

Cette formation est le premier niveau de la formation fédérale. Elle est ouverte à toute personne désirant débiter dans l'encadrement du triathlon. Ce diplôme permet d'animer seul ou d'entraîner avec l'aide d'un BF4 le triathlon. Il ne permet pas à son titulaire d'être rémunéré.

### **Prérogatives**

---

- Assiste le BF4
- Accompagne la pratique des sports enchaînés et participe à assurer la sécurité des pratiquants
- Anime et propose une initiation à des publics d'âges différents

### **Pré-Requis**

---

- Avoir 17 ans minimum à l'entrée en formation
- Avoir 18 ans révolus lors de l'examen
- Etre licencié(e) à la F.F.TRI.
- Etre titulaire du code de la route
- Etre du titulaire du PSC1 (ou de son équivalent à jour des révisions)

### **Calendrier**

---

Dates de la formation théorique :

1 journée au cours du mois de Décembre 2011

▪ **Samedi 03/12/2011**

Lieu : CREPS de Bourgogne  
15 rue Pierre de Coubertin 21000 DIJON

2 journées au cours du mois de Février 2012

▪ **Week-end du 04 et 05/02/2012**

Lieu : CREPS de Bourgogne  
15 rue Pierre de Coubertin 21000 DIJON

Volume horaire global : 60 heures

Nombres d'heures en formation théorique : 30 h

Nombres d'heures en stage pratique (club, comité, ligue) : 30h

Date de l'examen : courant mai 2012 (date nationale commune à toutes les ligues)

## Modalités d'examen

---

- Epreuve 1 : Rédaction d'un rapport de stage
- Epreuve 2 : Epreuve écrite sur les contenus théorique (QCM)
- Epreuve 3 : Oral de stage (sur la base du rapport de stage)

## Critères de validation

---

- Avoir la moyenne sur l'ensemble des 3 épreuves
- Note éliminatoire < 06/20
- Pas plus de 2 notes en dessous de 08/20

## Equivalences – allègements

---

Allègement de formation pour :

- Titulaires d'une Licence STAPS
- Titulaires d'un Brevet d'Etat : natation – cyclisme – athlétisme

*Les titulaires de ces diplômes n'auront à suivre que la dernière journée de formation (05/02/2012)*

*Quelque soit l'allègement de formation consenti, tous les candidats devront se présenter à l'examen et justifier d'une implication de 30 heures dans une structure fédérale F.F.TRI. (clubs, comités, ligue).*

## Aspects financiers

---

Tarif de la formation :           Frais pédagogiques : 100 euros  
  Frais de restauration : 36 euros (3x12€)  
  Hébergement : à la charge du stagiaire  
Lieu de formation à proximité d'hôtels : *Formule 1, Première Classe, Campanile...*  
Renseignements auprès du CTL : [ludovic.rochette@gmail.com](mailto:ludovic.rochette@gmail.com)

Prise en charge des coûts de formation : *Dans la limite d'un licencié par club, la ligue s'engage à prendre en charge **les frais pédagogiques** de la formation BF5 aux clubs ouvrant ou reconduisant la saison suivante une « Ecole de Triathlon \* ou \*\* ou \*\*\* »*

## Inscription

---

Dossier à télécharger sur le site <http://www.triathlon-bourgogne.fr> et à retourner **avant le 20 novembre 2011** à Ludovic Rochette, Le Chanelet Chemin du Moulin Poncet 71960 LA ROCHE VINEUSE ou [ludovic.rochette@gmail.com](mailto:ludovic.rochette@gmail.com)

## Informations et renseignements

---

Ludovic ROCHETTE  
Conseiller Technique Ligue de Bourgogne de Triathlon  
Le Chanelet Chemin du Moulin Poncet  
71960 LA ROCHE VINEUSE  
Tel : 06.84.32.22.63  
Email : [ludovic.rochette@gmail.com](mailto:ludovic.rochette@gmail.com)

## CONTENUS BF5

### Programme Général

---

THEORIE	1. Réglementation Fédérale	4 heures
	2. Arbitrage	3 heures
	3. L'histoire et la culture du triathlon	3 heures
	4. La F.F.TRI. aujourd'hui	3 heures
	5. La sécurité dans les modes de locomotions	4 heures
	6. Le milieu associatif	2 heures
	7. Le rôle de l'éducateur	3 heures
	8. Présentation de la démarche éducative chez l'enfant	3 heures
	9. Initiation à la préparation physique	4 heures
	<b><u>29 heures</u></b>	
PRATIQUE	10. L'encadrement en sécurité des APS des Sports Enchaînés	12 heures
	11. Initiation à la technique des APS (visée sécuritaire)	10 heures
	12. Initiation à la Préparation Physique de Base	8 heures
	<b><u>30 heures</u></b>	