

FORMATION FÉDÉRALE – SAISON 2017

BF5 – Initiateur en Triathlon

Sous la responsabilité directe de diplômés fédéraux (BF5, BF4, BF3) ou d’Etat (DEJEPS triathlon), il apporte une aide logistique et sécuritaire au sein de son club.

L’assistant fédéral représente le premier niveau du cursus de la formation fédérale destiné aux jeunes encadrants (16 à 18 ans) qui souhaitent s’initier à l’encadrement de la pratique des disciplines enchaînées.

Prérogatives :

- Facilite l’accueil de tout type de pratiquants dans le respect de leur sécurité et de leur bien-être.
- Accompagne la pratique des disciplines enchaînées au sein des structures fédérales.
- Assiste le BF4 dans l’animation du projet du club.

Pré Requis :

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

Organisation générale BF5 :

Modalités d’inscriptions	Inscriptions via la fiche disponible sur le site de la ligue Provence - Alpes
Période de formation	Samedi 25 et Dimanche 24 Novembre 2016 Samedi 7 et Dimanche 8 Janvier 2017
Validité de la formation	Sans limite de validité
Cout de formation	210€ - restauration du midi comprise
Date examen	Samedi 20 mai 2017

Contenus de formation BF5 : 32 heures

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

Le triathlon c'est quoi ?

Objectifs :

- Etre capable de partager une culture commune sur la définition du triathlon et des représentations qui l'accompagnent,
- Etre capable d'identifier les principaux acteurs du triathlon en France,
- Etre capable de contribuer à la réalisation de projets et d'actions au sein du club,
- Etre capable de renseigner les parents/adhérents/élus.

Contenus :

Se repérer dans l'histoire de l'activité triathlon :

- *La grande histoire du triathlon,*
- *Histoire de la F.F.TRI. (grandes dates, conditions d'émergence et maintien de la discipline...).*

Le triathlon en France aujourd'hui :

- *La F.F.TRI. aujourd'hui (président F.F.TRI., situation géographique, nombres 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,

Une diversité de lieux de pratiques,

Des disciplines avec leurs spécificités : règles du jeu

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.*

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.

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.

L'accompagnement du triathlète

Objectif :

Etre capable d'accueillir tout type de publics en favorisant la prise de plaisir dans l'activité,

Etre capable d'accompagner le pratiquant dans la réalisation de ses objectifs.

Contenus :

Les grands principes de la séance,

La gestion d'un groupe,

Connaître les grands principes de l'entraînement en lien avec une saison sportive de triathlon et proposer quelques orientations annuelles :

- *La saison du club classique,*
- *Prise en compte des publics : jeune débutant (scolaire) – adulte loisir (amateur).*
- *Adapter les situations proposées afin de favoriser l'aisance des pratiquants,*
- *Le choix du matériel selon le public et son niveau.*

Stage pratique BF5 dans une structure fédérale : 30 heures

Au sein d'une structure fédérale affiliée à la F.F.TRI. et/ou lors d'un stage mis en place par la ligue régionale, le stagiaire BF5 devra justifier d'une implication d'au moins 30 heures dans la structure identifiée. Le stagiaire BF5 sera sous la responsabilité directe d'un éducateur triathlon titulaire d'un diplôme fédéral (BF4 ou BF3) ou d'un diplôme d'Etat triathlon

Equivalences – allègements BF5 :

Allègement de formation pour :

Titulaires d'une licence STAPS entraînement

Titulaires d'un diplôme d'Etat : natation – cyclisme – athlétisme

Les titulaires de ces diplômes n'auront à suivre que les items de formation portant sur les rôles de l'initiateur en triathlon et le triathlon c'est quoi ?

Quel que 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 départementaux ou ligues régionales).

Modalités d'examen du diplôme BF5:

Epreuve 1 : Rédaction d'un rapport de stage

Epreuve 2 : Epreuve écrite / contenus théoriques (QCM)

Epreuve 3 : Oral de stage (sur la base du rapport de stage)

Critères de validation BF5 :

Avoir la moyenne sur l'ensemble des 3 épreuves

Note éliminatoire < 06/20