

# GUIDE DE LA FORMATION FÉDÉRALE 2023-2024

LIGUE ILE-DE-FRANCE DE TRIATHLON

*Envie de différence ? Vibrez Triathlon !*

# SOMMAIRE

**Organisation générale**

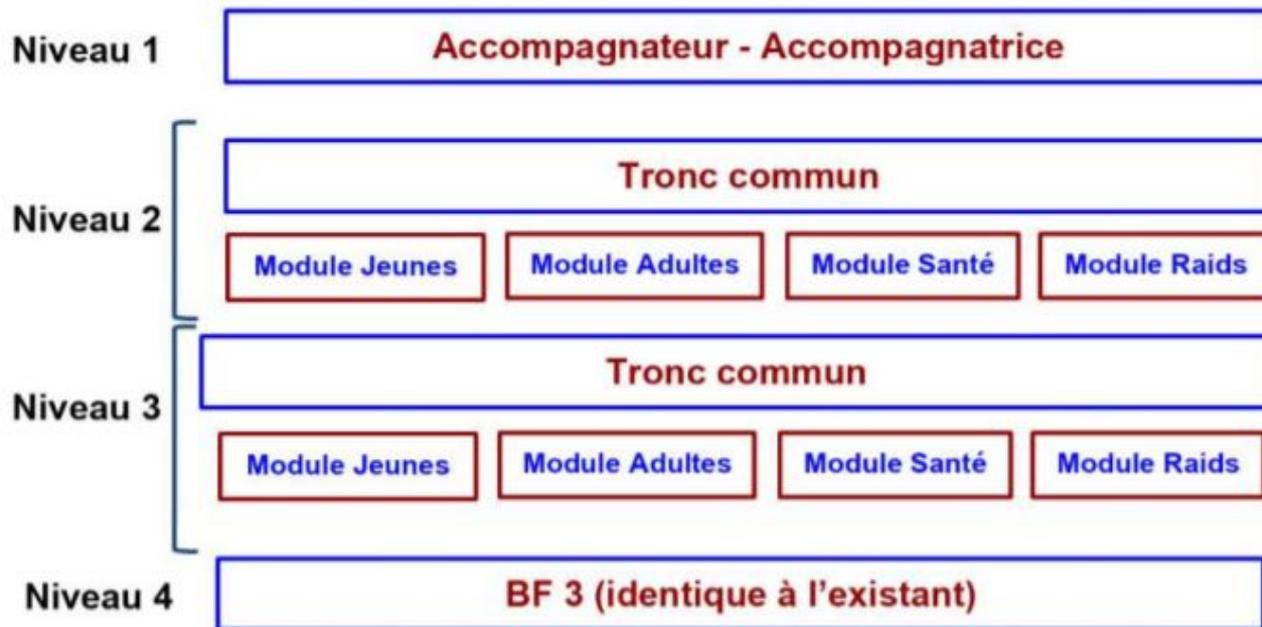
**Détail par niveau de formation**

**Contacts**

# LA FORMATION FÉDÉRALE

Brevet fédéral	Qualification
<b>BF1</b>	accompagnateur, accompagnatrice
<b>BF2</b>	entraîneur, entraîneure
<b>BF3</b>	entraîneur, entraîneure 3e degré
<b>BF4</b>	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
<b>75</b>	dimanche 26/11/2023	samedi 09/12/2023
<b>78</b>	dimanche 12/11/2023	samedi 16/12/2023
<b>94</b>	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
<b>75</b>	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
<b>91</b>	<p>samedi 18/11/2023</p> <p>dimanche 19/11/2023</p> <p>samedi 07/01/2023</p> <p>Plusieurs séquences en visio viennent compléter ces journées</p>	<p>samedi 10/02/2024</p> <p>dimanche 11/02/2024</p>	<p>samedi 27/01/2024</p> <p>dimanche 28/01/2024</p>	<p>samedi 03/02/2024</p>

# BF2 - DATES DES FORMATIONS

CD	Tronc commun	Module jeunes
	Présentiel	Présentiel
<b>92</b>	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
<b>94</b>	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

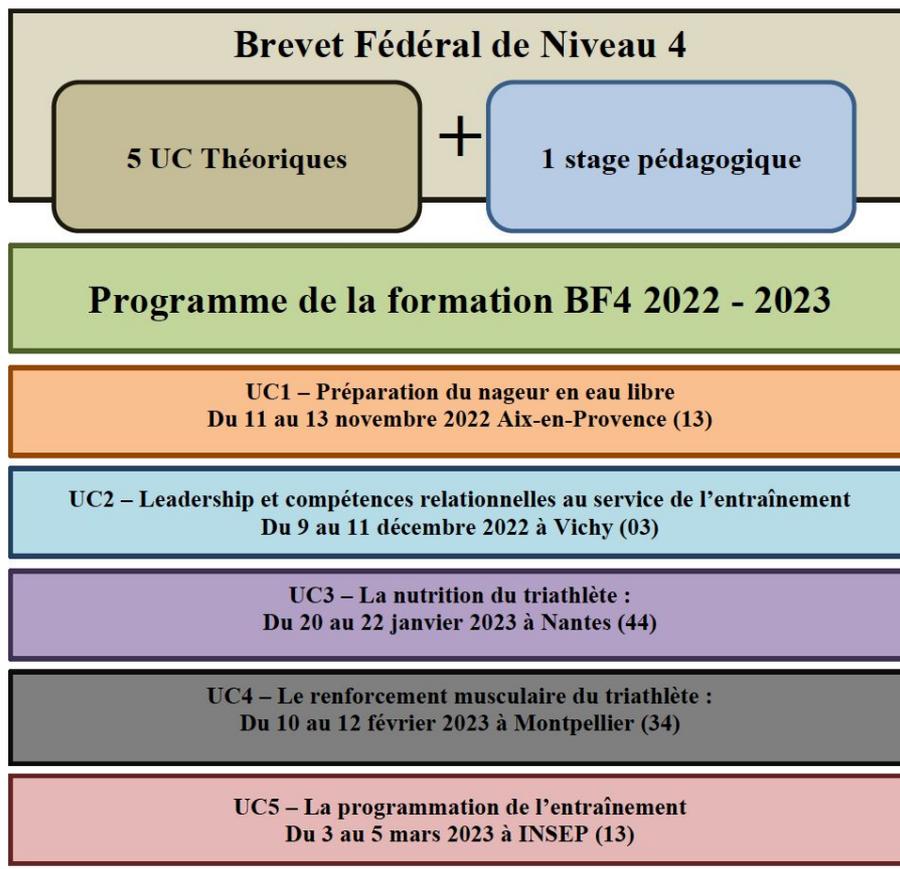
- ▲ 3 au 5 novembre 2023 : l'utilisation des stress environnementaux dans l'entraînement
- ▲ 1 au 3 décembre 2023 : l'entraînement en paratriathlon
- ▲ 12 au 14 janvier 2024 : les évaluations physiologiques, leur analyse, leurs intérêts
- ▲ 9 au 11 février 2024 : l'utilisation des capteurs de puissance 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

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

Le paiement se fait auprès des comités départementaux.

Possibilité de financement à hauteur de 50% pour les licenciées femmes  
(se rapprocher des comités)

# 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