

GUIDE DE LA FORMATION FÉDÉRALE 2023-2024

LIGUE ILE-DE-FRANCE DE TRIATHLON

Envie de différence ? Vibrez Triathlon !

SOMMAIRE

Organisation générale

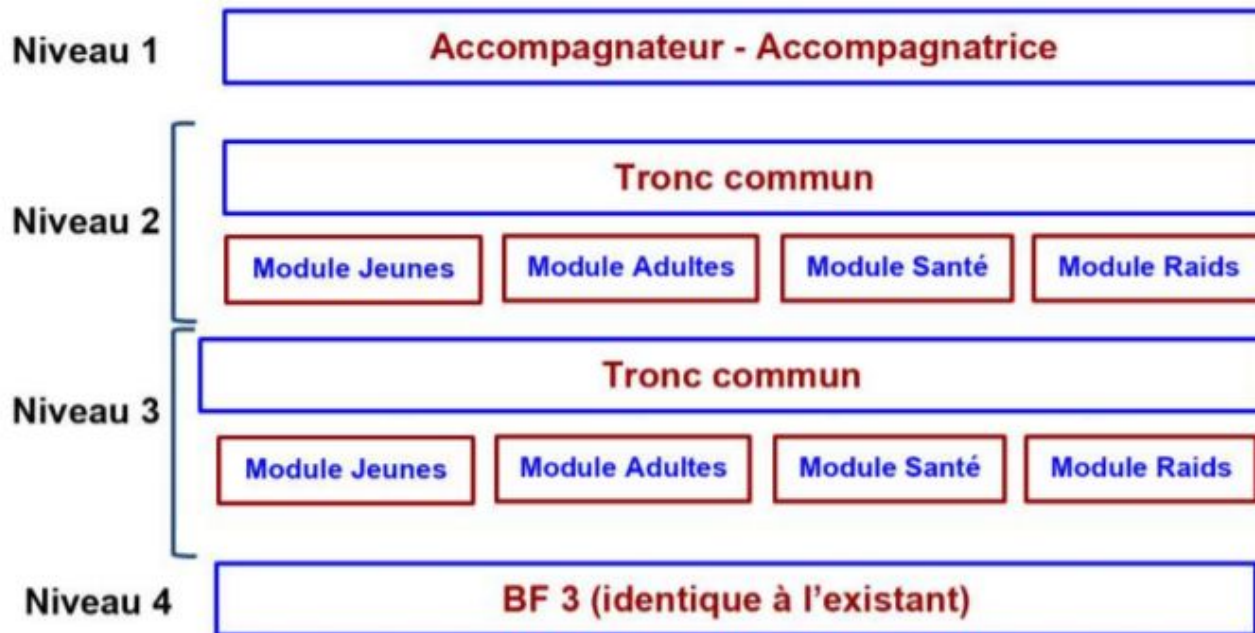
Détail par niveau de formation

Contacts

LA FORMATION FÉDÉRALE

Brevet fédéral	Qualification
BF1	accompagnateur, accompagnatrice
BF2	entraîneur, entraîneure
BF3	entraîneur, entraîneure 3e degré
BF4	entraîneur, entraîneure confirmé(e)

ARCHITECTURE DE LA FORMATION FÉDÉRALE



BF1 - ACCOMPAGNATEUR

COMPÉTENCES

- ▲ accompagner un éducateur référent
- ▲ aider à la préparation et à l'installation du matériel
- ▲ participer à l'organisation du groupe en vue de la séance d'entraînement
- ▲ prendre part à la sécurité du groupe lors d'un entraînement ou d'une compétition
- ▲ encadrer un sous groupe lors d'une séance d'entraînement
- ▲ aider au retour de séance effectué par l'éducateur référent

PRÉ-REQUIS

- ▲ être âgé de 16 ans minimum
- ▲ pas d'obligation de licence

BF1 - INSCRIPTIONS

POUR LES LICENCIÉS

Inscription via votre compte
<https://espacetri.fftri.com/>

- 1) Onglet Formation
- 2) M'inscrire à une formation
- 3) Ligue Ile de France de Triathlon
- 4) Choisir la formation BF1

*Pour les clubs vous pouvez inscrire directement
les personnes dans votre espacetri*

[Tutoriel inscription Licencié.e](#)

POUR LES NON LICENCIÉS

- 1) Aller <https://espacetri.fftri.com/>
- 2) Cliquer sur « Se former »
- 3) Créer son compte
- 4) Onglet Formation
- 5) M'inscrire à une formation
- 6) Ligue Ile de France de Triathlon
- 7) Choisir la formation BF1

[Tutoriel Inscription Non Licenciée](#)

BF1 - ACCOMPAGNATEUR

CONTENUS DE FORMATION - 10h

- ▲ **UC1** : EC* de définir les missions de l'accompagnateur
- ▲ **UC2** : EC de mobiliser les connaissances de la vie et de l'organisation du club
- ▲ **UC3** : EC d'adapter sa posture et de communiquer
- ▲ **UC4** : EC d'appréhender les outils utiles à la conduite des activités
- ▲ **UC5** : EC de participer à l'encadrement d'un groupe à l'entraînement et en compétition

EC : être capable de

BF1 - DATES DES FORMATIONS

Comité départemental	Jour présentiel 1	Jour présentiel 2
75	dimanche 26/11/2023	samedi 09/12/2023
78	dimanche 12/11/2023	samedi 13/01/2023
94	samedi 20/01/2024	dimanche 21/01/2024

BF2 - ENTRAÎNEUR

COMPÉTENCES

- ▲ accueillir les pratiquants et les licenciés en fonction de la spécialité retenue
- ▲ expliquer la séance conduite aux participants
- ▲ conduire une séance dans un cadre sécuritaire
- ▲ mettre en place des activités pédagogiques dans un but de progression
- ▲ évaluer les actions menées dans le cadre de l'entraînement
- ▲ intégrer en responsabilité un accompagnateur dans l'équipe d'encadrement
- ▲ animer des situations attractives adaptées aux différents publics et à la spécialité obtenue
- ▲ faire évoluer la situation en fonction de ses observations

PRÉ-REQUIS

- ▲ être âgé de 16 ans minimum
- ▲ être licencié.e à la FFTRI
- ▲ être titulaire du PSC1 (premiers secours civiques niveau 1)

Inscription sur <https://espacetri.fftri.com/>

Tutoriel pour s'inscrire
<https://youtu.be/laNB4GYfyVA>

BF2 - ENTRAÎNEUR - TRONC COMMUN

CONTENUS DE FORMATION - TRONC COMMUN - 36h30

- ▲ **UC1** : EC* de définir les missions du BF2
- ▲ **UC2** : EC d'analyser l'activité des disciplines enchaînées
- ▲ **UC3** : EC d'adapter sa posture et de communiquer
- ▲ **UC4** : EC d'assurer la sécurité et l'intégrité de l'athlète et du groupe
- ▲ **UC5** : EC de comprendre les différents niveaux de mobilisation des ressources énergétiques
- ▲ **UC6** : EC de partager une culture fédérale sur les disciplines enchaînées
- ▲ **UC7** : EC de proposer des situations pédagogiques portant sur les techniques des activités
- ▲ **UC8** : EC de concevoir une séance
- ▲ **UC9** : EC d'animer une séance

EC : être capable de

BF2 - ENTRAÎNEUR - 4 MODULES

**MODULE
ADULTES
15h**

**MODULE
JEUNES
14h**

**MODULE
SANTÉ
7h**

**MODULE
RAID
14h**

BF2 - DATES DES FORMATIONS

CD	Tronc commun	Module adultes
	Présentiel	Présentiel
75	dimanche 19/11/2023 samedi 20/01/2024 dimanche 21/01/2024 Plusieurs séquences en visio viennent compléter ces journées	samedi 16/03/2024 dimanche 17/03/2024

BF2 - DATES DES FORMATIONS

CD	Tronc commun	Module adultes	Module jeunes	Module santé
	Présentiel	Présentiel	Présentiel	Virtuel et présentiel
91	samedi 18/11/2023 dimanche 19/11/2023 samedi 07/01/2023 Plusieurs séquences en visio viennent compléter ces journées	samedi 10/02/2024 dimanche 11/02/2024	samedi 27/01/2024 dimanche 28/01/2024	samedi 03/02/2024

BF2 - DATES DES FORMATIONS

CD	Tronc commun	Module jeunes
	Présentiel	Présentiel
92	samedi 11/11/2023 dimanche 12/11/2023 samedi 18/11/2023 Plusieurs séquences en visio viennent compléter ces journées	samedi 09/03/2024 dimanche 10/03/2024

BF2 - DATES DES FORMATIONS

CD	Tronc commun		Module adultes	Module jeunes	Module santé
	Présentiel	Virtuel	Présentiel	Présentiel	Présentiel
94	samedi 06/01/2024	samedi 03/02/2024 journée	samedi 23/03/2024	samedi 27/04/2024	samedi 30/03/2024
	samedi 09/03/2024 matin	samedi 09/03/2024 après midi	dimanche 24/03/2024	dimanche 28/04/2024	
	samedi 16/03/2024	jeudi 14/03/2024 soir			
	dimanche 17/03/2024 matin				

BF3 - ENTRAÎNEUR

COMPÉTENCES

- ▲ organiser l'équipe technique et pédagogique du club
- ▲ organiser la saison sportive
- ▲ structurer la planification des athlètes
- ▲ conduire l'entraînement d'athlètes de tous niveaux
- ▲ mettre en place un cadre de fonctionnement propice au respect de l'éthique
- ▲ prévenir les conduites à risques sur le plan médical
- ▲ intégrer les moyens favorisant l'amélioration du niveau de performance (renforcement musculaire, préparation mentale, nutrition...)

PRÉ-REQUIS

- ▲ être titulaire du BF2. L'inscription est possible dans la spécialité de module validée.
- ▲ être licencié.e à la FFTRI

Inscription sur <https://espacetri.fftri.com/>

BF3 - ENTRAÎNEUR

CONTENUS DE FORMATION - TRONC COMMUN - 46h

- ▲ Les conditions d'exercice des brevetés fédéraux
- ▲ L'analyse d'activité des disciplines enchaînées
- ▲ Posture et éthique dans l'action d'encadrement
- ▲ L'organisation de la saison sportive
- ▲ L'évaluation de la progression et la régulation du programme
- ▲ Les aspects techniques des modes de locomotion
- ▲ Le renforcement musculaire
- ▲ La prévention des risques inhérents à la pratique des activités enchaînées
- ▲ L'accompagnement nutritionnel des pratiquant.e.s
- ▲ Le rôle de l'éducateur dans le développement du club
- ▲ L'accompagnement d'entraîneurs stagiaires dans leurs parcours de formation

BF3 - ENTRAÎNEUR - 4 MODULES

**MODULE
ADULTES
34h**

**MODULE
JEUNES
34h**

**MODULE
SANTÉ
34h**

**MODULE
RAID
34h**

BF3 - DATES DES FORMATIONS

Tronc commun	Module adultes	Module jeunes
Présentiel	Présentiel	Présentiel
samedi 25/11/2023	samedi 06/01/2024	samedi 13/01/2024
dimanche 26/11/2023	dimanche 07/01/2024	dimanche 14/01/2024
samedi 02/12/2023	samedi 02/03/2024	samedi 02/03/2024
dimanche 03/12/2023	dimanche 03/03/2024	dimanche 03/03/2024

Plusieurs séquences en visio viennent compléter ces journées

BF4 - ENTRAÎNEUR CONFIRMÉ

COMPÉTENCES

- ▲ accompagner la progression d'athlètes jusqu'au niveau international
- ▲ concevoir et structurer la programmation dans un souci d'optimisation de la performance
- ▲ former et accompagner les BF2 et les stagiaires BF3

PRÉ-REQUIS

- ▲ être titulaire du BF3 (ou du BF4 délivré avant août 2022)
- ▲ être licencié.e à la FFTRI

BF4 - ENTRAÎNEUR CONFIRMÉ

PROGRAMME

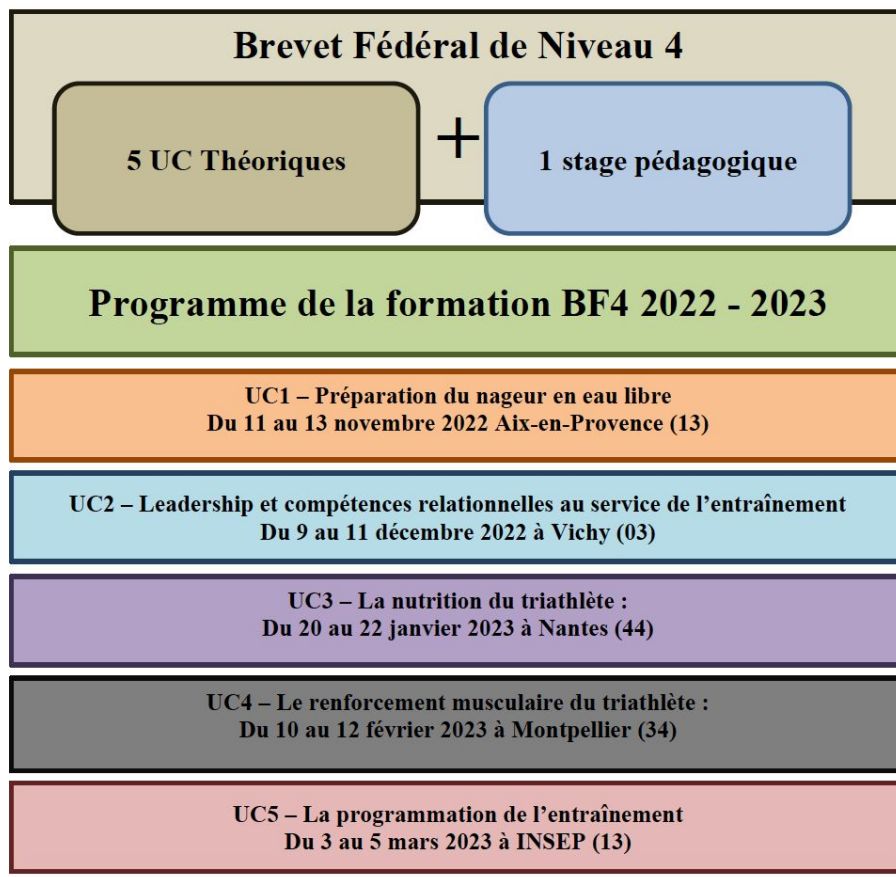
- ▲ 3 au 5 novembre 2023 : l'utilisation des stress environnementaux dans l'entraînement
- ▲ 1 au 3 décembre 2023 : l'entraînement en paratriathlon
- ▲ 12 au 14 janvier 2024 : les évaluations physiologiques, leur analyse, leurs intérêts
- ▲ 9 au 11 février 2024 : l'utilisation des capteurs de puissance dans l'entraînement cycliste
- ▲ 8 au 10 mars 2024 : technique et spécificités de la nage dans le contexte du triathlon

PRÉ-REQUIS

- ▲ être titulaire du BF3 (ou du BF4 délivré avant août 2022)
- ▲ être licencié.e à la FFTRI

Inscription sur <https://espacetri.fftri.com/>

BF4 - MODULES DE FORMATION



TARIFS DES FORMATIONS

Grâce au soutien de l'Agence Nationale du Sport, les coûts de formation des licenciées féminine d'Ile de France sont pris en charge à 100%. Ce dispositif vise à agir de manière volontariste pour la féminisation de notre encadrement.

	Tronc commun	Module jeunes	Module adultes	Module santé	Module raid
BF1	86€				
BF2	210€	100€	100€	50€	100€
BF3	400€	300€	300€	300€	300€
BF4	140€ par module				

CONTACTS

Ligue IDF	tristan.lindeperg@idftriathlon.com
CD 75	contact@triathlon.paris
CD 78	tristan.lindeperg@idftriathlon.com
CD 91	cdt.essonne@gmail.com
CD 92	christophehuet.co@gmail.com
CD 94	president@triathlon94.fr
CD 95	cdtri95@gmail.com