

GUIDE DE LA FORMATION 2022 - 2023

LIGUE ILE-DE-FRANCE DE TRIATHLON

Envie de différence ? Vibrez Triathlon !

SOMMAIRE

La formation entraîneur.e fédérale

La formation d'Etat (entraîneur professionnel)

La formation d'arbitres

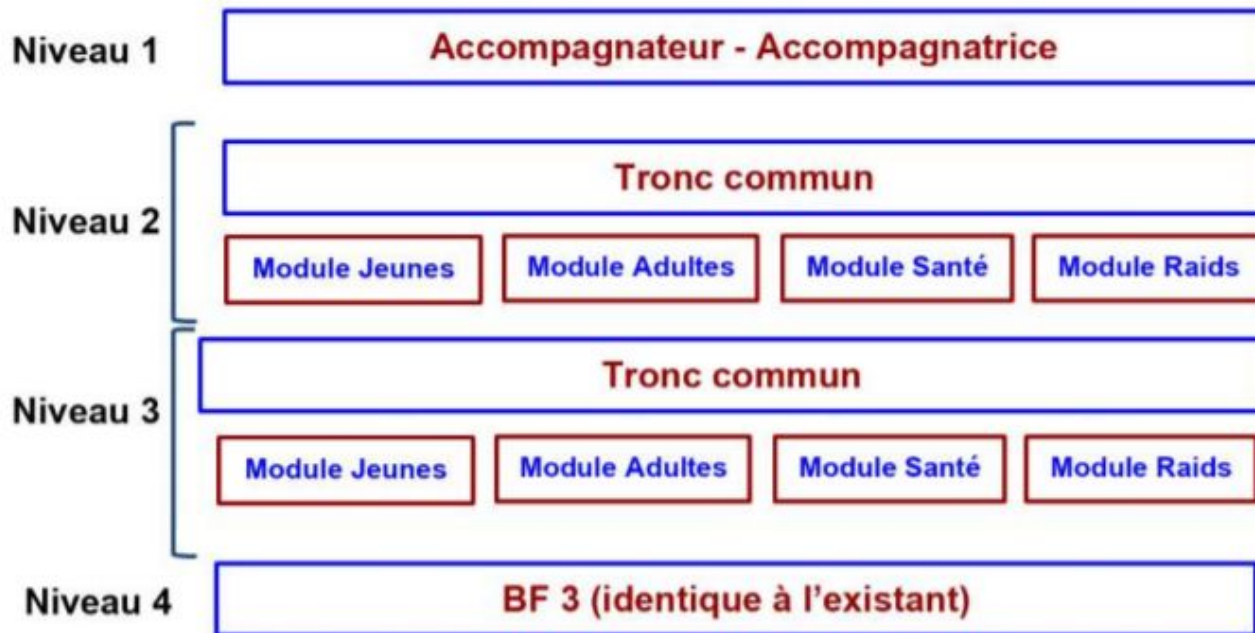
La formation secourisme

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



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 (théorique)	Jour présentiel 2 (pratique)
75	dimanche 27/11/2022 matin et après-midi	samedi 03/12/2022 matin
94	samedi 28/01/2023	dimanche 29/01/2023
95	samedi 22/10/2022 matin et après-midi	samedi 26/11 matin

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	Module jeunes	Module santé
	Présentiel	Virtuel	Présentiel		
75	dimanche 20/11/2022	lundi 09/01/2023	samedi 11/03/2023	-	-
	samedi 28/01/2023	mardi 17/01/2023	dimanche 12/03/2023		
	dimanche 29/01/2023	mardi 24/01/2023			
		mardi 31/01/2023			

BF2 - DATES DES FORMATIONS

CD	Tronc commun		Module adultes	Module jeunes	Module santé
	Présentiel	Virtuel	Présentiel		
92	samedi 14/01/2023	lundi 09/01/2023	-	samedi 04/01/2023	-
	Dimanche 15/01/2023	mardi 17/01/2023			
	samedi 28/01/2023	mardi 24/01/2023			
		mardi 31/01/2023			

BF2 - DATES DES FORMATIONS

CD	Tronc commun		Module adultes	Module jeunes	Module santé
	Présentiel	Virtuel	Présentiel	Présentiel	Virtuel et présentiel
91	samedi 12/11/2022	samedi 04/12/2022	samedi 14/01/2023	dimanche 15/01/2023	jeudi 09/03/2023
	samedi 26/11/2022	dimanche 05/12/2022			samedi 11/03/2023
	dimanche 08/01/2023				

BF2 - DATES DES FORMATIONS

CD	Tronc commun		Module adultes	Module jeunes	Module santé
	Présentiel	Virtuel	Présentiel	Présentiel	Présentiel
94	samedi 07/01/2023	samedi 11/02/2023	samedi 25/03/2023	samedi 01/04/2023	samedi 15/04/2023
	samedi 11/03/2023	samedi 11/03/2023	dimanche 26/03/2023	dimanche 02/04/2023	
	samedi 18/03/2023	jeudi 16/03/2023			
	dimanche 19/03/2023				

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	Virtuel	Présentiel	Présentiel
samedi 26/11/2022	samedi	week-end du 07/01/2022 ou du 14/01/2023	week-end du 21 ou du 28/01/2023
dimanche 27/11/2022	dimanche	week-end du 04/02/20022 ou du 04/03/2023	week-end du 11/02/2023 ou du 11/03/2023
samedi 03/12/2022	samedi		
dimanche 04/12/2022	dimanche		

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

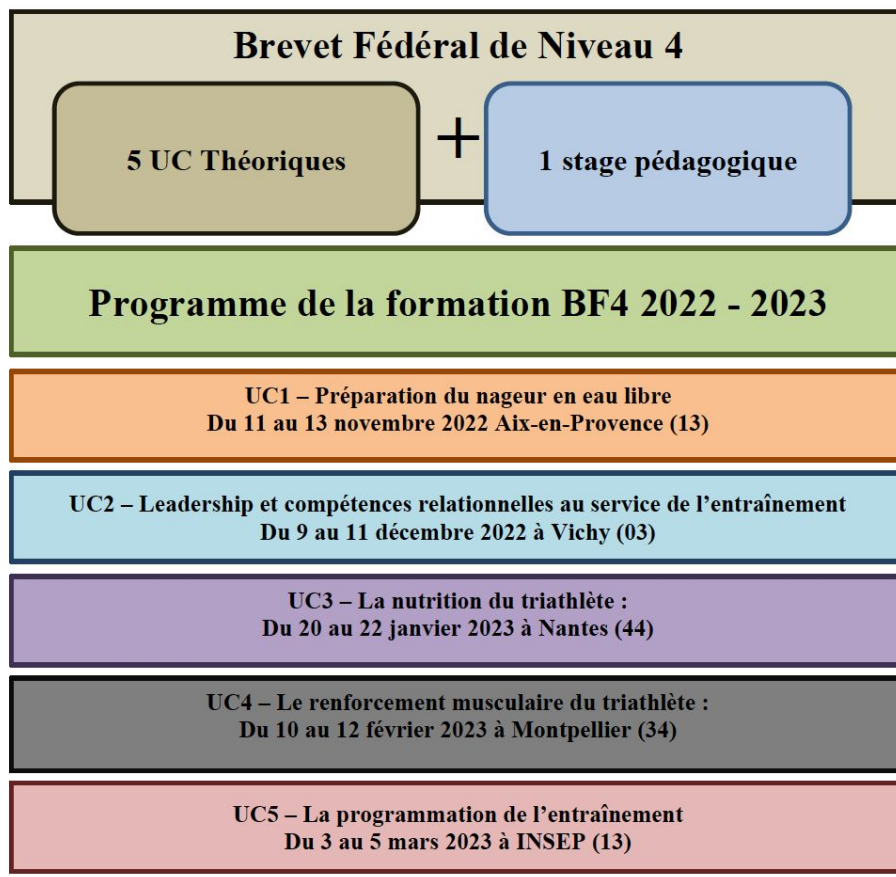
PRÉ-REQUIS

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

Inscription

<https://www.fftri.com/simpliquer/se-former/formation-federale/>

BF4 - MODULES DE FORMATION



TARIFS DES FORMATIONS

	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				

Le paiement se fait auprès des comités départementaux.

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

LA FORMATION D'ETAT - DEJEPS TRIATHLON

COMPÉTENCES

UC1 : Être capable de concevoir un projet de perfectionnement en triathlon

UC2 : Être capable de coordonner la mise en œuvre d'un projet d'action en triathlon

UC3 : Être capable de conduire une démarche de perfectionnement en triathlon

UC4 : Être capable d'encadrer en sécurité en triathlon

PRÉ-REQUIS

- Être titulaire
 - du PSE1 à jour
 - du BNSSA
 - du certificat de participation à la JDC pour les 18 - 25 ans
 - de l'examen du code de la route
- Être capable de justifier d'une participation à cinq triathlons, quelles que soient les distances, dans une période de cinq années précédant l'entrée en formation.

DEJEPS TRIATHLON - DATES ET INSCRIPTIONS

Inscriptions	Sélections	Positionnement	Sessions de formations
18/10 au 28/11 2022	08/12 et 09/12 2022	03/01/2023	09/01 au 22/12 2023

Centre de formation : **CREPS de Châtenay-Malabry**

Infos et inscriptions :

<https://www.creps-idf.fr/formation.offre#DEJEPS>

LA FORMATION ARBITRE

▲ Formation arbitre assesseur (4 dates au choix) :

dimanche 15/01/2023

samedi 21/01/2023

dimanche 22/01/2023

samedi 28/01/2023

▲ Formation arbitre principal :

samedi 04/02/2023

LA FORMATION SECOURISME

▲ Formation secourisme recyclage PSE1

samedi 26/11/2022 - CD 75 - 85€

▲ Formation PSC1

samedi 11/02/2023 - CD 75 - 55€

CONTACTS

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