GUIDE

FORMATION FÉDÉRALE

2026-2027

LIGUE RÉGIONALE DE TRIATHLON
ILE-DE-FRANCE

Région îledeFrance

SOMMAIRE

1 Organisation générale

2 Détails par niveau de formation

3 Tarifs et aide à la formation

4 Contacts

FORMATION FÉDÉRALE

LIGUE RÉGIONALE DE TRIATHLON
ILE-DE-FRANCE

BF1 — Accompagnateur / Accompagnatrice

BF2 — Entraîneur / Entraîneure

BF3 — Entraîneur / Entraîneure 3ème degré

BF4 — Entraîneur / Entraîneure confirmé.e

BF1 - 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

BF1 – FORMATION

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	15/11/2026	05/12/2026
78	07/11/2026	08/11/2026
94	16/01/2027	17/01/2027

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
- 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

BF2 – FORMATION

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 mobilitation des ressources énergétiques
- **UC6** : partager une culture fédérale sur les disciplines enchaïnées
- **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

BF2 – DATES DE FORMATION

Tronc commun

Comité départemental	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6
75	21/11/2026	16/01/2027	17/01/2027			
91	14/11/2026	15/11/2026	28/11/2026	29/11/2026		
92	08/11/2026	15/11/2026	06/12/2026			
94	09/01/2027	16/01/2027	07/03/2027	13/03/2027	14/03/2027	

BF2 – DATES DE FORMATION

Module jeunes

Comité départemental	Jour 1	Jour 2
91	12/12/2026	13/12/2026
92	16/01/2027	17/01/2027
94	24/04/2027	25/04/2027

Module adultes

Comité départemental	Jour 1	Jour 2
75	27/02/2027	28/02/2027
91	16/01/2027	17/01/2027
94	21/03/2027	25/03/2027

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

BF3 – FORMATION

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 risque 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

BF3 – DATES DE FORMATION

Lieu	Tronc commun	Module adultes	Module jeunes
Ligue IDF ou visio	28/11/2026	09/01/2027	16/01/2027
	29/11/2026	10/01/2027	30/01/2027
	12/12/2026	30/01/2027	31/01/2027
	13/12/2026	31/01/2027	

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

- **13 au 15 novembre 2026 –CREPS Voiron :** La cartographie en raid : Aborder les différents supports cartographiques et leur utilisation, le traçage de parcours pour les séances d'entraînement ou pour l'organisation d'un Raid, l'utilisation des logiciels.

- **8 au 10 janvier 2026 – Paris (INSEP)** : La nutrition en triathlon : Ce module permettra d'approfondir vos connaissances dans le domaine de la nutrition au quotidien, avant, pendant et après l'effort, ainsi que durant des compétitions (courte à longue distance).
-
- **5 au 7 février – CREPS Montpellier** : L'entraînement du jeune triathlète : Ce module est dédié aux spécificités physiologiques du public jeune aux différentes périodes de sa vie. Les aspects préparation physique et préparation mentale seront également abordés.

- **5 au 7 mars – IRMIS Saint Etienne** : La biomécanique de la foulée : Ce module abordera la biomécanique de la foulée en course à pied en intégrant des temps théoriques, des temps en laboratoire et des temps pratiques.

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, **50 % des coûts de formation des licenciées féminines d'Île-de-France sont pris en charge,** sous conditions.
Ce dispositif vise à favoriser la féminisation de l'encadrement sportif. Toutes les règles juste ici.

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 78	contact@triathlon78.fr
CD 91	cdt.essonne@gmail.com
CD 92	christophehuet.co@gmail.com
CD 94	president@triathlon94.fr