



## BPPES TRIATHLON

### FEDERATION TAHITIENNE DE TRIATHLON

#### DOCUMENT DE TRAVAIL

#### **Gestion de la FTTRI pour la partie MF5 : 70 heures**

Découpage en journée de 6h => 10 Jours (Calendrier proposé par l'IJSPF)

#### **Découpage du ruban pédagogique proposé par la FTTRI :**

##### **1 : Techniques Fondamentales : 18h 3 Jours**

1 Jour Cyclisme / 1 Jour Course à pied / 1 Jour Natation

Maîtrise des gestes techniques spécifiques à la mention  
Adaptation aux conditions de pratique  
Application des principes de sécurité

##### **2 : Perfectionnement et performance 18h 3 Jours**

Jour 1 : Analyse de l'activité technicotactique + Observation et correction des comportements de pratiquants via l'outil EFT et Analyse Photo/Vidéo via le filtre des rapports et des ressources. Analyse par le filtre des actions et conduites motrices. => Cas concrets

Jour 2 : Mise en oeuvre de stratégies de progression => Planif Tri + Intégration des éléments du J1 sur une planification dans un schéma de performance (Planification Long Terme - Chemin du jeune triathlète à l'accession et à court terme "micro/meso/macro cycle")

Jour 3 : Cas concret Planif Triathlon

##### **3 : Conduite de séances spécifiques 24h 4 Jours**

Jour 1 : Organisation et animation de séances adaptées au niveau du public

+ Gestion du matériel, des espaces et de la sécurité

Jour 2 : Evaluation des acquis techniques => Présentation des outils et méthodes d'évaluation + Analyse Vidéo

Jour 3 : Cas concrets Analyse Vidéo et Méthodes d'évaluation

Jour 4 : Cas concrets Evaluation => Méthodes d'évaluation, d'analyse et de régulation en lien avec la certification

##### **4 : Préparation à la compétition 10h 4 demi journées**

Soirée : Gestion de l'effort, récupération, nutrition

Soirée : Elaboration de stratégie de performance (Spécificité EL + Course Drafting) (Spécificité Longues Distances)

Soirée : Arbitrage, règlements et éthique sportive

#### CONTACT

fedetahititriathlon@gmail.com  
+ 689 40 53 38 48

WWW.TAHITITRIATHLON.PF

SIÈGE DE LA FTTRI  
RUE COPPENRATH, STADE FAUTUA  
98 716 PIRAE BP 54 64



## BPPES TRIATHLON

### FEDERATION TAHITIENNE DE TRIATHLON

#### DOCUMENT DE TRAVAIL

### **Gestion de la FTTRI pour la partie MF5 : 70 heures**

**1 : Techniques Fondamentales : 18h 3 Jours**

**2 : Perfectionnement et performance 18h 2 Jours**

**3 : Conduite de séances spécifiques 24h 2,5 Jours**

**4 : Préparation à la compétition 10h Soirées**

#### **Journées :**

20 juin 2026 : **3 : Conduite de séances spécifiques : Jour 1**

22 août 2026 : **1 : Techniques Fondamentales : Jour 1**

5 septembre 2026 : **2 : Perfectionnement et performance : Jour 1**

3 octobre 2026 : **1 : Techniques Fondamentales : Jour 3**

17 octobre 2026 : **2 : Perfectionnement et performance : Jour 2**

24 octobre : **2 : Perfectionnement et performance : Jour 3**

25 octobre : **3 : Conduite de séances spécifiques : Jour 2**

26 octobre et 27 octobre **(3h/jour + Séances pratique sur stage perf) 3 : Conduite de séances spécifiques : Jour 3**

28 octobre et 29 octobre **(3h/jour + Séances pratique sur stage perf) 3 : Conduite de séances spécifiques : Jour 4**

13 février 2027 : **1 : Techniques Fondamentales : Jour 2**

#### **Soirées :**

1 Février 2027 : **4 : Nutri Préparation à la compétition**

1 Mars 2027 : **4 : Arbitrage Préparation à la compétition**

25 Mars 2027 : **4 : Strat Préparation à la compétition**

8 Avril 2027 : **4 : Strat Préparation à la compétition**

#### CONTACT

fedetahititriathlon@gmail.com  
+ 689 40 53 38 48

WWW.TAHITITRIATHLON.PF

SIÈGE DE LA FTTRI  
RUE COPPENRATH, STADE FAUTAU  
98 716 PIRAE BP 54 64



## **BPPES TRIATHLON**

### **FEDERATION TAHITIENNE DE TRIATHLON**

#### **DOCUMENT DE TRAVAIL**

#### **Tous les stagiaires BPPES Triathlon devront au cours de leur cursus de formation :**

- Réaliser un stage d'une semaine 100% Jeunes complet avec la FTTRI (encadrement d'un public 6 à 12 ans - **30h de stage**)
- Réaliser un stage d'une semaine avec le CPP Triathlon (encadrement d'un public jeunes 13 à 18 ans compétition / performance - **30h de stage**)
- Encadrer sur le Class Tri du 10 Juin 2026 de la FTTRI et sur le Class Tri de 2027 (**6h de stage**)
- Intégrer à minima un groupe de l'ETF :

Pratique Jeunes, Adulte, Féminine, ParaTriathlon, Iles.

#### ***76 Heures de stage avec la FTTRI (obligatoire)***

#### **Ouverture de 2 places de stagiaires BPPES au sein de la FTTRI :**

##### **Engagement de la part du stagiaire :**

(En plus de l'engagement initial ci dessus)

- Encadrement de 3 cycles de 2 classes (3 x 10 séances sur 2 classes) du projet Duathlon Scolaire (Public 6 à 12 ans - **60h de stage**)
- Encadrement d'une séance du CPP par semaine tout au long de la Formation BPPES (Samedi matin ou mercredi après-midi - **74h de stage**).
- Réaliser le projet BPPES au sein de la FTTRI (en intégrant un groupe de réflexion de l'ETF). Ce projet sera une des actions de développement de la Fédération (identifié par l'ETF et porté par le chef de projet BPPES).

Les projets possibles en chef de projet BPPES : Journée Interclubs / Action de promotion de l'activité NL / Stage WE 1 er WE 2027 (Début d'année adultes) / Action Para / Action Féminisation / Action Triathlon Santé

#### ***200 Heures de stage au sein de la FTTRI***

##### **Engagement de la part de la FTTRI :**

- Prise en charge des frais pédagogiques du stagiaire



## BPPES TRIATHLON

### FEDERATION TAHITIENNE DE TRIATHLON

#### DOCUMENT DE TRAVAIL

#### **Les financements :**

**Option 1 :** Le stagiaire réalise le stage dans un club :

Le stagiaire paie sa formation en totalité (ou a un autre moyen de financement)  
120 000 F "Tronc commun" + 60 000 F "Partie spécifique Triathlon"

**Option 2 :** Le stagiaire entre en formation avec la FTTRI (Stage au sein de la FTTRI) :

Prise en charge par la FTTRI des 120 000 F "Tronc commun" + 60 000 F "Partie spécifique Triathlon"

**Option 3 :** Le stagiaire entre en formation dans un club (Stage au sein d'un club) mais réalise la partie stage 6-12 ans au sein de la FTTRI via les interventions scolaires duathlon : Encadrement de 3 cycles de 2 classes (3 x 10 séances sur 2 classes) du projet Duathlon Scolaire (Public 6 à 12 ans - 60h de stage)

Le stagiaire paie sa formation "Tronc commun" (ou à un autre moyen de financement)  
120 000 F + Prise en charge par la FTTRI des 60 000 F "Partie spécifique Triathlon"

**En plus de ces dispositifs et dans tous les cas : Tous les stagiaires BPPES Triathlon devront au cours de leur cursus de formation effectuer des heures de stage avec la FTTRI imposée (sans prise en charge) :**

- Réaliser un stage d'une semaine 100% Jeunes complet avec la FTTRI (encadrement d'un public 6 à 12 ans - **30h de stage**)
  - Réaliser un stage d'une semaine avec le CPP Triathlon (encadrement d'un public jeunes 13 à 18 ans compétition / performance - **30h de stage**)
  - Encadrer sur le Class Tri du 10 Juin 2026 de la FTTRI ET sur le Class Tri de 2027 (**6h de stage**)
  - Intégrer à minima un groupe de l'ETF :
- Pratique Jeunes, Adulte, Féminine, ParaTriathlon, Iles.

**76 Heures de stage avec la FTTRI (Obligatoire)**



## **BPPES TRIATHLON**

### **FEDERATION TAHITIENNE DE TRIATHLON**

#### **DOCUMENT DE TRAVAIL**

#### **Possibilités de Tuteurs :**

Romain ANTOINE (DT)  
Pierre LAURENT (Entraîneur Fédéral)  
Camille LARROZE (Entraîneur Kona Tri)  
Thierry TONNELIER (Entraîneur Puna Tri)  
Laurent MACHEBOEUF (Entraîneur Fei Pi)

#### **Intervenants potentiels :**

Romain ANTOINE (DT)  
Pierre LAURENT (Entraîneur Fédéral)  
Thierry TONNELIER (Entraîneur Puna Tri)  
Kizito CHOLEAU (DT Athlé)  
Hervé ARCADE (DT Cyclisme)  
Expert Extérieur (FFTRI)  
Caroline ROUMIGNAC (STC)  
Serge LEPRINCE (CA)  
Autres DT ou spécialistes

#### **Jurys potentiels :**

Romain ANTOINE (DT Triathlon)  
Pierre LAURENT (Entraîneur Fédéral Triathlon)

#### **CONTACT**

fedetahititriathlon@gmail.com  
+ 689 40 53 38 48

[WWW.TAHITITRIATHLON.PF](http://WWW.TAHITITRIATHLON.PF)

SIÈGE DE LA FTTRI  
RUE COPPENRATH, STADE FAUTAU  
98 716 PIRAE BP 54 64