

# Ligues de Basse-Normandie et de Haute-Normandie d'athlétisme



## FORMATIONS DES ENTRAÎNEURS

-

## Saison 2014-2015



# Formation des entraîneurs 2014-2015

Bienvenue dans le livret des formations d'entraîneurs 2014-2015,

Vous trouverez dans les pages qui suivent toutes les informations sur les formations mises en place pour les ligues de Basse et Haute-Normandie à partir de septembre 2014. Le choix a été fait de vous présenter un document commun aux deux ligues de manière à faciliter la diffusion de l'information et mettre en place une complémentarité dans l'offre de formation aux stagiaires.

La structuration des formations fédérales a quelque peu évolué depuis la saison dernière ; toutes les explications sont contenues dans les pages suivantes. Prenez le temps de les consulter.

Pour cette saison, l'organisation mise en place est la suivante :

- Par l'intermédiaire de son club, chaque stagiaire s'inscrit à la formation qu'il souhaite suivre. Les différents formulaires d'inscription sont disponibles sur les sites internet des deux ligues.
- Les modules « ABC » et « Bases athlétiques » sont destinés prioritairement aux stagiaires de la ligue organisatrice ; par défaut vous devez donc vous inscrire sur la formation qui est mise en place dans votre propre ligue. Si les dates proposées ne conviennent pas, ou pour toute autre raison à étudier, la possibilité peut être ouverte d'accéder à la formation de la ligue voisine mais l'idée reste de conserver des formations de proximité dans sa propre région.

Pour toutes questions sur ces formations, n'hésitez pas à me contacter

Pierre FRITEYRE – 06 09 94 25 71 – [pierre.friteyre@athle.fr](mailto:pierre.friteyre@athle.fr)

Pour les Equipes Techniques Régionales de Formation  
Ligues de Basse-Normandie et Haute-Normandie  
Pierre FRITEYRE

Depuis la septembre 2007, la Fédération Française d'Athlétisme a mis en place un cursus de formation à 3 degrés correspondant à des niveaux d'expertise.

Bien entendu, si les contenus de formation et la nomenclature des diplômes ont changé, les anciens diplômes ont conservé leur validité. Par exemple, un ancien « entraîneur fédéral » est devenu un « 1er degré de spécialité » (option sprint/haies par exemple) ; un ancien « moniteur régional » est devenu un « 1er degré -16 ».

La porte d'entrée commune dans la formation des entraîneurs est appelée « ABC ». C'est une présentation de l'athlétisme où l'on aborde ce qui unit et ce qui différencie les futurs entraîneurs, ce qui les rend complémentaires et ce que la FFA attend d'eux.

A partir de l'ABC, le candidat s'engage dans une des 5 filières de formation fédérale.

Piste	Ecole	Baby	Hors	Santé
Stade	Athlé	Athlé	Stade	Loisirs

Certaines formations peuvent être composées de modules qui peuvent être suivis séparément. Cela permet aux entraîneurs :

- de mieux gérer leur temps de formation,
- de s'arrêter à un premier niveau de connaissance. Bien entendu, dans ce cas la personne en formation ne peut pas passer l'examen menant au diplôme d'entraîneur.

## DES FORMATIONS POUR QUI ?

La réglementation fédérale impose la **détention d'une qualification** à tout entraîneur d'un club de la FFA lui reconnaissant ainsi une véritable compétence technique.

Elle est conseillée par la loi et par le code du sport y compris dans l'exercice d'un **encadrement bénévole** afin de garantir la sécurité du public accueilli au sein du club. Le détenteur d'un diplôme fédéral peut s'en prévaloir en cas de mise en cause de sa responsabilité.

Qu'elles s'adressent aux futurs entraîneurs, coachs, animateurs, moniteurs ou autres éducateurs, ces formations répondent plus généralement à toutes les personnes qui souhaitent développer les **compétences nécessaires pour l'encadrement** des divers publics qui composent nos clubs.

# 1<sup>er</sup> niveau de formation fédérale : appliquer

ABC (1 journée)

**BASES ATHLETIQUES**

4 jours

**1er degré de spécialités**

Au choix : EC-DM-LA-SA-SH 3 jours

**1er degré -12**

4 jours

**1<sup>er</sup> degré**

Baby  
Athlé

5 jours

**Module 1**  
1,5 jours

**1<sup>er</sup> degré**

Marche  
Nordique

4 jours

**1<sup>er</sup> degré**

Hors  
Stade

4,5 jours

**2<sup>ème</sup> deg.**

Jeunes

5 jours

**2<sup>ème</sup> deg.**

Hors  
Stade

5 jours

**2<sup>ème</sup> deg.**

Marche  
Nordique

5 jours

# 2<sup>ème</sup> niveau de formation fédérale : adapter

**2<sup>ème</sup> degré de spécialités**

Au choix : EC-DM-LA-SA-SH

5 jours

# 3<sup>ème</sup> niveau de formation : concevoir, optimiser, transmettre

**3<sup>ème</sup> degré entraîneur ou 3<sup>ème</sup> degré formateur**

# Filière Piste Stade

## C'EST QUOI ?

Cette filière de formation vous permet d'obtenir les diplômes d'entraîneur fédéral -16 et d'entraîneur fédéral de spécialité.

Il s'agit d'acquérir des éléments indispensables pour encadrer efficacement et faire progresser des athlètes d'âges, de niveaux et de motivation hétérogènes au sein d'un club.

## POUR QUI ?

Toutes les personnes ayant la fibre sportive et pédagogique, investies dans un club a minima :

- qui accueillent et encadrent les benjamins et minimes, ET/OU
- qui suivent un plusieurs athlètes spécialisés dans une des grandes familles de l'athlé stade : les sauts, sprint/haies, épreuves combinées, lancers . ou le demi-fond/marche.

## THEMES ABORDES

**1er degré :** Physiologie de l'effort, programme fédéral, observation, organisation pédagogique, planification de l'entraînement, diététique, préparation physique, fondamentaux de l'athlétisme, techniques propres aux spécialités de l'option...

**2ème degré :** Approfondissement des thèmes vus au 1er degré programmation de l'entraînement.

## COMPETENCES VISEES

**1er degré :** Être capable, d'observer et de décrypter les fondamentaux communs aux techniques athlétiques pour initier et mettre en place des situations de progression.

Être capable de perfectionner des athlètes dans une famille de spécialité.

**2ème degré :** Être capable d'accompagner des athlètes dans une pratique nécessitant une maîtrise de la programmation.

## A SAVOIR

**Conditions :** Avoir 18 ans, licence FFA à jour, avoir suivi l'ABC ou posséder un autre diplôme fédéral.

La particularité de cette formation est d'offrir à la fois une **approche transversale** (module Bases Athlétiques) des spécialités de l'athlétisme, et une **spécialisation** dans une des grandes familles de l'athlétisme.

L'examen permet d'obtenir le diplôme d'entraîneur -16 et un diplôme de spécialiste dans l'option choisie par le candidat.

LE CALENDRIER DES FORMATIONS ET LE DOSSIER D'INSCRIPTION SONT DISPONIBLES À LA FIN DE CE LIVRET ET/OU DIRECTEMENT SUR LE SITE DE LA LIGUE.

# Filière -12 ans

## C'EST QUOI ?

Cette filière de formation vous permet d'obtenir les diplômes d'entraîneur fédéral -12 et entraîneur fédéral -16ans.

Il s'agit d'acquérir des éléments techniques et pédagogiques indispensables pour encadrer efficacement et faire progresser des enfants de moins de 12 ans, de niveaux et de motivation hétérogènes au sein d'un club.

## POUR QUI ?

Toutes les personnes ayant la fibre sportive et pédagogique, investies dans un club a minima.

Les entraîneurs ou les animateurs qui accueillent et encadrent les jeunes des catégories **Eveil Athlé** et **Poussins**.

## THEMES ABORDES

**1er degré :** Particularités du -12, comprendre et utiliser la motricité de l'enfant, observation, organisation pédagogique, planification, diététique, fondamentaux de l'athlétisme, les outils d'aide aux animateurs, l'animation de l'école d'athlé

**2ème degré :** Approfondissement des thèmes vus au 1er degré.

## COMPETENCES VISEES

**1er degré :** Être capable, d'observer et de décrypter les fondamentaux communs aux techniques athlétiques pour initier et mettre en place des situations de progression.

Etre capable d'animer son école d'athlé.

**2ème degré :** Être capable de comprendre d'adapter des choix de pratique dans le cadre du développement moteur et social du jeune -12 et des débutants -16.

## A SAVOIR

**Conditions :** Avoir 18 ans, licence FFA à jour, avoir suivi l'ABC ou posséder un autre diplôme fédéral.

Cette formation modulaire offre la possibilité aux personnes qui le souhaitent de se former a minima sur l'animation avec les -12 (ABC + module -12) sans suivre les BASES ATHLETIQUES. Dans ce cas il n'y a pas possibilité de passer l'examen pour obtenir de diplôme.

LE CALENDRIER DES FORMATIONS ET LE DOSSIER D'INSCRIPTION SONT DISPONIBLES À LA FIN DE CE LIVRET ET/OU DIRECTEMENT SUR LE SITE DE LA LIGUE.

# Filière Baby Athlé

## C'EST QUOI ?

Cette filière de formation vous permet d'obtenir le diplôme d'entraîneur fédéral Baby Athlé.

Il s'agit d'acquérir des éléments techniques et pédagogiques indispensables pour encadrer efficacement et faire évoluer des enfants de -6 ans au sein d'un club.

## POUR QUI ?

- Toutes les personnes ayant la fibre sportive et pédagogique, investies dans un club a minima.
- Les entraîneurs ou les animateurs qui accueillent et encadrent des groupes de **tous petits**.

## THEMES ABORDES

## COMPETENCES VISEES

**Le degré :** Être capable, d'initier et mettre en place des situations de progression.

Etre capable d'accompagner et d'animer un groupe.

## A SAVOIR

**Conditions :** Avoir 18 ans, licence FFA à jour, avoir suivi l'ABC ou posséder un autre diplôme fédéral.

LE CALENDRIER DES FORMATIONS ET LE DOSSIER D'INSCRIPTION SONT DISPONIBLES À LA FIN DE CE LIVRET ET/OU DIRECTEMENT SUR LE SITE DE LA LIGUE.

# Filière Hors Stade

## C'EST QUOI ?

Cette filière de formation vous permet d'obtenir les diplômes d'entraîneur fédéral de Hors Stade.

Il s'agit d'acquérir des éléments indispensables pour encadrer efficacement et faire progresser des athlètes d'âges, de niveaux et de motivation hétérogènes au sein d'un club.

## POUR QUI ?

Toutes les personnes ayant la fibre hors stade, investies dans un club a minima.

Les entraîneurs qui accueillent et encadrent les débutants, les joggers, les coureurs occasionnels ou chevronnés.

Les entraîneurs « adjoints » lorsque le groupe est trop important ou trop hétérogène.

## THEMES ABORDES

**1er degré :** Univers du Hors Stade, physiologie de l'effort long, VMA, planification de l'entraînement, diététique, préparation physique, réglementation...

**2ème degré :** Echange d'expériences (souvent tirées du haut niveau), permettant d'approfondir et d'explorer des thèmes secondaires (altitude...).

## COMPETENCES VISEES

**1er degré :** Être capable, de réaliser un plan d'entraînement pour tout type de coureur et pour toutes les épreuves de la course hors stade.

Être capable de prendre en charge ces coureurs et d'agir en autonomie dans son club.

**2ème degré :** Être capable d'accompagner ces athlètes vers une pratique intense.

## A SAVOIR

**Conditions :** Avoir 18 ans, licence FFA à jour, avoir suivi l'ABC ou posséder un autre diplôme fédéral.

La formation au module 1 (« entraîneur adjoint ») constitue en une phase de découverte pour ceux qui souhaitent s'arrêter à ce premier niveau de connaissance. Elle reste le prérequis obligatoire pour poursuivre le « Module 2 ».

L'ABC n'est pas obligatoire pour suivre le module 1.

LE CALENDRIER DES FORMATIONS ET LE DOSSIER D'INSCRIPTION SONT DISPONIBLES À LA FIN DE CE LIVRET ET/OU DIRECTEMENT SUR LE SITE DE LA LIGUE.

# Filière Santé Loisirs

## C'EST QUOI ?

Cette filière de formation vous permet d'obtenir les diplômes d'entraîneur marche nordique.

Il s'agit d'acquérir des éléments techniques et pédagogiques indispensables pour encadrer efficacement et faire progresser des adultes, de niveaux et de motivation hétérogènes au sein d'un club.

## POUR QUI ?

Toutes les personnes ayant la fibre sportive et pédagogique, investies dans un club a minima.

Les entraîneurs ou les animateurs qui accueillent et encadrent des groupes de marche nordique.

## THEMES ABORDES

**1er degré :** univers de la Marche Nordique, techniques marche et condition physique, bases anatomie et physiologie de l'effort, organisation pédagogique et gestion de groupe, sécurité et réglementation, marketing et promotion de l'activité, ...

**2ème degré :** Approfondissement des thèmes vus au 1er degré et orientation, organisations particulières...

## COMPETENCES VISEES

**1e degré :** Être capable, d'initier et mettre en place des situations de progression.

Etre capable d'accompagner et d'animer un groupe.

**2ème degré :**

## A SAVOIR

**Conditions :** Avoir 18 ans, licence FFA à jour, PSC I, avoir suivi l'ABC ou posséder un autre diplôme fédéral.

LE CALENDRIER DES FORMATIONS ET LE DOSSIER D'INSCRIPTION SONT DISPONIBLES À LA FIN DE CE LIVRET ET/OU DIRECTEMENT SUR LE SITE DE LA LIGUE.

## LES AUTRES DIPLÔMES D'ENTRAÎNEURS

L'Etat, bien entendu délivre des diplômes donnant la compétence à animer, entraîner et encadrer les activités athlétiques dans nos clubs. Il s'agit :

- Des BEES (à 3 degrés), des BP JEPS APT, des DE JEPS et des DES JEPS
- Des DEUG, Licences et Masters STAPS
- Des CQP (Certificat de Qualification Professionnelle)

Les CQP sont mis en place et pilotés par la FFA.

Seuls les diplômes inscrits au Répertoire National des Certifications Professionnelles ([www.cncp.gouv.fr](http://www.cncp.gouv.fr)) et donnant droit à une carte professionnelle, permettent d'encadrer contre rémunération (art. 212 Code du Sport)

## LA PROROGATION DES DIPLÔMES

1 – Toute personne qui détient un diplôme fédéral délivré par la FFA (qu'il soit ancien ou nouveau) possède le titre d'entraîneur ou d'animateur. En revanche, le titulaire ne bénéficie des **prérogatives d'exercice de son diplôme qu'à titre provisoire**. Ce titre, s'il est valable à vie, n'est valide que 4 années.

2 – Pour proroger les prérogatives du diplôme à 4 années supplémentaires (ou pour le « réactiver»), les titulaires (qui doivent être répertoriés dans la base de données fédérale) sont **soumis à l'obligation d'une formation continue**.

3 - La règle fédérale précise que **2 actions de formation continue** (a minima) doivent être suivies en rapport avec le diplôme durant ces 4 années. Ces actions peuvent être suivies n'importe où en France.

4 - Les actions possibles rentrant dans ce cadre-là doivent être **inscrites dans un programme régional**, piloté par le CTR chargé du dossier.

## LA FORMATION CONTINUE

La formation d'un entraîneur est permanente et doit être envisagée tout au long de sa carrière.

Il existe de multiples sources de formation :

- Les colloques, les rencontres, et les échanges
- Les sites internet français et étrangers, les forums
- La littérature, les magazines, les revues (AEFA par ex.)
- La plateforme internet éditée par la FFA

CONSULTEZ LE SITE DE  
LA LIGUE POUR CON-  
NAITRE LES ACTIONS  
MISES EN PLACE

## CALENDRIER DES FORMATIONS 2014-2015

<b>ABC</b> Haute-Normandie	Dim 5 octobre 2014	CRJS Petit Couronne	20€
<b>ABC</b> Basse-Normandie	Dim 12 octobre 2014	Centre Sportif Houlgate	20€
<b>Bases athlétiques</b> Haute-Normandie	Jeu 30/10 au Dim 02/11/2014	Salle Jesse Owens Val de Reuil	230€
<b>Bases athlétiques</b> Basse-Normandie	Sam 8 au Mar 11 no- vembre 2014	Centre Sportif Houlgate	180€
<b>1e degré</b> <b>Marche Nordique</b>	15-16 et 29-30 no- vembre 2014	CRJS Petit Couronne	300€
<b>Module -12 ans</b>	Ven 12 au Dim 14 dé- cembre 2014	Centre Sportif Houlgate	100€
<b>1e degré spécialiste</b>	Ven 20 au Dim 22 mars 2015	Centre Sportif Houlgate	150€
<b>1e degré</b> <b>Hors-Stade</b>	Sam 28/03 au Mer 01/04/2014	Centre Sportif Houlgate	300€

Les chèques doivent impérativement être libellés à l'ordre de la ligue organisatrice de la formation (voir le tableau de la page suivante).

De manière à faciliter le suivi comptable et la gestion des éventuelles absences merci de faire un chèque pour chaque formation et pas de chèque global. Par exemple, pour une inscription à l'ABC en Haute-Normandie, les bases athlétiques en Haute-Normandie et le 1e degré -12 ans en Basse-Normandie :

- Un chèque de 20€ + un chèque de 230€ à l'ordre de la LHNA
- Un chèque de 100€ à l'ordre de la LBNA



## DOSSIER D'INSCRIPTION A UNE FORMATION FEDERALE



### 1er degré Entraîneur

Dossier à renvoyer au CTS chargé des formations (Pierre FRITEYRE à l'adresse de la ligue organisatrice) en ayant pris soin de respecter les dates limites d'inscription.

**Toute inscription doit être accompagnée du chèque de participation à la formation libellé à l'ordre de la Ligue organisatrice (LBNA ou LHNA).**

NOM : Prénom :  
N° de licence : Club :  
Tel. : /  
E-Mail :

#### **Session(s) demandée(s) :**

<u>FORMATION</u> :	<u>DATE</u> :	<u>LIEU</u> :	ORDRE	DATE LIMITE
<input type="checkbox"/> ABC Haute-Normandie	5 octobre	CRJS Petit Couronne	LHNA	22/09/14
<input type="checkbox"/> ABC Basse-Normandie	12 octobre	CSN Houlgate	LBNA	29/09/14
<input type="checkbox"/> Bases Athlétiques H-N	30 oct. au 2 nov.	Salle Val de Reuil	LHNA	22/09/14
<input type="checkbox"/> Bases Athlétiques B-N	8 au 11 novembre	CSN Houlgate	LBNA	29/09/14
<input type="checkbox"/> 1e degré Marche Nordique	15-16 et 29-30 nov.	CRJS Petit Couronne	LHNA	27/10/14
<input type="checkbox"/> 1 <sup>er</sup> degré –12 ans	12 au 14 déc.	CSN Houlgate	LBNA	29/09/14
<input type="checkbox"/> 1 <sup>er</sup> degré Spécialiste	20 au 22 mars 2015	CSN Houlgate	LBNA	29/09/14

Indiquez le groupe de spécialités choisi : \_\_\_\_\_

L'organisation ou non des 1e degrés de spécialités dépendra du nombre d'inscriptions enregistrées.

<input type="checkbox"/> 1 <sup>er</sup> degré Hors Stade	28 mars au 1e avril 2015	CSN Houlgate	LBNA	23/02/15
---	--------------------------	--------------	------	----------

**Les personnes déjà titulaires d'un diplôme FFA ou d'une attestation de participation (ABC ou Module 1 Hors Stade) doivent les joindre *obligatoirement* au dossier pour justifier un allègement de formation.**

Les informations suivantes sont facultatives... mais il est intéressant qu'elles soient renseignées :

**Autre(s) diplôme(s) FFA obtenu(s)**

Intitulé : \_\_\_\_\_ Date et lieu d'obtention : \_\_\_\_\_

Intitulé : \_\_\_\_\_ Date et lieu d'obtention : \_\_\_\_\_

**Autres diplômes d'entraînement** \_\_\_\_\_ Option : \_\_\_\_\_

Date et lieu d'obtention : \_\_\_\_\_

**Brevet de secourisme (AFPS, PSC1)** obligatoire par la Marche Nordique

Date et lieu d'obtention : \_\_\_\_\_

**Responsabilités sportives** au sein du club, du Comité Dép. ou de la Ligue :

---

---

**Responsabilités administratives** au sein du club, du CD ou de la Ligue :

---

---

**Profession ou études en cours :**

---

« J'atteste sur l'honneur que mon casier judiciaire est vierge et que les renseignements fournis sont exacts »

Date :

Signature de l'intéressé(e)

Les informations suivantes sont obligatoires :

# ATTESTATION DU PRESIDENT

Je soussigné M. (Mme) \_\_\_\_\_

occupant le poste de \_\_\_\_\_ au sein du club ou de la structure

\_\_\_\_\_, certifie que M. \_\_\_\_\_ (Mme)

exercera la fonction d'entraîneur **lors de son stage en club (50 h a minima obligatoire)** sur les créneaux suivants :

Jours et horaires	Lieux	Effectifs encadrés (catégorie et spécialités)

Avis sur le candidat : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Signature du Président du club,

Nom, avis et signature du CTS chargé des formations (candidats hors ligue) :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**REGLEMENT INTERIEUR**  
**DES STAGES DE FORMATION ORGANISES PAR**  
**LA FEDERATION FRANÇAISE D'ATHLETISME**  
**OU PAR UNE LIGUE REGIONALE**

Les stages de formation, organisés par la Fédération Française d'Athlétisme ou une Ligue Régionale, **réservés aux entraîneurs licenciés à la F.F.A. âgés de plus de 18 ans** doivent permettre d'apporter aux participants un complément performant à leur activité habituelle et se dérouler dans les meilleures conditions.

L'encadrement doit prendre toutes les mesures nécessaires pour la sécurité, la santé physique et morale des participants. Les règles suivantes doivent être admises et respectées de tous.

- 1) Le programme de stage est fixé par le directeur du stage, en liaison avec les intervenants. Il prévoit les plages horaires de cours théoriques et de séances sur le terrain.
- 2) Le respect mutuel entre stagiaires, cadres et personnels du lieu d'accueil est le principe fondamental de leurs relations.
- 3) Le bon déroulement du stage implique des règles de vie acceptées de tous, notamment :
  - être ponctuel
  - ne pas dégrader les lieux d'hébergement, de pratique et de formation.
- 4) La récupération doit être présente au cours du stage afin d'être pleinement profitable. Elle s'appuie sur les qualités réparatrices du sommeil, d'hygiène, de soins et le respect d'une diététique élémentaire. La consommation d'alcool et de drogue est strictement prohibée.
- 5) Le non-respect d'autrui et tout comportement portant atteinte à la moralité, à l'image de l'athlétisme, ou plus généralement au bon déroulement du stage, pourront être sanctionnés par l'organisme responsable de ce dernier.

Fait à :

Le :

Nom et prénom :

Signature :



## Ligue de Basse-Normandie d'athlétisme

Rue Maurice LEGAL  
14120 MONDEVILLE

02 31 50 08 59  
secretariat.lbna@orange.fr



Direction Régionale  
de la Jeunesse, des Sports  
et de la Cohésion Sociale  
DRJSCS



## Ligue de Basse-Normandie d'athlétisme

5 place Gabriel PERI  
76120 GRAND-QUEVILLY

02 35 72 65 74  
athletisme.haute.normandie@wanadoo.fr



Direction Régionale  
de la Jeunesse, des Sports  
et de la Cohésion Sociale  
DRJSCS

Votre contact pour les formations d'entraîneur : Pierre FRITEYRE / 06 09 94 25 71 / pierre.friteyre@athle.fr

Cette nouvelle version du livret régional des formations d'entraîneurs a été réalisée grâce au gros travail de synthèse réalisé par Frédéric TAILLARD CTS athlétisme en Aquitaine.

Qu'il soit remercié pour la qualité de ses documents.