

PROGRAMME DE FORMATION BF5

SAISON 2012
Ligue Côte d'Azur de Triathlon

1^{er} session *Lieu : CREPS de Boulouris 83700 St Raphaël*

Samedi 04 février 2012

9h à 12h

- Rôles du BF5 au sein d'un club
- Historique des disciplines enchaînées
- Présentation générale de la FFTRI (rôle, mission, fonctionnement)

14h à 17h

- Réglementation et arbitrage
- Le club et son environnement
- L'importance du groupe en Triathlon

Dimanche 05 Février 2012

9h à 12h

- Les qualités physiques du Triathlète
- Les interactions motrices en Triathlon

14h à 17h

- L'accompagnement du triathlète (encadrement)
- Les enjeux sécuritaires liés à la pratique du triathlon
- Temps d'échanges

2^{ème} session *Lieu : CREPS de Boulouris 83700 St Raphaël*

Matériels à prévoir : Tenues de course à pied.

Samedi 18 Février 2012

9h à 12h

- Identifier les conduites émotives
- TP en groupe : Discussion autour de la natation en triathlon. Mise en place d'une séance et présentation théorique par groupe de travail.
- TP en groupe : Mise en place séance à pied (exercices éducatif et technique) présentation l'après midi sur le terrain par groupe de travail.

14h à 17h

- Mise en place et présentation de la séance course à pied, par groupe de travail (Stade).

« Rapport de Stage club » à déposer le Samedi 28 avril 2012

à renvoyer sous format PDF à : liguecatri@gmail.com

Ou sous format postal à : « Ligue Côte d'Azur de Triathlon Maison régionale des Sports 809 Bd des écureuils Immeuble Esterel Gallery 06210 Mandelieu ». Le cachet de la poste faisant foi.

Examen le Samedi 5 mai 2012

Lieu : Maison Régionale des sports, 809 boulevard des écureuils Immeuble Esterel Gallery 06210 Mandelieu

10h à 12h

- Questionnaire à Choix Multiples + Questions ouvertes

14h à 17h

- Soutenance des dossiers : 15min (5min de présentation, 10min de questions)

Attention pour valider l'examen il faudra être titulaire du diplôme **PSC1*** le jour de l'examen.

*Prévention et secours civiques de niveau 1