

# FORMATION « ENTRAINEUR TRIATHLON » BF4

Session 2020



**FEDERATION  
TRIATHLON  
TAHITI**

**Fédération Tahitienne de Triathlon**  
Stade Fautaua - BP 5464 - 98716 Pirae  
[www.tahititriathlon.pf](http://www.tahititriathlon.pf)

Responsable formation : Rémy SÉGARD (DTF)  
[dirtech.fttri@gmail.com](mailto:dirtech.fttri@gmail.com)  
87 53 57 48



### **Prérogatives :**

- o Il encadre tout type de publics dans une perspective d'éducation sportive et de compétitions.
- o Il prend en compte les spécificités du public et fixe des objectifs adaptés à leur niveau de pratique et à leurs attentes.
- o Il encadre des activités de découverte, d'animation et d'entraînement.
- o Il conduit et accompagne un projet d'animation et/ou d'entraînement.
- o Il identifie les spécificités du triathlon et est capable de les exploiter pour élaborer des contenus pédagogiques visant l'acquisition de compétences propres au compétiteur.
- o Il participe au fonctionnement de la structure et à la conception d'un projet d'animation.
- o Il participe au fonctionnement et à la gestion de l'association. Il participe à la gestion et à la promotion du triathlon et des disciplines enchaînées. Il connaît l'environnement institutionnel propre à sa structure.

### **Pré requis :**

- o Être titulaire du BF5
- o Être du permis de conduire ou du code de la route
- o Être licencié(e) à la F.F.TRI.
- o Titulaire du BNSSA (ou équivalent)

### **Organisation de la formation :**

La formation se compose de 80 heures de formation en centre et d'un stage de 60h d'encadrement en structure.

- o **Proposition retenues par les stagiaires** (weekend : 5 x 2 jours - samedi et dimanche)  
Horaires prévisionnels : 8h00 – 12h00 / 13h30 – 17h30 (modifiable en fonction des stagiaires)
  - 18 et 19 janvier 2020
  - 1 et 2 février 2020
  - 15 et 16 février 2020
  - 29 février et 1 mars 2020
  - 21 et 22 mars 2020
  - Examen (date prévisionnel) : Samedi 16 mai 2020

La formation aura lieu au Comité Olympique de la Polynésie Française : Stade Fautaua - 98716 Pirae

### **Tarif de la formation :**

- o Tarif - 52 500 xpf
- Chèque -> A l'ORDRE DE « FEDERATION TAHITIENNE DE TRIATHLON » (Possibilité de payer en 3 fois :
  - 1ère chèque : 17 500 XFP (encaissement 10 février)
  - 2ème chèque : 17 500 XFP (encaissement 10 mars)
  - 3ème chèque : 17 500 XFP (encaissement 10 avril)
- Virement -> RIB à demander par e-mail.

### **Contenus en centre de formation : 80 heures**

- o Présentation de la formation et de la réglementation liée à l'encadrement du triathlon (3 heures)
- o Analyse du triathlon (4 heures)
- o Bases physiologiques et méthodologiques de l'entraînement au triathlon (16 heures)
- o La Préparation Physique (4 heures)
- o Nutrition et performance sportive (4 heures)
- o Les déterminants psychologiques de la pratique sportive (4 heures)
- o Les modes de locomotion : (16 heures)
- o Aquatique – Cycliste – Pédestre – Les enchaînements
- o La pratique jeune des sports enchaînés (4 heures)
- o L'École Française de Triathlon : démarche, conception et mise en application (12 heures)
- o L'intégrité physique des pratiquants (4 heures) o Le Sauv'Nage – ENF1 (3 heures)

### **Stage pratique BF4 dans une structure fédérale : 60 heures**

À effectuer dans la structure de son choix sous la responsabilité d'un tuteur diplômé :

- o L'encadrement en sécurité des disciplines enchaînées
- o L'apprentissage de la technique des modes de locomotion
- o L'entraînement des sports enchaînés
- o Le fonctionnement du club et la relation avec ses partenaires

### **Modalités d'évaluation :**

- o Épreuve 1 : Rapport de stage pédagogique (maximum de 20 pages)
- o Épreuve 2 : Présentation du rapport de stage + analyse technique et pédagogique
- o Épreuve 3 : Mise en situation au sein de la structure (prise en main d'une séance - sécurité des adhérents).**

### **Critères de validation :**

- o Le candidat est admis s'il obtient une note au moins égale à 10/20 sur la moyenne des 2 premières épreuves et avec validation de l'épreuve 3.
- o Toute note inférieure à 06/20 sur l'une des épreuves est éliminatoire ;

En cas d'échec, le candidat pourra garder le bénéfice de ses notes supérieures ou égales à 10/20 pour une session ultérieure. Il pourra aussi choisir de repasser chaque épreuve. Le cas échéant c'est la nouvelle note obtenue qui sera prise en compte.

**INSCRIPTION A LA FORMATION**  
**2020 EN CLIQUANT ICI**