



**Morgane LE BERRE CLAVE**  
Agent de développement

GAIA, Maison Régionale des Sports  
du Limousin  
142 rue Emile Labussière  
87100 Limoges  
☎ : 06.73.43.46.83  
✉ [liguelimousintri@orange.fr](mailto:liguelimousintri@orange.fr)

## **FORMATION BF5 INITIATEUR TRIATHLON**

### **LIGUE LIMOUSIN DE TRIATHLON SAISON SPORTIVE 2011/2012**

Cette année, la Ligue du Limousin de Triathlon organise une formation BF5 pour devenir initiateur triathlon. Cette formation est mise en place dans l'objectif de qualifier le maximum de bénévoles. Elle se déroulera sur 4 jours, à Limoges.

Ce diplôme fédéral permet à l'initiateur triathlon d'animer des séances d'initiation aux disciplines enchaînées, et la conduite de séances d'entraînement simples, sans entrer dans la programmation de plans personnels. Il permet aux titulaires d'encadrer la pratique sportive dans un souci de sécurité pour les pratiquants, tout en connaissant les bases nécessaires de l'entraînement.

#### **1. Le contenu de la partie théorique de la formation sera le suivant :**

- Le rôle de l'initiateur triathlon
- L'encadrement des disciplines enchaînées
- L'histoire et la culture du triathlon et de la FFTRI
- La réglementation et l'arbitrage
- Les qualités physiques nécessaires à la pratique du triathlon
- Les conduites émotives du pratiquant
- La planification et les séances d'entraînement
- Sécurité et hygiène de vie du triathlète
- L'environnement institutionnel sportif
- Le groupe

#### **2. Pratique pédagogique**

30h d'encadrement sportif en club sont à réaliser lors de stage de regroupement ou autre.

#### **3. Examen**

Il se déroulera en mai 2012.

- Un rapport de stage de 6 à 10 pages est à fournir. Il relatera l'activité pédagogique réalisée et sera accompagné d'une attestation de 30h d'activité validée par un président de club, ou un responsable de stage.

Ce document est à rendre 3 semaines avant la date d'examen.

- Un oral consistera à présenter le rapport de stage et à répondre aux questions du jury.
- Une épreuve écrite consistant à répondre à des questions sur les thèmes abordés lors de la formation théorique.

#### **4. Intervenants**

La formation BF5 sera animée par

- Simon Damiens : BF4, CTL 2009/2010, Duathlète de haut niveau licencié à Vitrolles.
- Stéphane Fabre : BF5, directeur des sports à Guéret, Président de club et encadrant triathlon depuis 10 ans.
- Huguette Faubert : Présidente du Conseil Régional d'Arbitrage

#### **5. Dates de formation**

- Dimanche 11 Décembre 2011
- Dimanche 15 Janvier 2012
- Samedi 18 Février 2012
- Dimanche 19 Février 2012

#### **6. Pré-requis :**

- Etre licencié FFTRI
  - Etre titulaire du code de la route
  - Avoir 18 ans révolus le jour de l'examen
  - Etre titulaire du PSC1
- Dès 16 ans, il est possible de faire cette formation qui accorde le titre d'assistant fédéral triathlon. Aucun examen n'est nécessaire.



GAIA, Maison Régionale des Sports du Limousin  
142 rue Emile Labussière  
87100 Limoges  
[liguelimousintri@orange.fr](mailto:liguelimousintri@orange.fr)

## FORMATION BF5, LIGUE LIMOUSIN TRIATHLON

- Dimanche 11 Décembre 2011 : 8h30/12h30 – 13h30/17h30
- Dimanche 15 Janvier 2012 : 8h30/12h30 – 13h30/16h30
- Samedi 18 Février 2012 : 8h30/12h30 – 13h30/16h
- Dimanche 19 Février 2012 : 8h30/12h30 – 13h30/16h

### BULLETIN D'INSCRIPTION A REMPLIR ET RENVOYER LE 20 NOVEMBRE 2011 AU PLUS TARD.

NOM :  
PRENOM :  
CLUB :  
NUMERO DE LICENCE :  
ADRESSE POSTALE :

TEL :  
MAIL :

Diplômes et/ou expériences en relation avec la formation BF5 :

Activités et/ou projet d'encadrement de séance de club ou de stage de ligue :

### **Bulletin à renvoyer au bureau de la ligue accompagné du chèque de règlement à l'ordre de la Ligue du Limousin de Triathlon.**

Indiquez votre adresse mail, car vous recevrez par la suite des informations complémentaires par mail.

**Les frais de participation à cette formation théorique de 4 jours sont de 65 euros.  
Contactez votre club pour savoir s'il peut prendre en charge cette somme.**

Attention ce tarif ne comprend pas les repas de midi.

Contact : Morgane LE BERRE CLAVE, agent de développement, Ligue du Limousin de Triathlon, 06 73 43 46 83,  
[liguelimousintri@orange.fr](mailto:liguelimousintri@orange.fr)