

# Formation BF5 PICARDIE SAISON 2017

Initiateur Triathlon - Brevet Fédéral 5



# Conditions à respecter dans le cadre de la formation :

(tout manquement pourra entraîner l'annulation de l'obtention du diplôme ou l'impossibilité de passer l'examen)

- ▶ Etre licencié au sein d'un club affilié à la F.F.TRI en 2017 .
- ▶ Etre présent sur les 4 journées de formation (sauf pour les personnes ayant un allégement de formation)
- ▶ Participer à l'encadrement d'un stage organisé par la Ligue (1 journée minimum) ou une journée EFT (Ecole Française de Triathlon) Pour cela, le stagiaire s'inscrit à un stage lors de la première journée de formation.
- ▶ Avoir 18 ans révolus le jour de l'examen (avril 2017)
- ▶ Etre titulaire du code de la route.
- ▶ Etre titulaire du PSC1 (ou de son équivalent à jour des révisions) le jour de l'examen

## Inscription

La fiche d'inscription doit être envoyée par mail à [jessica.degand@triathlon-picardie.fr](mailto:jessica.degand@triathlon-picardie.fr)

Consulter [guide de la formation fédérale 2017](#)

**Date limite des inscriptions: lundi 14 novembre 2016**

Le coût de la formation et des repas du midi, sont entièrement pris en charge par la Ligue.  
(hors coût de déplacement)

# Plan de Formation 2016

## Modules bases théorique

- Samedi 3 décembre 2016
- Samedi 07 janvier 2017
- Samedi 04 février 2017
- Cours en salle

## Modules Stage de ligue

- 1 jour minimum d'encadrement/observation lors d'un stage de ligue (jeune, féminin ou adulte)
- Ou 1 journée EFT organisée par la ligue

## Module Jeune

- Samedi 26 novembre 2016
- Intervenant: Cyril Chambelland (CTL Nord Pas de Calais) et Jessica DEGAND (CTL Picardie)

## Module stage pratique

- Au sein de son club: 30H00 Minimum
- Sous la responsabilité directe d'un tuteur de stage (diplômé d'un brevet fédéral ou d'un diplôme d'Etat)

## Examen

- Samedi 1 avril 2017 (sous réserve de modification)
- Rapport d'activité + questions écrites + oral jury

## Module Jeunes

- Samedi 26 novembre
- Cours en salle à Bapaume (à confirmer)
- 9h00/12h00 - 13h30/17h00

### ✓ Contenus de formation:

Partie 1 : L'école Française de Triathlon

Partie 2 : Outils et dispositifs fédéraux de développement

### ✓ Compétences attendues :

Savoirs :

- ▶ Connaître les dispositifs liés à la pratique des disciplines enchainées pour le public jeune

Savoir-faire :

- ▶ Etre capable d'utiliser les outils de développement liés à la pratique jeune
- ▶ Etre capable d'utiliser les outils de la mallette pédagogique « Ecole Française de Triathlon »

### Modalités d'évaluation :

- ▶ Questionnaire de fin de formation (évaluation formative)

Intervenant : Cyril CHAMBELLAND (CTL Nord Pas de Calais)

Jessica DEGAND (CTL Picardie)

**Une mallette pédagogique sera remis à chaque stagiaire**



**Ce module est ouvert à  
tous les BF5 et BF4 déjà  
diplômés**

# Module Bases Théoriques

- Samedi 3 décembre
- Cours en salle
- Salle de cours piscine Mercières à Compiègne
- 9h00/12h00 - 13h00/17h00

## 9H00-12H00

- ✓ **Présentation du contenu de la formation**
- ✓ **Rôles de l'initiateur en triathlon**

### Objectifs :

- ▶ Etre capable de définir les missions liées à l'encadrement en triathlon.
- ▶ Etre capable d'identifier la place de l'initiateur au sein du club.

### Contenus :

- ▶ Les missions de l'initiateur.
- ▶ Présentation du contenu de la formation.

- ✓ **Les règles du Triathlon**
  - ▶ La réglementation sportive
  - ▶ L'arbitrage
  - ▶ Les règles du jeu
  - ▶ Diversité des lieux de pratiques

## 13h00-17h00

- ✓ **Accompagner – Animer – Initier son groupe**
  - ▶ Le groupe et la gestion du groupe
  - ▶ Les conduites émotives
  - ▶ Théorie Natation – Vélo – Course à Pied
  - ▶ Les fondamentaux du triathlon



LIGUE RÉGIONALE DE  
**TRIATHLON**

PICARDIE

# Module Bases Théoriques

- Samedi 07 janvier 2017
- Cours en salle
- Salle de cours piscine Mercières à Compiègne
- 9h00/12h30 - 13h00/17h00
- Intervenant: Christelle FRANCOIS

## ✓ Les ressources mobilisées en triathlon

### Objectifs :

- ▶ Etre capable d'analyser les activités enchaînées en fonction des ressources sollicitées dans la pratique.
- ▶ Etre capable d'utiliser cette analyse dans les séances proposées aux pratiquants.
- ▶ Acquisition d'une culture technique commune.

### Contenus :

- ▶ Les ressources à mobiliser pour faire du triathlon.
- ▶ Introduction aux notions anatomiques et physiologiques :
  - ▶ Présentation anatomique et physiologique générale du muscle et du système cardio-respiratoire.

## ✓ Hygiène et enjeux sécuritaires liés à la pratique du triathlon

### Objectifs :

- ▶ Etre capable d'assurer la sécurité des pratiquants et d'initier une amélioration des choix en termes d'hygiène de vie.
- ▶ Initier une amélioration des choix en termes d'hygiène de vie.

### Contenus :

- ▶ La prévention des risques liés à la pratique du triathlon.
- ▶ Les bases de l'acquisition d'une hygiène de vie saine grâce à la pratique du triathlon.

Allègement de formation de ces modules  
pour:

- Titulaires d'une licence STAPS
- Titulaire d'un diplôme d'Etat: Natation - Cyclisme - Athlétisme

Les titulaires de ces diplômes n'auront à suivre que les 3 autres journées de formation (26/11 - 3/12 et 4/02)

# Module Bases Théoriques /Pratiques

- Samedi 4 février
- Matin: Cours en salle Après-midi: TD Et pratique sur le terrain
- Salle de cours piscine Mercières à Compiègne
- 9h00/12h30 - 13h00/17h00

## 9h00-12h00

### ✓ **Le club, son environnement et son histoire**

- ▶ La F.F.TRI. aujourd'hui (Président F.F.TRI., situation géographique, nombre de licenciés, de clubs, de manifestations...)
- ▶ La ligue régionale,
- ▶ Le club de chaque stagiaire (rapport de stage).
- ▶ Le fonctionnement du club et son environnement partenarial.

## 13h30-17h00

### ✓ **Pratique d'entraînement sur terrain**

- ▶ Natation 13h00-14h30
- ▶ PPG ou CAP 15h00-17h00

## Module Stage de Ligue

- 1 jours d'encadrement minimum sur un stage de Ligue au choix
- Ou participation à l'encadrement sur une journée EFT

### Contenus de formation:

- ❑ Prendre part à l'équipe d'encadrement du stage de ligue en tant qu'assistant

#### *Public:*

- ▶ Jeunes Pupilles / Benjamins / Minimes
- ▶ Jeunes Cadets / Juniors
- ▶ Adultes

**Les stages sont des temps de formation à part entière et proposent beaucoup de richesse d'apprentissage du rôle de BF5. Il peuvent également servir de base pour le rapport d'activité pour ceux qui manqueraient de contenu en club**

- ❑ Participation à l'encadrement sur une journée EFT
- ▶ Jeunes 6 à 11 ans (Mini-Poussin / Benjamins)

**L'encadrement sur une journée EFT permet de se familiariser sur l'outil pédagogique de la mallette EFT et plus particulièrement sur les tests EFT.**

**Votre présence est prévue sur 1 jour minimum (frais pris en charge par la ligue) lors d'un stage de ligue. Vous vous positionnerez selon votre convenance sur l'un des stages suivants:**

- Stage jeunes Pup / Benjamins / Minimes: 14 et 15 janvier 2016 (lieu à définir)
- Stage jeunes Cadets / Juniors : 28 et 29 janvier (lieu à définir)
- Stage adulte: 4 et 5 mars - (lieu à définir)
- Journée EFT (date et lieu à définir)

## Module Stage Pratique

- Au sein de son club : 30H00 Minimum
- Sous la responsabilité directe d'un tuteur de stage (diplômé d'un brevet fédérale ou d'un diplôme d'Etat)

### Contenus de stage:

- ▶ Observation et/ou initiation au sein de son club, sous la responsabilité d'un éducateur diplômé.
- ▶ Le stagiaire est tenu de remplir une fiche type (fournie par la ligue), attestant de la réalisation de son stage et mentionner l'identité de son tuteur.

# Examen

- Samedi 1 avril (sous réserve)
- Rapport d'activité + questions écrites + oral jury
- L'examen aura lieu à la salle de réunion à la piscine Mercières à Compiègne

## Modalités d'examen du diplôme BF5 :

- ▶ Epreuve 1 : Rédaction d'un rapport de stage
- ▶ Epreuve 2 : Oral de stage (présentation puis entretien autour du rapport)
- ▶ Epreuve 3 : Epreuve écrite / contenus théoriques (QCM)

## Critères de validation BF5 :

- ▶ Avoir la moyenne sur l'ensemble des 3 épreuves
- ▶ Note éliminatoire < 06/20

## Coordination de la Formation :

- ▶ La formation est coordonnée par la Conseillère Technique de la Ligue Picardie (CTL)\* entraîneur fédéral triathlon diplômé BF5 et diplômé d'état en natation (BEESAN), licence STAPS mention activités physiques adaptées, en formation DEJEPS Triathlon.
- ▶ Formateur intervenant:
  - ▶ Christelle FRANCOIS, membre de l'Equipe Technique Régionale, diplômée STAPS, enseignante en Université STAPS
  - ▶ Xavier HACHET, membre de l'Equipe Technique, Entraîneur Fédéral Triathlon diplômé BF4.



\*Jessica DEGAND Conseillère Technique de Ligue  
[Jessica.degand@triathlon-picardie.fr](mailto:Jessica.degand@triathlon-picardie.fr)  
06 63 10 57 59