro/FA Sorgato Gr 3 Plateau Haltéro	TP 36 3 B Favier/Marin Gr. 1 Veyrassi Athlé TD 35 3 D Haltéro/FA Rossarie Gr 3. salle Muscu TP UE 35 3 E Pratique Haltéro/FA Rossarie Gr 2 Plateau Haltéro
16h	CM UE 31 A Lagarde Amphi P1	SPÉCIALITÉ SPORTIVE			
18h	TD UE 31 B - 32 B Gr. 1-2 salle 11-12 Consultez ENT		Muscul Gr. Complement Veyrassi	CM 36 3 C Rossarie Amphi P1	TP 36 3 B Favier/Marin Gr. 3 Veyrassi Athlé TD 35 3 D Haltéro/FA Rossarie Gr 2 salle Muscu TP UE 35 3 E Pratique Haltéro/FA Rossarie Gr 1 Plateau Haltéro
20h	TD UE 31 B - 32 B Gr. 3-4 salle 11-12 Consultez ENT				

Résumé Pour les étudiants en formation diplômante qui veulent passer les 7 diplômes

Pour la préparation physique

Vous devez assister aux cours pendant 1 seul semestre (au S3 ou au S4 au choix) de Mr Richard (pour passer les diplômes d'Haltéro et de Force)

Pour la remise en forme

Vous devez assister aux cours pendant 1 seul semestre (au S3 ou au S4 au choix) de Mr Hallart (pour passer le diplôme de remise en forme)

En L3 ES dois je faire quelque chose ?

NON et OUI

NON !!! pour avoir la seconde spécialité sportive vous n’avez plus rien à faire en L3! Tout se passe en L2!!!!

OUI si vous voulez continuer à vous perfectionner

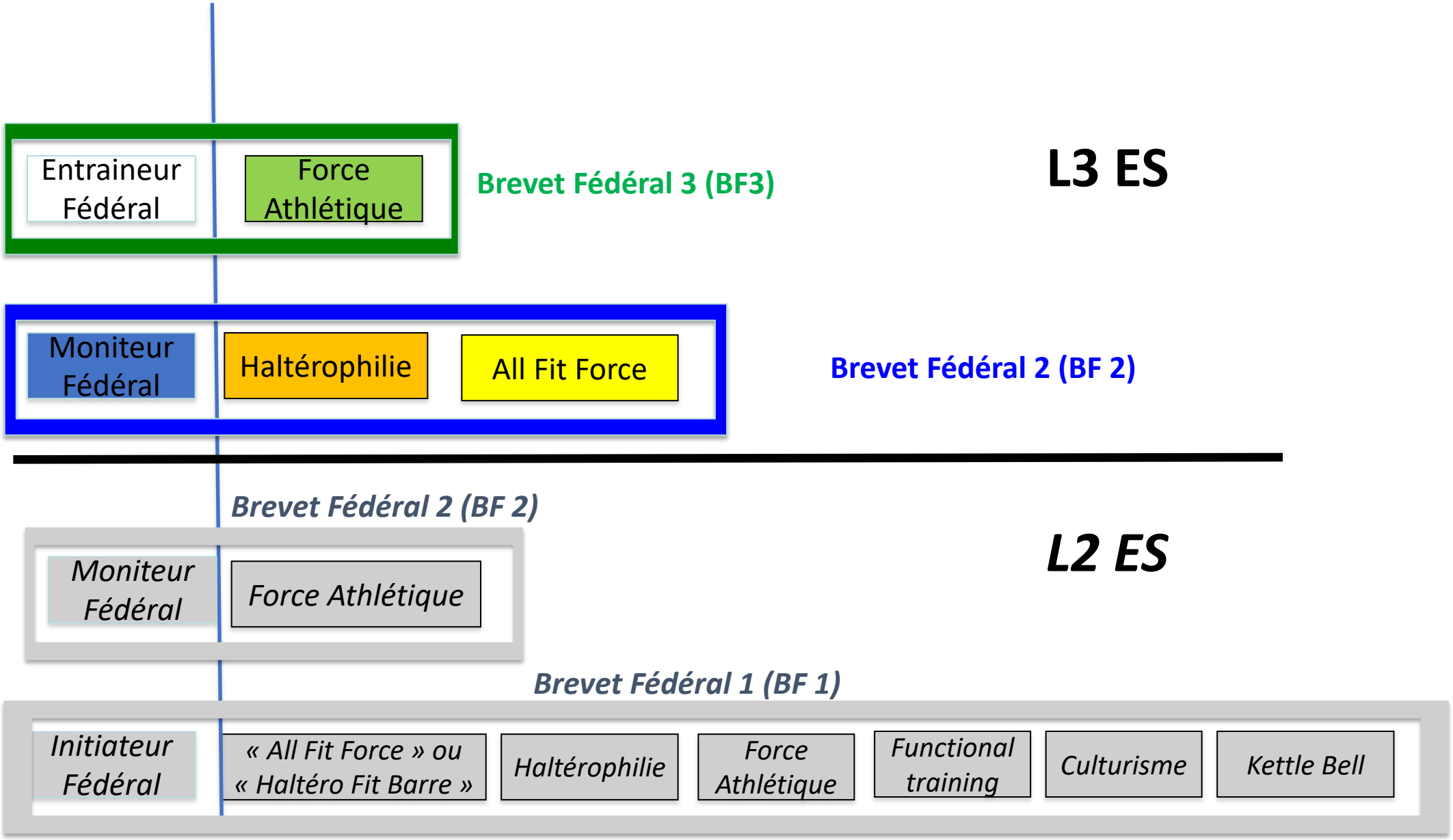
Licence 3 ES (Semestre 5 + semestre 6)

*Pour information, tout ceux qui ont obtenu le diplôme **d'initiateur/ moniteur** pourront en L3 passer le diplôme de :*

- moniteur de Remise en forme

*- **Un seul diplôme** au choix entre le moniteur Haltérophilie (BF2) ou le BF3 Force athlétique*

Diplômes des fédérations FFHM et FFFORCE (Haltérophilie, Musculation, Force Athlétique et Culturisme)



Licence 3 ES (Semestre 5 + semestre 6)

*Pour information, tout ceux qui ont obtenu le diplôme **d'initiateur/ moniteur** pourront en L3 passer le diplôme de :*

- moniteur de Remise en forme

*- **Un seul diplôme** au choix entre le moniteur Haltérophilie (BF2) ou le BF3 Force athlétique*

MAIS

Pour les meilleurs à la certification des diplômes en L2ES, vous pourrez faire en L3 un parcours (appelé parcours Force). Dans ce cas vous obtiendrez:

- Le diplôme de BF2 Haltérophilie

- Le diplôme de BF3 Force athlétique

+ vous aurez la possibilité de vous présenter aux

- Diplôme d'expert entraineur haltérophilie (BF3)

- et autres autres diplômes de BF2 si ces formations sont ouvertes

Licence 3 ES (Semestre 5 + semestre 6)

Pour entrer dans le parcours force (responsable Mounir Mouh):

Vous devez faire partie des 24 premiers aux diplômes d'initiateur haltérophilie et force athlétique

Nous ferons la moyenne générale des diplômes :
- des épreuves du diplôme haltérophilie
- des épreuves du diplôme de forces (les différentes options du BF1 force)
- des épreuves du BF2 FA
- Puis nous ferons un classement du premier au 24ème. Les autres seront ensuite mis sur liste d'attente

Attention ceux qui seront pris au parcours force devront suivre **obligatoirement** 4 semaines massées dans l'année *(semaines à confirmer lors de la sélection)*:
- Deux semaines massées du début d'année (mêmes semaines massées que les L2 et L1 en septembre)
- Une semaine massée du début du second semestre (en janvier)- *La seconde semaine*
- Une semaine de suspension des cours des vacances de février

Tous les étudiants devront **absolument être présents à ces 4 semaines**.

Toute absence signifiera l'arrêt de ce parcours

Dates à retenir

- Compétitions
  - Haltérophilie: 7 décembre
  - Force Athlétique: 9 décembre
  - Functional training: à déterminer au début du 2nd semestre
- Rattrapage des notes des Ues non réussies de L2 ES comptant pour les BF : à voir avec Mr Sorgato au second semestre
- Examens pédagogiques du BF 1 haltérophilie : semaine du 22 mai