



**BF4**



# La formation fédérale Saison 2022

---

**Diplôme d'entraîneur-e **BF4****  
**Formation de novembre 2021 à mai 2022**

*Envie de différence ? Vibrez Triathlon !*



# 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 40% présentiel / 60% distanciel

- 4 jours de présentiel + formation à distance (classes virtuelles en ligne et outil classroom)

## 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 2022 - Pas d'accession à l'examen BF4 sans le BNSSA)

**Frais de formation :** 700€ club ou personnel  
Aides possibles au club selon les cas

## Dates de la session 2021-2022

- **Partie présentielle :**
  - - Du jeudi 11 nov au dimanche 14 nov 2021 / formation théorique et pratique en présentiel
- **Partie distancielle :**
  - - Cours en ligne (classes virtuelles) de décembre 2021 à avril 2022
  - - Commandes spécifiques via « classroom »
- Examen en mai 2022 / les modalités sont encore à préciser
- 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 en structure par un CTL (Conseiller Technique de Ligue)

**Faciliter le parcours de formation :**

- En limitant le présentiel à 40% 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 jeudi 11 nov au dimanche 14 nov 2021

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

Pour toutes vos questions :      **Renseignements et inscription**

Bernard FENIOU coordonnateur Nouvelle-Aquitaine 06 87 12 62 48 [b.feniou@triathlonlna.fr](mailto:b.feniou@triathlonlna.fr)

Matthias FRANTZ coordonnateur Occitanie 06 85 96 86 26 [m.frantz@triathlonoccitanie.com](mailto:m.frantz@triathlonoccitanie.com)

**Pour vous inscrire : date limite le 20 octobre 2021**

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

**[Formulaire d'inscription](#)**

2/ Le paiement des frais d'inscription se fera par chèque ou virement bancaire à l'ordre de la ligue Nouvelle-Aquitaine de triathlon. **Le paiement valide l'inscription**

Chèque à envoyer à : Ligue Nouvelle-Aquitaine de triathlon – maison régionale des sports

2 avenue de l'université – 33400 – TALENCE

Virement : IBAN FR76 3000 3043 0200 0500 4135 737

**Attention :** les clubs qui souhaitent bénéficier des aides ligue et fédérales doivent payer directement les frais d'inscription afin d'obtenir une facture au nom du club, à fournir lors de la demande de remboursement

