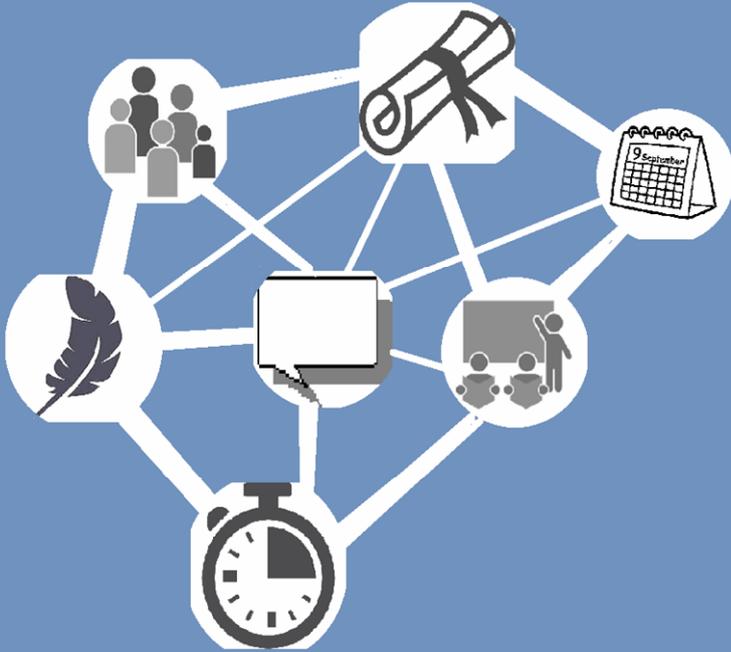


LIGUE GRAND EST DE TRIATHLON

Formations 2019-2020



La formation, levier de votre
développement associatif

EDUCATEUR

DIRIGEANT

BENEVOLE

> 3 ZONES DE FORMATIONS



> REIMS
TROYES



> STRASBOURG
MULHOUSE



> METZ
NANCY



> Edito



La formation est une des priorités du projet de notre ligue Grand Est . Je serai très vigilant à ce que cet engagement soit tenu.

A ce titre, notre commission technique de ligue, en appui des CTL, a pour mission de mettre en oeuvre tous les dispositifs permettant aux dirigeants d'acquérir les compétences nécessaires au bon fonctionnement de nos clubs.

La reconnaissance des écoles de triathlon passe également par une qualité irréprochable des encadrants. Nous sommes d'ailleurs à leurs dispositions pour mettre en place tous les axes de progrès nécessaires.

N'hésitez pas à contacter nos conseillers techniques de ligue qui pourront vous conseiller quant aux orientations à prendre.

Bonne saison à tous.

Jean Paul DUTHILLEUL

Président

Ligue Grand Est de Triathlon



LIGUE RÉGIONALE DE
TRIATHLON

GRAND-EST



LIGUE RÉGIONALE DE
TRIATHLON

GRAND-EST



> SOMMAIRE

> Formations initiales

- FORMATION ASSISTANT FEDERAL
- FORMATION BREVET FEDERAL 5 allégé
- FORMATION BREVET FEDERAL 5
- FORMATION BREVET FEDERAL 4
- FORMATION TRIATHLON SANTE NIVEAU 1

> Pack de Formation

- BF 5 + BF 4

> Formations continues

- MODULE École Française de Triathlon
- MODULE Programmation / Planification de l'Entraînement
- MODULE Modes de locomotion

> Informations pratiques

- CALENDRIER DES FORMATIONS
- ADRESSE DES SITES DE FORMATION
- MODALITES D'INSCRIPTION



LIGUE RÉGIONALE DE
TRIATHLON

GRAND-EST

> FORMATIONS INITIALES d'EDUCATEUR



ASSISTANT FEDERAL

FORMATION BREVET FEDERAL 5 allégé

FORMATION BREVET FEDERAL 5

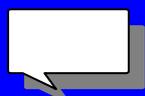
FORMATION BREVET FEDERAL 4

FORMATION TRIATHLON SANTE NIVEAU 1

> ASSISTANT FEDERAL

PREROGATIVES

- > Facilite l'accueil de tout type de pratiquants
- > Accompagne la pratique des disciplines enchaînées
- > Assiste le BF3 ou BF4 dans l'animation du projet du club.



Maxime HUTTEAU

07.62.98.51.51

maximehutteau@triathlongrandest.fr



32h : en centre



75€: Financement personnel



54: Nov, Déc, Janv et Mars
67/68: Déc, Janv, Févr et Mars
10: Déc, Janv, Mars et Avril
57: Janv, Févr, Mars et Avril



NANCY
STRASBOURG /MULHOUSE
TROYES
METZ

[Inscription en ligne](#) ▶



PUBLIC

- > Avoir 14 ans révolus
- > Être licencié F.F.TRI
- > Être titulaire de l'Attestation Scolaire de Sécurité Routière (ASSR1)



CONTENU

- > Rôles de l'initiateur en triathlon
- > Le triathlon c'est quoi ?
- > Les ressources mobilisées en triathlon
- > Enjeux sécuritaires liés à la pratique
- > L'accompagnement du triathlète



DEMARCHE

- > Formation uniquement théorique en centre
- > Le titulaire de l'attestation sera constamment sous la responsabilité d'un titulaire d'un diplôme fédéral (BF4 ou BF3) ou d'un diplôme d'État triathlon.



ALLEGEMENT

- > Aucun allègement n'est prévu pour ce premier niveau de formation fédérale.



MODALITES

- > Avoir suivi la formation théorique
- > Aucun examen n'est prévu

> BREVET FEDERAL 5 ALLEGE

PREROGATIVES

- > Facilite l'accueil de tout type de pratiquants
- > Accompagne la pratique des disciplines enchaînées
- > Assiste le BF4 dans l'animation du projet du club.



Maxime HUTTEAU

07.62.98.51.51

maximehutteau@triathlongrandest.fr



16h : en centre
30h : en structure



480€: Prise en charge OPCA
75€: Financement personnel



Formation: 12-13 oct 2019
Ou les 2 premiers modules BF5

Exam: Nov 2019 ou Mai 2020



REIMS

[Inscription en ligne](#) ▶



PUBLIC

- > Etre licencié(e) à la F.F.TRI.
- > Etre Titulaire d'un diplôme d'Etat ou d'une Licence STAPS entraînement
- > Être titulaire du code de la route
- > Être titulaire du PSC1 (à jour des révisions)



CONTENU

- > Rôles de l'initiateur en triathlon
- > Le triathlon c'est quoi ?



DEMARCHE

- > Alternance entre formation en centre et formation dans une structure fédérale affiliée à la F.F.Tri.
- > Le stagiaire sera sous la responsabilité d'un tuteur, titulaire d'un diplôme fédéral (BF4 ou BF3) ou d'un diplôme d'Etat triathlon.



ALLEGEMENT

- > Titulaires d'une licence STAPS entraînement
 - > Titulaires d'un diplôme d'Etat : (natation – cyclisme – athlétisme)
- Les titulaires de ces diplômes ne suivent que les modules portant sur les Chapitres 1 et 2.



MODALITES

- > Rédaction d'un rapport de stage
 - > Épreuve écrite sur les contenus théoriques
 - > Oral sur la base du rapport de stage
- Note éliminatoire < 06/20

> BREVET FEDERAL 5

PREROGATIVES

- > Facilite l'accueil de tout type de pratiquants
- > Accompagne la pratique des disciplines enchaînées
- > Assiste le BF4 dans l'animation du projet du club.



PUBLIC

- > Avoir 18 ans révolus lors de l'examen
- > Être licencié(e) à la F.F.Tri
- > Être titulaire du code de la route
- > Être titulaire du PSC1 (à jour des révisions)



CONTENU

- > Rôles de l'initiateur en triathlon
- > Le triathlon c'est quoi ?
- > Les ressources mobilisées en triathlon
- > Enjeux sécuritaires liés à la pratique
- > L'accompagnement du triathlète



DEMARCHE

- > Alternance entre formation en centre et formation dans une structure fédérale affiliée à la F.F.Tri.
- > Le stagiaire sera sous la responsabilité d'un tuteur, titulaire d'un diplôme fédéral (BF4 ou BF3) ou d'un diplôme d'État triathlon.



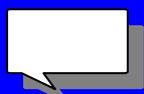
ALLEGEMENT

- > Titulaires d'une licence STAPS entraînement
 - > Titulaires d'un diplôme d'Etat : (natation – cyclisme – athlétisme)
- Les titulaires de ces diplômes ne suivent que les modules portant sur les Chapitres 1 et 2.



MODALITES

- > Rédaction d'un rapport de stage
 - > Épreuve écrite sur les contenus théoriques
 - > Oral sur la base du rapport de stage
- Note éliminatoire < 06/20



Maxime HUTTEAU

07.62.98.51.51

maximehutteau@triathlongrandest.fr



32h : en centre
30h : en structure
Formation en alternance



480€: Prise en charge OPCA
150€: Financement personnel



54: Nov, Déc, Janv et Mars
67/68: Déc, Janv, Févr et Mars
10: Déc, Janv, Mars et Avril
57: Janv, Févr, Mars et Avril



NANCY
STRASBOURG /MULHOUSE
TROYES
METZ

[Inscription en ligne](#) ▶

> BREVET FEDERAL 4

PREROGATIVES

- > Conduit et encadre un projet de découverte, d'animation ou d'entraînement.
- > Élabore des contenus pédagogiques
- > Participe à la conception et à la mise en place du projet du club.
- > Participe au fonctionnement et à la gestion de l'association.
- > Participe à la gestion et à la promotion du triathlon.



Maxime HUTTEAU

07.62.98.51.51

maximehutteau@triathlongrandest.fr



80h : en centre
60h : en structure
Formation en alternance



1200€: Prise en charge OPCA
700€: Financement personnel



14-15 déc ; 11-12 janv ; 08-09 fév ; 07-08 mar ; 04-05 avril
Examen: Mai 2020



CREPS de REIMS
Route de Bezannes
51100 REIMS



PUBLIC

- > Etre titulaire du BF5
- > Etre licencié(e) à la F.F.TRI.
- > Etre Titulaire du BNSSA avec DSA
- > Avoir effectué 2 triathlons ou duathlons M dans les 3 ans précédant l'examen



CONTENU

- > Analyse du triathlon
- > Bases physiologiques et méthodologiques de l'entraînement au triathlon
- > Préparation Physique
- > Nutrition et performance sportive
- > Déterminants psychologiques
- > Modes de locomotion et Enchaînements
- > École Française de Triathlon et ENF1
- > Intégrité physique des pratiquants



DEMARCHE

- > Alternance entre formation en centre et formation dans une structure fédérale affiliée à la F.F.Tri.
- > Le stagiaire sera sous la responsabilité d'un tuteur, titulaire d'un diplôme fédéral (BF4 ou BF3) ou d'un diplôme d'État triathlon.



ALLEGEMENT

Les athlètes inscrits sur liste SHN3 et les étudiants en Licence STAPS entraînement option triathlon (L1 validé) sont dispensés du pré requis BF5 pour l'entrée en formation.



MODALITES

- > Rapport de stage pédagogique
 - > Entretien avec un jury
- Note éliminatoire < 06/20

[Inscription en ligne](#) ▶

➤ TRIATHLON SANTÉ NIVEAU 1

PREROGATIVES

- > Tests Coaching Triathlon Santé
- > Encadrement et animation des séances dans le cadre d'une pratique loisir respectueuse de la santé de chacun.



Maxime HUTTEAU

07.62.98.51.51

maximehutteau@triathlongrandest.fr



8h : en centre
Dont 2h de pratique



Gratuit



16 Novembre 2019

Examen: pas d'examen



CREPS de REIMS
Route de Bezannes
51100 REIMS



PUBLIC

- > Etre licencié(e) à la F.F.TRI.
- > Encadrant désirant accueillir de nouveaux publics autour de l'outil Coaching Triathlon Santé.



CONTENU

- > Découverte des tests
- > Pratique des tests
- > Découverte de l'outils Coaching Triathlon Santé



DEMARCHE

- > Alternance entre théorique et pratique en centre
- > Le stagiaire sera sous la responsabilité d'un Conseiller Technique.



ALLEGEMENT

Pas d'allègement de prévu



MODALITES

- > Pas d'examen
- > Validation sous réserve de participer à la journée de formation

[Inscription en ligne](#) ▶



> PACKS FORMATIONS



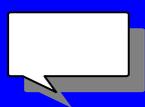
BF5 + BF4

CATALOGUE DES FORMATIONS 2019-2020

> PACK BREVET FEDERAL 5 & FEDERAL 4

PREROGATIVES

- > Conduit et encadre un projet de découverte, d'animation ou d'entraînement.
- > Élabore des contenus pédagogiques
- > Participe à la conception et à la mise en place du projet du club.
- > Participe au fonctionnement et à la gestion de l'association.



Maxime HUTTEAU

07.62.98.51.51

maximehutteau@triathlongrandest.fr



96h : en centre

90h : en structure

Formation en alternance



1600€: Prise en charge OPCA
775€: Financement personnel



BF5: 12-13 oct - **Examen:** Nov

BF4: 14-15 déc ; 11-12 janv ; 08

-09 fév ; 07-08 mar ; 04-05 avril

Examen: Mai 2020



CREPS de REIMS

Route de Bezannes

51100 REIMS



PUBLIC

- > Etre licencié(e) à la F.F.TRI.
- > Etre Titulaire du BPJEPS AAN ou du BEESAN
- > Avoir effectué 2 triathlons ou duathlons M dans les 3 ans précédant l'examen



CONTENU

- > Formation BF5 allégé
- > Formation complète BF4
- > Obtention de l'UCC triathlon par équivalence



DEMARCHE

- > Alternance entre formation en centre et formation dans une structure fédérale affiliée à la F.F.Tri.
- > Le stagiaire sera sous la responsabilité d'un tuteur, titulaire d'un diplôme fédéral (BF4 ou BF3) ou d'un diplôme d'État triathlon.



ALLEGEMENT

- > La Formation BF5 est allégée pour permettre aux éducateurs titulaires du BP ou du BE d'obtenir un diplôme équivalent à l'UCC. Triathlon, permettant d'exercer contre rémunération.



MODALITES

- > Examen du BF5
 - > Examen du BF4
- Note éliminatoire < 06/20

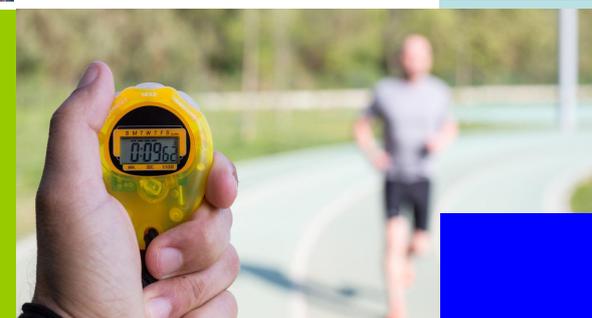
[Inscription en ligne](#) ▶



LIGUE RÉGIONALE DE
TRIATHLON

GRAND-EST

> FORMATION CONTINUE



MODULE École Française de Triathlon

MODULE Planification de l'Entraînement

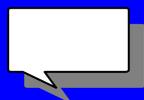
MODULE Modes de locomotion

CATALOGUE DES FORMATIONS 2019-2020

> MODULE ECOLE FRANCAISE DE TRIATHLON

PREROGATIVES

- > Conduit et encadre un projet de découverte, d'animation au sein d'une École de Triathlon.
- > Élabore des contenus pédagogiques
- > Évalue les jeunes triathlètes
- > Structure l'École de Triathlon



Maxime HUTTEAU

07.62.98.51.51

maximehutteau@triathlongrandest.fr



14h : en centre
Dont 7h de pratique
Formation en alternance



140€: Financement personnel



11 et 12 Janvier 2020

Examen: pas d'examen



CREPS de REIMS
Route de Bezannes
51100 REIMS



PUBLIC

- > Etre titulaire du BF5
- > Etre licencié(e) à la F.F.TRI.



CONTENU

- > Module de Formation BF4
- > Découverte de la démarche EFT
- > Découverte des tests EFT
- > Pratique d'encadrement



DEMARCHE

- > Alternance entre théorique et pratique en centre
- > Le stagiaire sera sous la responsabilité d'un Conseiller Technique.



ALLEGEMENT

- > La Formation BF4 pourra être allégée à la suite de ce module
- > Pas d'allègement de prévu



MODALITES

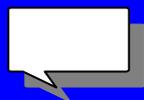
- > Pas d'examen
- > Validation sous réserve de participer à la journée de formation

[Inscription en ligne](#) ▶

> MODULE PLANIFICATION DE L'ENTRAÎNEMENT

PREROGATIVES

- > Conduit et encadre un projet d'entraînement au sein d'un club.
- > Élabore des contenus d'entraînement.
- > Évalue les athlètes



Maxime HUTTEAU

07.62.98.51.51

maximehutteau@triathlongrandest.fr



14h : en centre
Dont 7h de pratique
Formation en alternance



140€: Financement personnel



08 et 09 février 2020

Examen: pas d'examen



CREPS de REIMS
Route de Bezannes
51100 REIMS



PUBLIC

- > Etre titulaire du BF5
- > Etre licencié(e) à la F.F.TRI.



CONTENU

- > Module de Formation BF4
- > Démarche d'entraînement
- > Programmation et planification de l'entraînement
- > Découverte des tests de suivi de l'entraînement



DEMARCHE

- > Alternance entre théorique et pratique en centre
- > Le stagiaire sera sous la responsabilité d'un Conseiller Technique.



ALLEGEMENT

- > La Formation BF4 pourra être allégée à la suite de ce module
- > Pas d'allègement de prévu



MODALITES

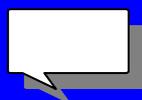
- > Pas d'examen
- > Validation sous réserve de participer à la journée de formation

[Inscription en ligne](#) ▶

> MODULE LES MODES DE LOCOMOTION

PREROGATIVES

- > Conduit et encadre un projet d'entraînement au sein d'un club.
- > Élabore des contenus techniques d'entraînement.
- > Prépare les athlètes



Maxime HUTTEAU

07.62.98.51.51

maximehutteau@triathlongrandest.fr



14h : en centre
Dont 7h de pratique
Formation en alternance



140€: Financement personnel



07et 08 mars 2020

Examen: pas d'examen



CREPS de REIMS
Route de Bezannes
51100 REIMS



PUBLIC

- > Etre titulaire du BF5
- > Etre licencié(e) à la F.F.TRI.



CONTENU

- > Module de Formation BF4
- > Connaissances techniques en lien avec la natation, le cyclisme et la course à pied
- > Programmation de l'entraînement technique des 3 modes de locomotion



DEMARCHE

- > Alternance entre théorique et pratique en centre
- > Le stagiaire sera sous la responsabilité d'un Conseiller Technique.



ALLEGEMENT

- > La Formation BF4 pourra être allégée à la suite de ce module
- > Pas d'allègement de prévu



MODALITES

- > Pas d'examen
- > Validation sous réserve de participer à la journée de formation

[Inscription en ligne](#) ▶



LIGUE RÉGIONALE DE
TRIATHLON

GRAND-EST

> INFORMATIONS PRATIQUES



CALENDRIER DES FORMATIONS

ADRESSE DES SITES DE FORMATION

MODALITES D'INSCRIPTION

CATALOGUE DES FORMATIONS 2019-2020

CATALOGUE DES FORMATIONS

INFORMATIONS PRATIQUES

NOVEMBRE		DÉCEMBRE		JANVIER		FÉVRIER		MARS		AVRIL	
Ven 1		Dim 1	RDE	Mer 1		Sam 1		Dim 1		Mer 1	
Sam 2		Lun 2		Jeu 2		Dim 2		Lun 2		Jeu 2	
Dim 3		Mar 3		Ven 3		Lun 3		Mar 3		Ven 3	
Lun 4		Mer 4		Sam 4		Mar 4		Mer 4		Sam 4	BF4 (5)
Mar 5		Jeu 5		Dim 5		Mer 5		Jeu 5		Dim 5	BF4 (5)
Mer 6		Ven 6		Lun 6		Jeu 6		Ven 6		Lun 6	
Jeu 7		Sam 7	BF5 Est (1)	Mer 7		Ven 7		Sam 7	BF4 (4)	Mer 7	
Ven 8		Dim 8		Mer 8		Sam 8	BF4 (3)	Dim 8	BF4 (4)	Mer 8	
Sam 9	BF5 Nancy (1)	Lun 9		Jeu 9		Dim 9	BF4 (3)	Lun 9		Jeu 9	
Dim 10		Mar 10		Ven 10		Lun 10		Mar 10		Ven 10	
Lun 11		Mer 11		Sam 11	BF4 (2)	Mar 11		Mer 11		Sam 11	
Mar 12		Dim 12		Dim 12	BF4 (2)	Mer 12		Jeu 12		Dim 12	
Mer 13		Jeu 13		Lun 13		Jeu 13		Ven 13		Lun 13	
Jeu 14		Sam 14	BF4 (1)	Mar 14		Ven 14		Sam 14		Mar 14	
Ven 15		Dim 15	BF4 (1)	Mer 15		Sam 15		Dim 15		Mer 15	
Sam 16	SSBEL (1)	Lun 16		Jeu 16		Dim 16		Lun 16		Jeu 16	
Dim 17		Mar 17		Ven 17		Lun 17		Mar 17		Ven 17	
Lun 18		Mer 18		Sam 18		Mer 18		Mer 18		Sam 18	
Mar 19		Jeu 19		Dim 19		Mer 19		Jeu 19		Dim 19	
Mer 20		Ven 20		Lun 20		Jeu 20		Ven 20		Lun 20	
Jeu 21		Sam 21		Mar 21		Ven 21		Sam 21	BF5 Troyes (3)	Mar 21	
Ven 22		Dim 22		Mer 22		Sam 22		Dim 22	BF5 Nancy (4)	Mer 22	
Sam 23	Examen BF5	Lun 23		Jeu 23		Dim 23		Lun 23		Jeu 23	
Dim 24		Mar 24		Ven 24		Lun 24		Mar 24		Ven 24	
Lun 25		Mer 25		Sam 25	BF5 Nancy (3)	Mar 25		Mer 25		Sam 25	
Mar 26		Jeu 26		Dim 26	BF5 Troyes (2)	Mer 26		Jeu 26		Dim 26	
Mer 27		Ven 27		Lun 27		Jeu 27		Ven 27		Lun 27	
Jeu 28		Sam 28		Mar 28		Ven 28		Sam 28		Mar 28	
Ven 29		Dim 29		Mer 29		Sam 29		Dim 29		Mer 29	
Sam 30	RDE	Lun 30		Jeu 30		Lun 30		Lun 30		Jeu 30	
		Mar 31		Ven 31		Mar 31		Mar 31			

> ADRESSE DES SITES DE FORMATION

CONTACT FORMATION

> **Maxime HUTTEAU**

Conseiller Technique

Ligue Grand Est de Triathlon

hutteaumaxime@triathlongrandest.fr

07.62.98.51.51



Reims	CREPS de REIMS Route de Bezannes 51100 REIMS
Troyes	CENTRE SPORTIF DE L'AUBE 5 rue Marie Curie 10000 TROYES
Metz	COMPLEXE St SYMPHORIEN Boulevard St Symphorien 57050 LONGEVILLE LES METZ
Nancy	MAISON REGIONALE DES SPORTS 13 rue Jean Moulin 54510 TOMBLAINE
Strasbourg	CREPS de STRASBOURG 4 Allée du Sommerhof 67200 Strasbourg
Mulhouse	CENTRE SPORTIF REGIONAL D'ALSACE 5 rue des Frères Lumière 68200 MULHOUSE

> MODALITES D'INSCRIPTION

DEMARCHE

> Les formations fédérales d'éducateurs en triathlon sont organisées par la Ligue Grand Est de Triathlon.



PUBLIC

- > Avoir l'âge requis pour la formation
- > Être licencié F.F.TRI



MODALITES

- > Remplir le formulaire d'inscription
- > Envoyer les justificatifs demandés
- > Procéder au règlement des frais d'inscription après réception de la facture



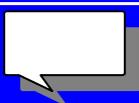
REGLEMENT

- > Paiement des frais pédagogiques à la Ligue Grand Est de Triathlon par chèque ou par virement .



CONDITIONS

- > En dessous de 8 candidats, les formations peuvent être annulées.
- > Au dessus de 12 candidats, le responsable des formations peut refuser des inscriptions supplémentaires. Des dates supplémentaires pourront être proposées.



Maxime HUTTEAU

07.62.98.51.51

maximehutteau@triathlongrandest.fr



Certaines formations peuvent être prises en charge par les OPCA dans le cadre de la formation professionnelle.



Les dates des formations peuvent être amenées à être modifiées en fonction du calendrier sportif et institutionnel.

Inscription en ligne 



LIGUE RÉGIONALE DE
TRIATHLON

GRAND-EST