

GUIDE FORMATION FÉDÉRALE

2025-2026



SOMMAIRE

1

Organisation générale

2

Détails par niveau de formation

3

Tarifs et aide à la formation

4

Contacts

FORMATION FÉDÉRALE

BF1 ———• Accompagnateur / Accompagnatrice

BF2 ———• Entraîneur / Entraîneure

BF3 ———• Entraîneur / Entraîneure 3ème degré

BF4 ———• Entraîneur / Entraîneure confirmé.e



BFI – ACCOMPAGNATEUR

Compétences

- Accompagner un éducateur référent
- Aider à la préparation et à l'installation
- Participer à l'organisation du groupe en vue de la séance d'entraînement
- Prendre part à la sécurité du groupe en entraînement ou compétition
- Encadrer un sous-groupe lors d'un entraînement
- Aider au retour de séance effectué par l'éducateur référent

Pré-réquis

- être âgé de 16 ans minimum

Inscriptions

- Espace tri

10h de formation

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

BF1 – INSCRIPTIONS

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

Possibilité d'inscriptions par le club dans l'espace tri club

BF1 – DATES DE FORMATION



Comité départemental	Jour 1	Jour 2
75	16/11/2025	06/12/2025
77	08/11/2025	09/11/2025
78	01/11/2025	02/11/2025
92	06/12/2025	07/12/2025
94	17/01/2026	18/01/2026

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
- Faire évoluer la situation de ses observations

Pré-réquis

- être âgé de 16 ans minimum
- être licencié.e à la FFTRI
- être titulaire du PSC1

Inscriptions

- Tutoriel
- Espace tri

36h30 de formation en tronc commun

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

BF2 – FORMATION



Module adultes
14h



Module jeunes
14h



Module santé
14h



Module raid
14h

BF2 – DATES DE FORMATION

Tronc commun

Comité départemental	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6
75	22/11/2025	17/01/2026	18/01/2026			
91	08/11/2025	09/11/2025	22/11/2025	23/11/2025		
92	15/11/2025	16/11/2025	23/11/2025			
94	10/01/2026	17/01/2026	18/01/2026	14/03/2026	21/03/2026	22/03/2026

BF2 – DATES DE FORMATION

Module jeunes

Comité départemental	Jour 1	Jour 2
91	06/12/2025	07/12/2025
92	17/01/2026	18/01/2026
94	11/04/2026	12/04/2026

Module adultes

Comité départemental	Jour 1	Jour 2
75	14/02/2026	15/02/2026
91	10/01/2026	11/01/2026
94	28/03/2026	29/03/2026

BF2 – DATES DE FORMATION

Module raid

Lieu	Jour 1	Jour 2
Ligue IDF	20/09/2025	21/09/2025

Module santé

Lieu	Jour 1	Jour 2
Ligue IDF	07/02/2026	08/02/2026

Formation continue PSE1

Comité départemental	Date
75	02/11/2025

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-réquis

- être titulaire du BF2
- être licencié.e à la FFTRI

Inscriptions

- Espace tri

46h de formation en tronc commun

- 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 – FORMATION



Module adultes
34h



Module jeunes
34h



Module raid
34h

BF3 – DATES DE FORMATION



Lieu	Tronc commun	Module adultes	Module jeunes	Module raid
Ligue IDF ou visio	06/12/2025	10/01/2026	17/01/2026	
	07/12/2025	11/01/2026	18/01/2026	
	13/12/2025	31/01/2026	31/01/2026	
	14/12/2025	01/02/2026	01/02/2026	
Fédération				18 au 21/10/2025

Ligue IDF

2 place Jules Gévelot – Issy-les-Moulineaux
Arrêt tram T2 – Les Moulineaux

BF4 – ENTRAÎNEUR CONFIRMÉ

Compétences

- Comprendre et maîtriser les bases du développement physique chez les jeunes sportifs.
- Acquérir des méthodes de renforcement musculaire adaptées aux triathlètes.
- Utiliser des outils de préparation mentale.
- Améliorer la connaissance de la biomécanique de la foulée.
- Connaître les principes de la nutrition sportive et leur application en triathlon.

Pré-réquis

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

Inscriptions

- Espace tri

BF4 – FORMATION

- **24 au 26 octobre 2025 – Toulouse** : Les techniques et les spécificités de la natation en eau libre en Triathlon
- **21 au 23 novembre 2025 – Vichy** : Les outils au service de l'entraînement cycliste / L'utilisation des technologies dans le cadre de la préparation cycliste
- **9 au 11 janvier 2026 – Aix-en-Provence** : La prise en compte des spécificités féminines dans l'entraînement
- **6 au 8 février – Font-Romeu** : L'utilisation des stress environnementaux dans l'entraînement en endurance
- **6 au 8 mars – INSEP** : Les tests physiologiques et leur utilisation dans l'entraînement

Informations complémentaires sur la FFTRI

TARIFS



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

AIDE À LA FORMATION



Prise en charge licenciées femmes

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.

Aide pour les écoles de triathlon

Les écoles de triathlon ou de raid labellisées bénéficient d'un crédit à la formation :

200€ pour * / 400€ pour ** / 700€ pour ***

Pour en bénéficier, c'est **obligatoirement le club** qui doit inscrire ses licenciés sur espace tri.

Pas d'inscriptions individuelles.

CONTACTS



LIGUE ILE-DE-FRANCE	tristan.lindeperg@idftriathlon.com
CD 75	contact@triathlon.paris
CD 77	ctd77triathlon@gmail.com
CD 78	contact@triathlon78.fr
CD 91	cdt.essonne@gmail.com
CD 92	christophehuet.co@gmail.com
CD 94	president@triathlon94.fr