



LIGUE RÉGIONALE DE
TRIATHLON

ILE-DE-FRANCE

GUIDE DE LA FORMATION
FÉDÉRALE

2024-2025

 Région
île de France

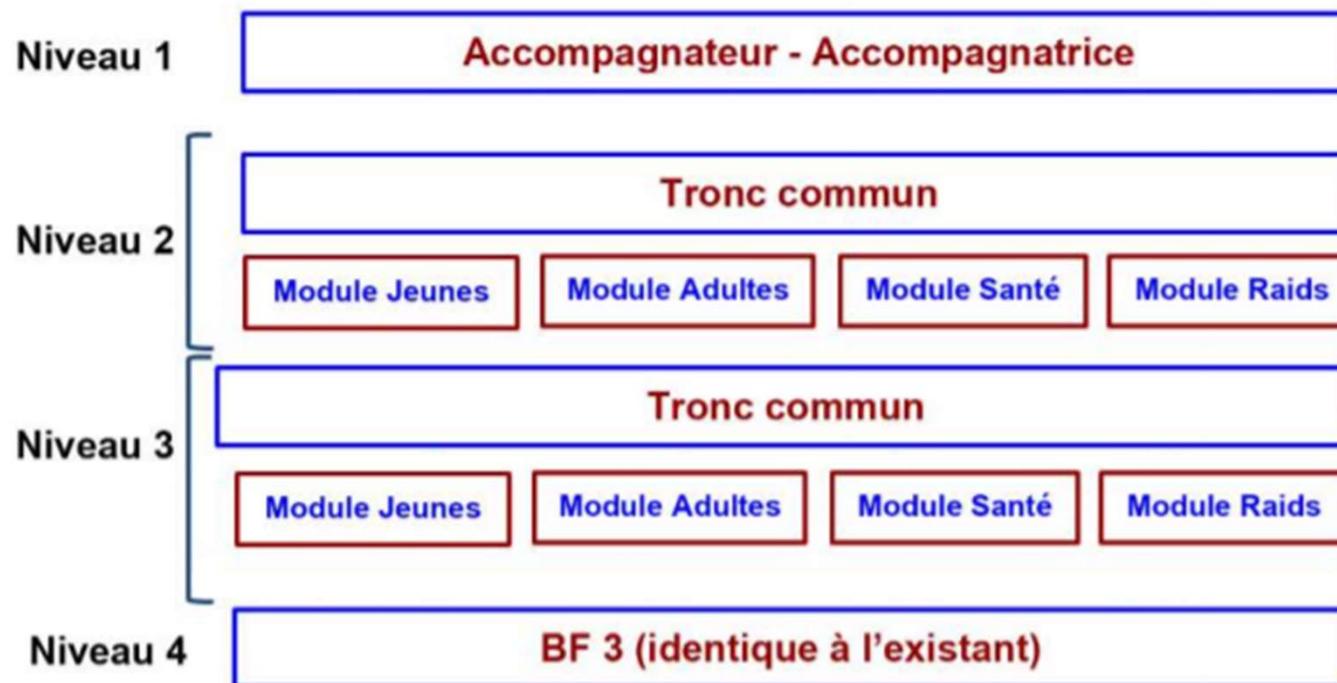
SOMMAIRE

- 1) Organisation générale
- 2) Détail par niveau de formation
 - 1) Tarifs et aide à la formation
 - 1) 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



BFI – 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

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 BF1

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

[Tutoriel inscription Licencié.e](#)

BFI – ACCOMPAGNATEURS

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

BFI – DATES DES FORMATIONS

LA FORMATION FÉDÉRALE

Comité départemental	Jour présentiel 1	Jour présentiel 2
75	dimanche 17/11/2024	samedi 07/12/2024
94	samedi 18/01/2025	dimanche 19/01/2025
95	samedi 23/11/2024	samedi 07/12/2024

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

BF2 – ENTRAÎNEUR – 4 MODULES

LA FORMATION FÉDÉRALE

**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 24/11/2024 samedi 18/01/2025 dimanche 19/01/2024 Plusieurs séquences en visio viennent compléter ces journées	samedi 08/03/2025 dimanche 09/03/2025

BF2 – DATES DES FORMATIONS

CD	Tronc commun	Module jeunes
	Présentiel	Présentiel
78	dimanche 24/11/2024 dimanche 19/01/2025 dimanche 02/02/2025 Plusieurs séquences en visio viennent compléter ces journées	dimanche 16/03/2025 dimanche 30/03/2025

BF2 – DATES DES FORMATIONS

CD	Tronc commun	Module adultes	Modules jeunes
	Présentiel	Présentiel	Présentiel
91	samedi 09/11/2024 dimanche 10/11/2024 samedi 23/11/2024 dimanche 24/11/2024 Plusieurs séquences en visio viennent compléter ces journées	samedi 07/12/2024 dimanche 08/12/2024	samedi 11/01/2025 dimanche 12/01/2025

BF2 – DATES DES FORMATIONS

CD	Tronc commun	Modules jeunes
	Présentiel	Présentiel
92	samedi 07/12/2024 dimanche 08/12/2024 Plusieurs séquences en visio viennent compléter ces journées	samedi 08/03/2025 dimanche 09/03/2025

BF2 – DATES DES FORMATIONS

CD	Tronc commun		Module adultes	Module jeunes	Module santé
	Présentiel	Présentiel	Présentiel	Présentiel	Présentiel
94	samedi 11/01/2025	samedi 15/03/2025	samedi 05/04/2025	samedi 29/03/2025	samedi 22/03/2025
	samedi 01/02/2025	dimanche 16/03/2025 matin	dimanche 06/04/2025	dimanche 30/03/2025	
	dimanche 02/02/2025 matin				
	samedi 08/03/2025				

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-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

LA FORMATION FÉDÉRALE

**MODULE
ADULTES
34h**

**MODULE
JEUNES
34h**

**MODULE
SANTÉ
34h**

**MODULE
RAID
34h**

BF3 – DATES DES FORMATIONS

LA FORMATION FÉDÉRALE

Tronc commun	Module adultes	Module jeunes
Présentiel	Présentiel	Présentiel
samedi 07/12/2024	samedi 18/01/2025	samedi 25/01/2025
dimanche 08/12/2024	dimanche 19/01/2025	dimanche 26/01/2025
samedi 14/12/2024	samedi 08/02/2025	samedi 08/02/2025
dimanche 15/12/2024	dimanche 09/02/2025	dimanche 09/02/2025

Plusieurs séquences en visio viennent compléter ces journées

BF3 – LIEU FORMATION

Tronc Commun : Présentiel

Ligue Ile de France 2 place Jules Gévelot 92130 Issy Les Moulineaux
Station Tramway T2 arrêt les Moulineaux

Pour les modules : lieu à définir

Plusieurs séquences en visio viennent compléter ces journées

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.

BF4 – ENTRAÎNEUR CONFIRMÉ

PROGRAMME

- ▲ 24 au 27 octobre 2024 : L'entraînement des jeunes : de la pluridisciplinarité à la spécialisation.
- ▲ 29 novembre au 1er décembre 2024 : Le renforcement musculaire du triathlète.
- ▲ 10 au 12 janvier 2025 : Les outils de la préparation mentale.
- ▲ 14 au 16 février 2025 : La biomécanique de la foulée.
- ▲ 7 au 9 mars 2025 : Nutrition et préparation sportive.

PRÉ-REQUIS

- ▲ être titulaire du BF3 (ou du BF4 obtenu jusqu'en 2022 (ancienne formule))
- ▲ être licencié.e à la FFTRI

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

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				

Aide à la formation

Prise en charge pour les féminines

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 à la formation 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'inscription individuelle.

CONTACTS

Ligue IDF	tristan.lindeperg@idftriathlon.com
CD 75	contact@triathlon.paris
CD 78	contact@triathlon78.fr
CD 91	cdt.essonne@gmail.com
CD 92	christophehuet.co@gmail.com
CD 94	president@triathlon94.fr
CD 95	cdtri95@gmail.com