



**BF4**



# La formation fédérale Saison 2021

---

**Diplôme d'entraîneur-e **BF4****  
**Formation de novembre 2020 à mai 2021**

*Envie de différence ? Vibrez Triathlon !*



# La formation BF4

## Entraîneur-e triathlon

**Session « Grand sud-ouest » coorganisée par les ligues Occitanie et Nouvelle-Aquitaine**  
**Présentiel au centre sportif « La cité verte » à Hagetmau et formation à distance**  
**Examen sur un site commun ou en distanciel**



**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 au centre sportif « la cité verte » à Hagetmau (40)
- 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 - Pas d'accession à l'examen BF4 sans le BNSSA)

**Frais de formation :** 700€ club ou personnel

Financement OPCO formation continue salarié 1200€

## Dates de la session 2020-2021

- Partie présentielle :
  - - Samedi 07 nov 2020 / journée de formation de coaching triathlon santé (optionnel)
  - - Du dimanche 08 au mercredi 11 nov 2020 / formation BF4 théorique et pratique
  - - 1 jour en stage de ligue ou équivalent / le stagiaire choisira sa date et son stage
- Partie distancielle :
  - - Cours en ligne (classes virtuelles) de décembre 2020 à avril 2021
  - - Commandes spécifiques via « classroom »
- Examen en mai 2021 / les modalités sont encore à déterminer
- Rapport d'activité à rédiger et entretien avec le jury



# 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 FOAD 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

**BF4**

## La formation BF4 Entraîneur-e triathlon

### Partie formation en présentiel du samedi 07 au mercredi 11 novembre 2020

Au centre sportif « la cité verte » à Hagetmau (40)

### L'hébergement proposé au centre



Tous les repas de midi sur place sont compris dans les frais de formation

Vous pouvez réserver votre pension complémentaire au centre :  
repas du soir - nuitée - petit déjeuner

Cette pension au centre est à la charge du stagiaire  
Tarifs indicatifs : repas 13€ / chambre double 17€ / petit dej 5€

**Réservation sur un formulaire en ligne qui vous sera adressé par la ligue  
après votre inscription à la formation**



# 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](mailto:b.feniou@triathlonlna.fr)

Thomas Amo coordonnateur Occitanie 06 37 21 55 04 [t.amo@triathlonoccitanie.com](mailto:t.amo@triathlonoccitanie.com)

Pour vous inscrire : date limite le 20 octobre 2020

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

2/ le jour d'arrivé en formation vous devrez apporter les documents nécessaires (copie diplôme BF5 – copie diplôme BNSSA - photo) ainsi que le paiement par chèque des frais pédagogiques

[Formulaire d'inscription en ligne](#)

