



La formation fédérale Saison 2020

Diplôme d'entraîneur-e **BF4**
Formation de novembre 2019 à mai 2020

Envie de différence ? Vibrez Triathlon !



La formation BF4

Entraîneur-e triathlon

Session « Grand sud-ouest » coorganisée par les ligues Occitanie et Nouvelle-Aquitaine

- Présentiel sur Bordeaux et Toulouse - Formation à distance - Examen sur un site commun



Daniel BOISSIERE
Président de la ligue Occitanie
Chargé de mission formation FFTRI

Cette action de formation, partagée entre deux ligues, s'inscrit dans le projet fédéral en étant novatrice.

Novatrice, car deux ligues s'organisent, avec l'appui de leur cinq Conseillers Techniques de Ligue, pour couvrir un très grand territoire et offrir une formation de proximité.

Elle s'inscrit dans le projet fédéral en proposant, toujours une formation de grande qualité, mais en utilisant des modalités pédagogiques, telle la Formation Ouverte et A Distance, qui la rendent plus accessible.

En souhaitant que cette nouvelle offre favorise une montée en puissance de la qualité et de la compétence de l'encadrement dans nos clubs.



Jean-Jacques GAUTHIER
Président de la ligue Nouvelle-Aquitaine

La formation des encadrant-e-s du triathlon est au cœur des actions de la ligue. Bien encadrer les pratiquant-e-s c'est tout à la fois les conseiller avec compétence et savoir préserver leur intégrité. Transmettre des valeurs et les partager est tout aussi important, surtout pour les jeunes sportifs.

Mettre en place une formation mutualisée avec nos voisins d'Occitanie, utiliser de nouvelles formes d'enseignement, c'est s'ouvrir à un nouveau fonctionnement dont nous avons besoin désormais.

Mener conjointement cette tâche importante, en priorisant les clubs du grand sud-ouest, c'est apporter une réponse adaptée à notre nouvelle situation, conforme aux valeurs d'une gouvernance participative qui me sont chères.



La formation BF4

Entraîneur-e triathlon

Pour qui ?

Pour les titulaires du BF5 qui veulent approfondir leurs connaissances de l'entraînement en triathlon

Session « Grand sud-ouest » coorganisée par les ligues Occitanie et Nouvelle-Aquitaine

- Présentiel sur Bordeaux et Toulouse - Formation à distance - Examen commun

Formation à modalités pédagogiques mixtes 50% présentiel / 50% distanciel

- 5 jours de présentiel + formation à distance (classes virtuelles en ligne)

Prérequis

- Être titulaire du BF5 - Être licencié(e) à la F.F.TRI. – Être titulaire du BNSSA (ou organiser la double formation en prévoyant de valider le BNSSA avant l'examen BF4 en mai 2020)

Dates de la session 2019-2020

- Samedi 09 – dimanche 10 – lundi 11 novembre 2019 au CREPS de Bordeaux
- Samedi 01 et dimanche 02 février au CREPS de Toulouse
- Examen en mai 2020. Rapport d'activité à rédiger et entretien avec le jury

Frais de formation : 700€ club ou personnel

Financement OPCO formation continue salarié 1200€



La formation BF4

Entraîneur-e triathlon

Objectifs

Former les éducatrices et les éducateurs de triathlon selon des modalités multiples :

- Cours théoriques en présentiel
- Cours théoriques en FAD (Formation A Distance)
- Exercices pratiques tutorés et filmés
- Évaluation formative en structure par un CTL (Conseiller Technique de Ligue)

Faciliter le parcours de formation :

- En limitant le présentiel à 50% du volume de formation
- En intégrant des exercices pratiques évalués au sein du club du stagiaire ou dans une école de triathlon proche
- En utilisant la FAD avec :
 - ✓ des cours en « classe virtuelle » avec des horaires communs
 - ✓ des temps d'étude en période libre choisis par le stagiaire

Le système de visioconférence utilisé est très simple et s'utilise depuis un ordinateur ou un smartphone connecté à internet. Il ne nécessite aucune compétence ni matériel spécifique.

Il permettra au stagiaire d'avoir des temps d'échanges individualisés avec ses formateurs, pour la commande vidéo et l'examen, mais aussi à sa demande



La formation BF4

Entraîneur-e triathlon

Liste des cours

- Généralités sur la formation fédérale et d'état
- Prévention des risques et aspects médicaux
- La nutrition du triathlète
- Analyse de l'activité triathlon
- La méthode pédagogique « école Française de triathlon »
- Méthodologie de l'entraînement
- La préparation physique
- La préparation mentale
- Bases physiologiques et anatomiques pour l'entraînement en triathlon
- Le mode de locomotion natation
- Le mode de locomotion cyclisme
- Le mode de locomotion course à pied
- Transitions et enchaînements en triathlon
- Spécificités de la pratique jeune



La formation BF4

Entraîneur-e triathlon

Renseignements et inscription

Pour toutes vos questions :

Bernard Feniou coordonnateur Nouvelle-Aquitaine 06 87 12 62 48 b.feniou@triathlonlna.fr

Franck Gérard coordonnateur Occitanie 07 68 40 70 97 f.gerard@triathlonoccitanie.com

Pour vous inscrire :

1/ remplissez le formulaire en ligne (n'oubliez pas de cliquer sur envoyer)

2/ imprimez le formulaire et signez-le

3/ envoyez par courrier postal le formulaire à Bernard Feniou comme indiqué sur le formulaire, accompagné du paiement par chèque et des pièces demandées (copie diplôme BF5 – copie diplôme BNSSA - photo)

[Formulaire d'inscription en ligne](#)

