

# 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**

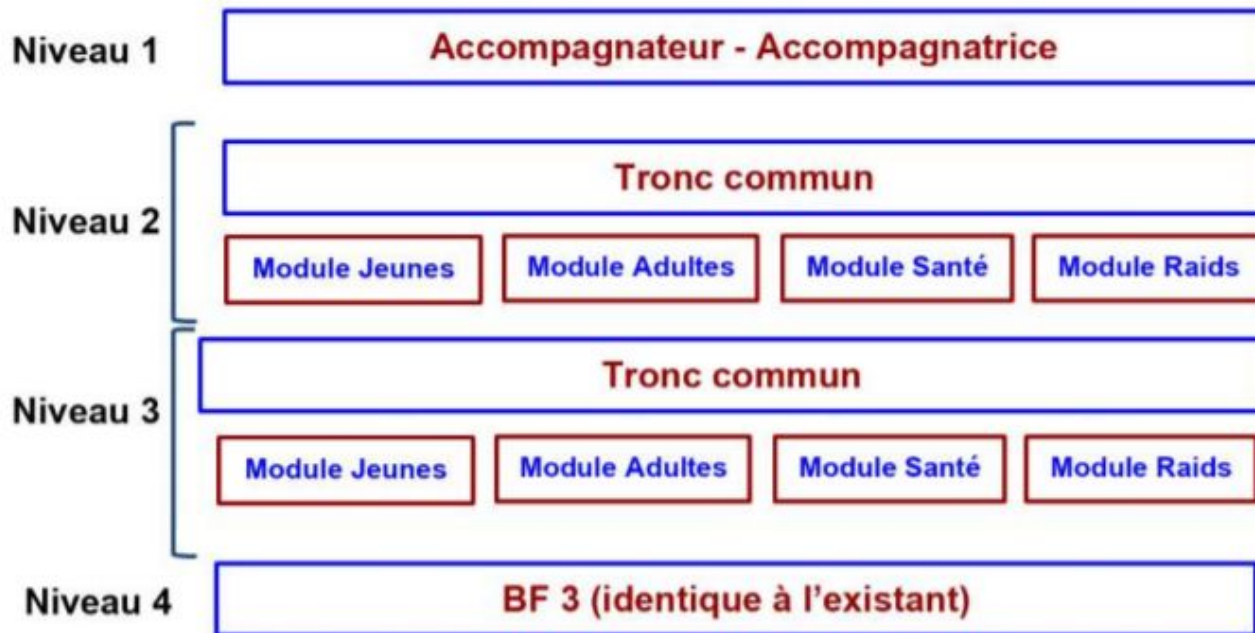
**La formation secourisme**

**Contacts**

# LA FORMATION FÉDÉRALE

Brevet fédéral	Qualification
<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 (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		
<b>75</b>	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		
<b>92</b>	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
<b>91</b>	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
<b>94</b>	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

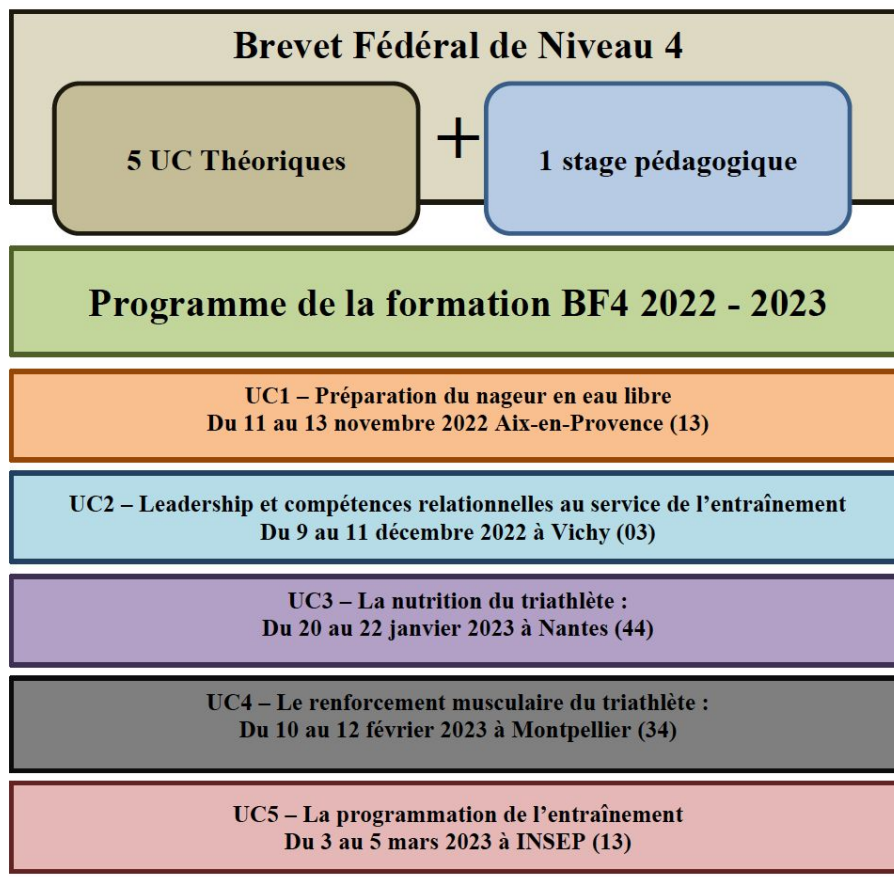
## PRÉ-REQUIS

- ▲ 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
<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)

# 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

