



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE DE  
**TRIATHLON**

# LIVRET DE FORMATION DU STAGIAIRE

## BREVET FÉDÉRAL

NIVEAU 2

-

ENTRAÎNEUR

# SOMMAIRE

- 1 - Le cadre de formation
- 2 - La réalisation du stage en club
- 3 - La formation en ligne
- 4 - La place du tuteur

# 1 - Le cadre de formation

- Le tronc commun

Les étapes	Les enseignements	Ce que fait le stagiaire	Temps horaire
1 - Accueil et présentation de la formation	Présentation de la formation fédérale dans son ensemble Présentation du BF2 Le rôle de l'entraîneur	S'informe et vérifie la faisabilité du projet de formation S'approprie l'environnement fédéral Se projette sur le périmètre d'action au sein du club Prend un engagement	30 min
2 - Analyse de l'activité	Pourquoi et comment analyser l'activité triathlon ? Les outils à disposition permettant l'analyse de l'activité triathlon Le raid c'est quoi ?	S'approprie la culture et les outils de la fédération en triathlon Prend du recul sur son activité d'encadrement et intègre une démarche Met en place d'une course d'orientation S'approprie les contenus de formation en ligne et valide des badges <sup>(1)</sup> en amont du cours  (1) = le terme badge est expliqué en bas de la page 9.	4 h 30
3 - La posture et la communication	Interrogation sur les motivations Les clés de réussite pour communiquer Caractéristiques du public jeune Caractéristiques du public adulte Les valeurs du sport	Confronte les points de vue Interroge ses activités passées Adopte sa posture Expérimente dans le cadre du stage en club S'approprie les contenus de formation en ligne et valide des badges en aval du cours	4 h 45
4 - La sécurité et l'intégrité de l'athlète et du groupe	Points d'attention sur la sécurité en triathlon et raids La mécanique du vélo (réparer une crevaison, remplacer une chaîne, réglages de la transmission) La lutte contre le dopage	Accorde une vigilance sans faille à la sécurité lors des situations d'encadrement Solutionne une problématique liée à la mécanique vélo Porte de l'attention sur les conduites dopantes, et sensibilise le pratiquant afin qu'il adopte les bons réflexes	5 h

5 - Les filières énergétiques	<p>Les ressources énergétiques</p> <p>La complémentarité des systèmes</p> <p>Les différentes intensités appliquées aux disciplines enchaînées</p> <p>Construire une séance</p>	<p>Fait le lien entre la dimension théorique des ressources énergétiques et les différents niveaux d'intensité visés sur une séance d'entraînement.</p> <p>S'approprie les contenus de formation en ligne et valide des badges en amont du cours</p>	3 h
6 - La F.F.TRI	<p>L'histoire du triathlon</p> <p>L'histoire du raid</p> <p>La vie fédérale (organisation, droits et devoirs d'un club)</p> <p>Le système de compétitions</p> <p>Les dispositifs consacrés à la pratique des jeunes</p>	<p>Appréhende et connaît la vie fédérale</p> <p>Connaît les catégories de la F.F.TRI, les âges correspondants</p> <p>Connaît les compétitions accessibles en fonction des catégories</p> <p>Porte un regard sur le calendrier de compétition proposé par le club</p> <p>S'approprie les contenus de formation en ligne et valide des badges en amont du cours</p>	2 h 15
7 - Les techniques des MDL	<p>La philosophie de l'entraîneur</p> <p>Premier éléments de réflexion sur le milieu aquatique</p> <p>Les principes de base de la locomotion cycliste</p> <p>Le travail technique sur plateau</p> <p>Les principes d'énergie utilisés en course à pied</p> <p>Le travail technique associé</p>	<p>Construit une réflexion autour de la technique des modes de locomotion des disciplines enchaînées</p> <p>Observe l'athlète et un groupe d'athlètes en action et de proposer des remédiations adaptées</p> <p>Apporte une dimension technique dans les séances et évalue le travail fourni</p>	4 h
8 - Concevoir une séance	<p>Les principes pour la construction d'une séance</p> <p>Les outils à disposition</p>	<p>Utilise la trame fédérale et le vocabulaire associé</p> <p>S'approprie les contenus de formation en ligne et valide des badges en amont du cours</p>	2 h 30
9 - Animer une séance	<p>Les principes des sciences de l'éducation</p> <p>La conception d'une séance et son anticipation</p> <p>L'animation pédagogique</p>	<p>Se met en situation d'animation, pose un regard critique sur sa prestation et évolue au besoin dans sa posture</p>	3 h 30

- Les modules de spécialités au choix

Triathlon jeunes			
Les étapes	Les enseignements	Ce que fait le stagiaire	Temps horaire
1 - Caractéristiques du public jeune	Les différences de maturation au cours du développement de l'enfant et de l'adolescent. Les qualités physiques à travailler en fonction de la maturation.	Prend en considération les différences de maturation dans la conception et l'animation des séances	1 h
2 - L'école Française de triathlon	Contexte, objectifs de l'école française de triathlon (EFT) La démarche d'enseignement L'acquisition des compétences	S'approprie les outils de la F.F.TRI et utilise la démarche d'enseignement de l'EFT	3 h
3 - La construction du nageur	La construction de son être aquatique (les différences entre être sur terre et dans l'eau, les étapes d'acquisition du corps flottant, construction d'une boîte à outils)	Interroge sa pratique et ses représentations Teste de nouvelles modalités pédagogiques Construit sa démarche d'enseignement	7 h
4 - L'enchaînement des disciplines	Matérialiser une aire de transition La pédagogie de l'enchaînement et son intérêt	Expérimente différentes formes pédagogique pour l'enseignement de l'enchaînement	2 h
5 - Les dispositifs de la F.F.TRI	La labellisation des clubs La saison sportive chez les jeunes Le class triathlon...	Interroge la pratique du club sur les dispositifs Connaît et utilise les dispositifs	1 h

<b>Triathlon adultes</b>			
Les étapes	Les enseignements	Ce que fait le stagiaire	Temps horaire
1 - Caractéristiques du public adulte, prévention des blessures	Les caractéristiques du public adulte Les fondements d'un entraînement La prévention des blessures	Interroge sa pratique et ses représentations Propose des situations pédagogiques cohérentes	2 h 30
2 - Débuter dans les disciplines enchaînées	L'équipement adapté Les règles du jeu Les priorités de travail La gestion des ressources	Construit une démarche pour concevoir des séances	3 h
3 - La construction du nageur	La construction de son être aquatique (les différences entre être sur terre et dans l'eau, les étapes d'acquisition du corps flottant, construction d'une boîte à outils)	Interroge sa pratique et ses représentations Teste de nouvelles modalités pédagogiques Construit sa démarche d'enseignement	7 h
4 - Le triathlon longue distance	L'approche de la partie aquatique en eau libre L'efficacité en vélo et la gestion de l'intensité L'alimentation L'organisation d'une saison Les règles spécifiques	Est capable d'argumenter ses choix quant au travail effectué par un athlète dans les trois disciplines Connaît quelques points de repères sur l'alimentation, et les règles du longue distance	2 h 30

<b>Santé</b>			
Les étapes	Les enseignements	Ce que fait le stagiaire	Temps horaire
1 - Contexte, réglementation, tests de condition physique, le triathlon santé	L'environnement en lien avec l'encadrement d'une pratique santé	S'approprie le contexte, le public et les attentes en lien avec l'encadrement	3 h 30
2 - Les tests de conditions physique	Mise en place des tests de condition physique	Encadre la réalisation des tests	3 h 30

Raids			
Les étapes	Les enseignements	Ce que fait le stagiaire	Temps horaire
1 - Brainstorming sur le raid et la réglementation	Jeux d'inclusion L'encadrement d'un groupe en assurant la sécurité Les équipements individuels de sécurité	Sait réagir face à des situations de stress Connaît les réflexes à avoir lorsqu' il y a un encadrement d'une activité de pleine nature	3 h30
2 - Initiation à l'encadrement du kayak	La connaissance du matériel Savoir pagayer Savoir lire le courant et les principaux dangers Savoir effectuer une traversée en tortue Regagner le bord après un dessalage	Pratique et encadre une activité de kayak dans le cadre du raid	4 h
3 - Tracer et vivre une course d'orientation	Les principales blessures et dangers Tracer et effectuer une course d'orientation	Pratique et encadre une activité de course d'orientation dans le cadre du raid	3 h 30
4 - Le groupe et la gestion du groupe	Les principes directeurs	Prend en compte la dimension du groupe dans la conception des séances	3 h

## 2 - La réalisation du stage en club

Il convient que le stagiaire en formation réalise 30h de stage au sein d'un club. Durant ce temps, l'accompagnement à l'encadrement des trois disciplines (natation, vélo et course à pied) qui composent le triathlon est obligatoire pour les personnes qui ont choisi le module de spécialité jeunes ou adultes. Les stagiaires qui suivent le module de spécialité santé ont un public adapté. Pour l'encadrement du raid, les personnes encadrent en priorité, la course d'orientation, le VTT et le canoë kayak.

Plusieurs missions peuvent vous être confiées lorsque vous aurez suivi les enseignements :

- l'accueil des pratiquants ;
- l'encadrement de séances dans un but de progression.

Le stagiaire encadre un groupe (minimum 6 personnes) dans la spécialité choisie ou envisagée si étalement de la formation. Il porte une attention particulière à sa posture et à l'animation des séances. Il participe activement et passivement à la sécurité du groupe.

Dès le début de la formation, le stagiaire identifie un tuteur au sein du club.

## 3 - La formation en ligne

La formation à distance se déroule sur une plateforme sur laquelle vous trouverez des contenus d'enseignement à lire et des questionnaires pour évaluer votre niveau de connaissance.

Pour accéder à la plateforme de formation en ligne, en [cliquant ici](#).

Vous devez mentionner entrer votre Prénoms et votre Noms de famille pour que les administrateurs puissent vous identifier. Vous devez accepter les conditions d'utilisation.

Vous alors alors accès aux différents contenus sans avoir de compte sur la plateforme. Votre accès est valide pour une durée de 6 mois, il est basé sur l'utilisation des cookies, il faut donc toujours utiliser le même appareil pour accéder à la formation et reprendre là où vous en étiez quand vous avez quitté. Si vous vous déconnectez, vous n'aurez plus accès à votre compte temporaire, il vous faudra reprendre depuis le début.

Le lien pour retrouver l'accès au cours depuis l'appareil que vous avez utilisé lors de votre première connexion est le suivant <https://reseau.jsworld.fr/course/view.php?id=1461>

Vous bénéficiez d'un accès aux cours en ligne du BF2. Vous vous organisez comme vous le souhaitez durant ce temps de formation en respectant le cadre ci-dessous.

Enseignement	Validation du badge
L'analyse de l'activité, l'orientation en raid	<u>En amont</u> de la formation présentielle
La posture et la communication	<u>En aval</u> de la formation présentielle

Participer à l'encadrement en sécurité	<u>En amont</u> de la formation présentielle
Les filières énergétiques	<u>En amont</u> de la formation présentielle
La F.F.TRI	<u>En amont</u> de la formation présentielle
Concevoir une séance	<u>En amont</u> de la formation présentielle

Trois badges correspondant aux trois séquences de formation doivent être obtenus par le stagiaire pour valider l'acquisition des savoirs.

Pour obtenir un badge, le stagiaire devra obtenir la note minimale de 8/10 ou de 15/20 en fonction du quiz associé. Tant que cette condition n'est pas remplie pour un quiz, le stagiaire ne peut acquérir le badge correspondant. Il doit revenir sur les éléments du cours pour révision et retenter le quiz dans le but d'acquisition du badge. Les quiz sont en accès illimité.

## 4 - La place du tuteur

Lorsque vous êtes en mission d'encadrement dans le club durant votre stage, il est important que vous puissiez avoir une personne ou plusieurs personnes disponibles pour vous conseiller.

Le tuteur est avant tout une personne disponible, et doit être ouvert à la proposition que vous lui soumettez. Il a pour mission de vous aider, accompagner, informer durant la durée du stage.

La ligue régionale tient à la disposition des tuteurs un livret précisant les fonctions et les outils pour assurer un accompagnement de qualité.