



LIGUE RÉGIONALE DE
TRIATHLON

ILE-DE-FRANCE

GUIDE DE LA FORMATION FÉDÉRALE

2024-2025

 Région
île de Fran

SOMMAIRE

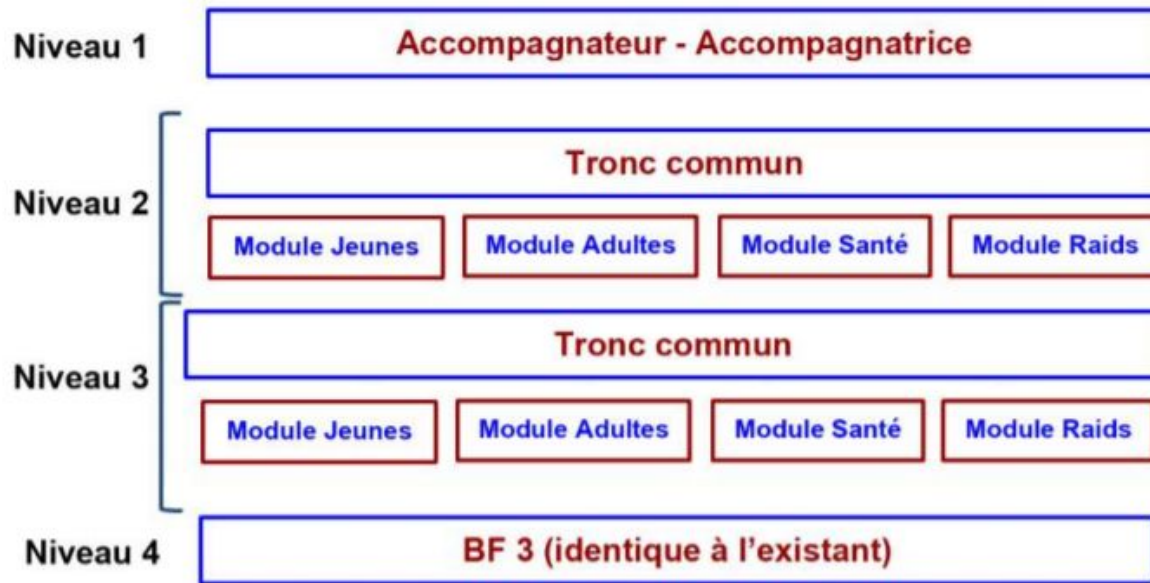
- 1) Organisation générale
- 2) Détail par niveau de formation
- 3) Tarifs et aide à la formation
- 4) Contacts

LA FORMATION FÉDÉRALE

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

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](#)

BF1 – 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
77	samedi 07/12/2024	dimanche 08/12/2024
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 16/03/2025
	dimanche 19/01/2025	dimanche 30/03/2025
	dimanche 02/02/2025	
	Plusieurs séquences en visio viennent compléter ces journées	

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.

LA FORMATION FÉDÉRALE

	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 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
CD 95	cdtri95@gmail.com