



FÉDÉRATION
FRANÇAISE DE
TRIATHLON

RÉFÉRENTIEL NATIONAL DE FORMATION

BREVET FÉDÉRAL

NIVEAU 2

-

ENTRAÎNEUR

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TRIATHLON

SOMMAIRE

1 - Mission de l'éducateur(trice)

2 - Compétences de l'éducateur(trice)

2.1 - Tronc commun

2.2 - Module triathlon jeunes

2.3 - Module triathlon adultes

2.4 - Module santé

2.5 - Module raid

3 - Entrée en formation du stagiaire

3.1 - Dossier d'inscription

3.2 - Pré-requis

3.3 - Positionnement - Allègement

4 - La formation et l'évaluation

4.1 - Contenu de la formation

4.2 - Modalités de l'alternance

4.3 - Tutorat

4.4 - Modalités d'évaluation

5 - Ruban pédagogique

5.1 - Tronc commun

5.2 - Modules de spécialités

6 - Équivalences

7 - Reconnaissance des Acquis de l'Expérience (RAE)

ANNEXE - Grille d'évaluation

1 - Mission de l'éducateur

Le brevet fédéral de niveau 2 (BF2) qualifié d'entraîneur intervient au sein d'un club affilié à la Fédération Française de Triathlon (F.F.TRI.). L'éducateur obtient un ou plusieurs modules lui conférant la possibilité d'intervention sur le public choisi :

- jeunes (licenciés au sein des catégories mini - poussins à juniors hors pratique santé et raids) ;
- adultes (licenciés au sein des catégories séniors à vétérans hors pratique santé et raids) ;
- santé (tout public dans une démarche de pratique du sport-santé et en dehors du sport sur ordonnance défini dans le décret du 30 décembre 2016) ;
- raids (tout public pratiquant le raid).

Il a pour principales missions :

- accueillir les pratiquants et les licenciés en fonction de la spécialité retenue ;
- expliquer la séance conduite aux participants ;
- conduire une séance dans un cadre sécuritaire ;
- mettre en place des situations pédagogiques dans un but de progression dans les activités proposées ;
- évaluer les actions menées dans le cadre de l'entraînement ;
- intégrer en responsabilité un accompagnateur dans l'équipe d'encadrement ;
- animer des situations attractives adaptées aux différents publics et à la spécialité obtenue ;
- faire évoluer la situation en fonction de ses observations.

L'éducateur est en capacité dans le module choisi :

- d'animer des situations ludiques et attractives adaptées à la spécialité obtenue ;
- de faire évoluer la situation en fonction de ses observations.

La construction des brevets fédéraux de la F.F.TRI. est conçue comme un parcours de formation. Cette notion doit être entendue comme une somme de compétences à acquérir dans le temps. Dans cette optique, il n'est pas possible de passer plusieurs niveaux de formation dans une même saison sportive. A contrario, pour certains niveaux de formation, il est possible de l'étaler dans le temps. Il est possible de passer le BF 2 sur une seule année de formation ou sur deux années. L'étalement sur deux années est effectué par le suivi la première année du volume de formation dédié au tronc commun puis la deuxième année avec les heures de formation dédiées au module de spécialité choisi.

2 - Compétences de l'éducateur

Les compétences que doivent maîtriser les stagiaires en fin de formation sont celles prévues dans le référentiel de certification. Les unités capitalisables (UC) constitutives du brevet fédéral du niveau 2 fixe pour chaque unité les compétences attendues. Les unités ou séquences associent une somme de compétences attendues. Elles sont assimilables en deux parties, une première partie qualifiée de tronc commun et une deuxième dépendante de la spécialité choisie.

2.1 - Tronc commun

UC 1	EC* de définir les missions du brevet fédéral de niveau 2 ;
UC 2	EC d'analyser l'activité des disciplines enchaînées ;
UC 3	EC d'adapter sa posture et de communiquer ;
UC 4	EC d'assurer la sécurité et l'intégrité de l'athlète et du groupe ;
UC 5	EC de comprendre les différents niveaux de mobilisation des ressources énergétiques ;
UC 6	EC de partager une culture fédérale sur les disciplines enchaînées ;
UC 7	EC de proposer des situations pédagogiques portant sur les techniques des activités ;
UC 8	EC de concevoir une séance ;
UC 9	EC d'animer une séance.

*EC = Être capable de

Le référentiel de certification n'est pas un référentiel de formation. Il présente les objectifs à atteindre pour prétendre à l'attribution du niveau de formation.

2.2 - Module triathlon jeunes

UC J1	EC de connaître les différences de maturation et les qualités physiques à développer ;
UC J2	EC de mettre en place des situations pédagogiques en lien avec l'École Française de Triathlon (EFT) ;
UC J3	EC de construire l'être aquatique des personnes encadrées ;
UC J4	EC de caractériser une aire de transition et de mettre en place des situations pédagogiques spécifiques aux enchaînements ;
UC J5	EC de connaître les dispositifs fédéraux en lien avec la pratique jeune.

2.3 - Module triathlon adultes

UC A1	EC de caractériser les spécificités du public adulte, de connaître les fondements d'un entraînement et de prévenir les blessures ;
UC A2	EC d'encadrer un public débutant ;
UC A3	EC de construire l'être aquatique des personnes encadrées ;
UC A4	EC d'encadrer un public pratiquant le longue distance.

2.4 - Module santé

UC S1	EC de connaître la réglementation et les outils de la fédération ;
UC S2	EC de mettre en place les tests de condition physique.

2.5 - Module raid

UC R1	EC de caractériser le raid et de connaître la réglementation ;
UC R2	EC d'encadrer un groupe en kayak ;
UC R3	EC de connaître les points de vigilance en raid et de tracer une course d'orientation ;
UC R4	EC de construire une dynamique de groupe.

3 - Entrée en formation du stagiaire

3.1 - Dossier d'inscription

Le candidat effectue son inscription sur le site dédié de la F.F.TRI. dénommé : espacetri.fftri.com.

Le candidat doit être licencié à la F.F.TRI.

3.2 - Pré-requis

Le candidat doit posséder le pré-requis d'entrée en formation fixé, qui est le suivant :

- avoir 16 ans minimum (ou cadet première année) et être licencié à la F.F.TRI ;
- être titulaire d'un diplôme de premier secours de type Prévention et Secours Civiques de niveau 1 (PSC1) ou équivalent à jour de recyclage annuel. Le candidat doit justifier par le biais d'une attestation le recyclage annuel.

3.3 - Positionnement - Allègement

Les personnes titulaires du Brevet Fédéral de niveau 1 (BF 1) sont allégées de l'UC 3 du tronc commun intitulé la posture et la communication.

Les éducateurs d'activités physiques et sportives (EAPS) titulaires d'une carte professionnelle ainsi que les professeurs d'éducation physique et sportive (EPS) sont invités à faire un positionnement auprès du conseiller technique de ligue (CTL), avant l'inscription à la formation. Ils peuvent prétendre à des allègements en fonction du parcours de formation initial, de l'expérience d'encadrement des disciplines enchaînées.

Voici les possibilités d'allègement pour les EAPS et les professeurs d'EPS.

Allègements possibles à l'issue du positionnement avec le CTL	Expérience professionnelle des EAPS et professeurs EPS	Expérience dans l'encadrement du triathlon	Allègement de droit
1	2 ans d'expérience professionnelle dans l'encadrement d'une ou plusieurs activités physiques à hauteur de 50% ETP (équivalent temps plein) durant les 5 ans avant l'inscription à la formation. Les encadrements durant une formation comme stagiaire ne sont pas comptabilisés.	60 h durant les 2 ans avant l'inscription.	UC8 et UC9 du tronc commun soit 1 journée de formation.
2	Expérience professionnelle inférieure au (1).	Expérience d'encadrement du triathlon inférieure au (1).	Soumis à la discrétion du CTL après positionnement. L'allègement est moins important que le point 1.

4 - La formation et l'évaluation

Les ligues régionales composent les équipes pédagogiques. Le technicien en charge de la formation au sein des ligues doit référer la liste des formateurs à la personne membre de la Direction Technique Nationale (DTN) en charge de ce suivi. Pour chaque formateur est précisé un court curriculum vitae mentionnant les éléments suivants :

- NOM - Prénom ;
- Diplômes ;
- Professions exercées ;
- Expériences dans l'encadrement du sport ;
- Pratiques sportives et niveau de pratique.

Il précise le statut de la personne intégrant l'équipe pédagogique à savoir si elle est bénévole, salariée ou indépendante.

Le volume horaire de la formation mentionné dans le référentiel doit être respecté.

4.1 - Contenu de la formation

Les ligues régionales organisent les contenus de formation de manière à dispenser la totalité du tronc commun avant de commencer les modules de spécialités.

a) Récapitulatif du volume par séquence

→ Tronc commun

Unités Capitalisables	UC 1	UC 2	UC 3	UC 4
Titre	Les conditions d'exercices du BF2	Analyse de l'activité des disciplines enchainées	La posture et la communication	La sécurité et l'intégrité de l'athlète et du groupe
Volume présentiel salle	00:30:00	02:30:00	01:30:00	00:00:00
Volume présentiel pratique	00:00:00	01:00:00	00:00:00	01:30:00
Volume classe virtuelle	00:00:00	00:00:00	01:45:00	01:30:00
Volume à distance asynchrone	00:00:00	01:00:00	01:00:00	02:00:00

Unités Capitalisables	UC 5	UC 6	UC 7
Titre	Les filières énergétiques	La F.F.TRI	Technique du mode de locomotion aquatique
Volume présentiel salle	00:00:00	00:00:00	00:00:00
Volume présentiel pratique	00:00:00	00:00:00	02:30:00
Volume classe virtuelle	02:00:00	00:45:00	01:30:00
Volume à distance asynchrone	01:00:00	01:30:00	00:00:00

Unités Capitalisables	UC 7	UC 7	UC 8	UC 9
Titre	Technique du mode de locomotion cyclisme	Technique du mode de locomotion course à pied	Concevoir une séance	L'animation d'une séance
Volume présentiel salle	00:00:00	00:00:00	02:00:00	01:30:00
Volume présentiel pratique	02:00:00	02:00:00	00:00:00	02:00:00
Volume classe virtuelle	01:30:00	01:30:00	00:00:00	00:00:00
Volume à distance asynchrone	00:00:00	00:00:00	00:30:00	00:00:00

TOTAL TRONC COMMUN : 36 h 30

- 8h en présentiel (salle);
- 11h en présentiel (pratique);
- 10h30 en classe virtuelle ;
- 7h à distance asynchrone.

Le stagiaire effectue et justifie d'une implication d'au moins 30 h dans sa structure d'accueil.

LE STAGE PRATIQUE : 30 h

- Encadrer un groupe (minimum 6 personnes) dans la spécialité choisie ou envisagée si étalement de la formation. Pour les spécialités triathlon (jeunes ou adultes) encadrement dans les trois disciplines ;
- Porter une attention particulière à sa posture et à l'animation des séances ;
- Participation active et passive à la sécurité du groupe.

→ **Module triathlon jeunes**

Unités Capitalisables	UC 1	UC 2	UC 3	UC 4	UC 5
Titre	Caractéristiques du public jeune	L'école Française de Triathlon	La construction du triathlète dans l'eau	L'enchaînement des disciplines	Les dispositifs de la F.F.TRI
Volume présentiel salle	01:00:00	03:00:00	05:00:00	02:00:00	01:00:00
Volume présentiel pratique	00:00:00	00:00:00	02:00:00	00:00:00	00:00:00

TOTAL MODULE TRIATHLON JEUNES : 14 h

- 12h en présentiel (salle);
- 2h en présentiel (pratique);

→ **Module triathlon adultes**

Unités Capitalisables	UC 1	UC 2	UC 3	UC 4
Titre	Caractéristiques du public adultes, prévention des blessures et hygiène de vie	Débuter dans les disciplines enchaînées	La construction du triathlète dans l'eau	Le triathlon longue distance
Volume présentiel salle	02:30:00	03:00:00	05:00:00	02:30:00
Volume présentiel pratique	00:00:00	00:00:00	02:00:00	00:00:00

TOTAL MODULE TRIATHLON ADULTES : 15 h

- 13h en présentiel (salle);
- 2h en présentiel (pratique).

→ **Module santé**

Unités Capitalisables	UC 1	UC 2
Titre	Sport santé : contexte, réglementation, le triathlon santé, la plateforme, les tests de condition physique	Tests de condition physique
Volume présentiel salle	03:30:00	00:00:00
Volume présentiel pratique	00:00:00	03:30:00

TOTAL MODULE TRIATHLON SANTE : 7 h

- 3h30 min en présentiel (salle);
- 3h30 min en présentiel (pratique);

→ **Module raid**

Unités Capitalisables	UC 1	UC 2	UC 3	UC 4
Titre	Jeux d'inclusion, brainstorming et réglementation	Initiation à l'encadrement du kayak	Les points de vigilance en raid, tracer une course d'orientation et vivre une course d'orientation	Débriefing de la course d'orientation, le groupe, la gestion du groupe
Volume présentiel salle	03:30:00	01:30:00	01:30:00	03:00:00
Volume présentiel pratique	00:00:00	02:30:00	02:00:00	00:00:00

TOTAL MODULE RAID : 14 h

- 9h30 min en présentiel (salle);
- 4h30 min en présentiel (pratique);

b) Description de la formation par UC

Unités Capitalisables	UC1	UC2	UC3	UC4
<p>TRONC COMMUN</p> <p>Contenus</p> <p>Présentiel salle</p> <p>Présentiel pratique</p> <p>Classe virtuelle</p> <p>A distance asynchrone</p>	<p>Le rôle de l'entraîneur, les missions du BF2.</p> <p>Présentation de la formation et les modalités examen</p>	<p>Les bases de la course d'orientation (les supports cartographiques, les lectures de cartes, IOF, IGN, vue aérienne, dessin, cadastre).</p> <p>Pourquoi l'analyse de l'activité ?</p> <p>Définition d'une action motrice.</p> <p>Définition des conduites motrices.</p> <p>Différents rapports.</p> <p>Différentes ressources.</p> <p>Logique de l'activité et pédagogie.</p> <p>Ecole Française de Triathlon (EFT) et ses outils (livret, répertoire, fiches pédagogiques, passeport).</p> <p>Présentation de Wikitri (EFT, entraînement, santé, ressource).</p> <p>Présentation du raid (définition, pratiques, valeurs éducatives).</p> <p>Navigation et course d'orientation (documents supports utilisés).</p> <p>Vivre une CO et comment la mettre en place.</p>	<p>Motivation à être éducateur.</p> <p>Actions d'un éducateur.</p> <p>Les clés de la communication (définition, déperdition du message, préparation du message, paraverbal, position écoute interlocuteur, faire reformuler, attention portée à tous, pas de jugement, place des sens).</p> <p>Valeurs du sport (missions comité d'éthique, définition, respects, inclusion sociale, violences sexuelles, comportement de l'éducateur, code pénal, interlocuteurs).</p> <p>Caractéristiques des publics.</p> <p>Jeunes 6-16 ans (définitions, attentes pratiquants, évolution relations aux autres, passage des consignes, évolution de l'attention et du raisonnement, estime de soi-échet, communication bienveillante, absence maturation cortex préfrontal, besoin d'être écouté, rappel savoir être, points adolescents, abandon du sport et focus sur les jeunes femmes).</p> <p>Adultes (motivation des pratiquants).</p> <p>Lecture du livret mixité.</p> <p>C'est quoi une agression.</p> <p>Interlocuteurs.</p> <p>De quoi parle t-on ?</p>	<p>Mécanique vélo (changement de chambre à air, de pneus, réglage dérailleur, patin, disques).</p> <p>Réguler la vie du groupe.</p> <p>Les conditions de réussite d'une séance.</p> <p>Qualification de la surveillance en natation.</p> <p>Différents stades de la noyade.</p> <p>Qualité de l'encadrement.</p> <p>Eau libre (prise d'informations et de son environnement, recommandation en fonction de la température de l'eau).</p> <p>Piscine (POSS c'est quoi ?)</p> <p>Cyclisme (avant une sortie, itinéraire, matériel, repli, avant le départ, principaux éléments à vérifier du matériel, spécificité du code de la route, pendant la sortie, positionnement, information à prendre en considération, gestes de communication).</p> <p>Course à pied (choix chaussures, particularité de la piste d'athlétisme).</p> <p>Trail (connaissance de l'environnement, matériel de secours, orages).</p> <p>Course d'orientation (avant la séance et pendant).</p> <p>Récupération (durée en fonction des intensités).</p> <p>Questions ouvertes sur la natation, cyclisme, CAP, CO.</p> <p>Être acteur de la lutte contre le dopage (le dopage accidentel, connaître les règles de bonne pratique, responsabilité de l'athlète, où trouver l'information, complément alimentaire, produit de l'effort).</p> <p>Boissons énergisantes.</p> <p>Substance énergétique procédure et recommandation.</p>

Unités Capitalisables	UC5	UC6	UC 7 MDL Aquatique
<p>TRONC COMMUN</p> <p>Contenus</p> <p>Présentiel salle</p> <p>Présentiel pratique</p> <p>Classe virtuelle</p> <p>A distance</p> <p>asynchrone</p>	<p>Enjeux de mobilisation des ressources énergétiques.</p> <p>Les trois filières fonctionnent en complémentarité.</p> <p>Brève description des trois filières énergétiques.</p> <p>Explication des zones d'intensité, endurance, SV1, SV2, VMA, vitesse longue, vitesse courte.</p> <p>Lien entre zones intensité, identification de celles ci, le triathlon, la construction d'une séance.</p> <p>Repères pour construire une série</p> <p>Information sur l'utilité d'utilisation du cardiofréquence-mètre.</p> <p>Trois types de muscles (striés, cardiaque et lisses), fonctionnement du système nerveux.</p> <p>Les propriétés des muscles striés.</p> <p>Les différents types de contraction musculaire.</p> <p>Trois filières et la production ATP.</p> <p>Régimes de capacité et de débit par filière.</p> <p>Courbes d'Howald.</p>	<p>Histoire du triathlon (ses origines de Hawaï à l'Europe, structuration, le triathlon en France son origine sa structuration).</p> <p>Histoire du raid (son origine, structuration de la pratique, intégration dans le scolaire, à l'international).</p> <p>La vie fédérale (organisation pyramidale, fonctionnement national, fonctionnement du club, droit de l'association, les moyens de fonctionnement, fonction du président, secrétaire, trésorier, les bénévoles).</p> <p>Le système de compétition (type de licences, système de compétitions pour les jeunes, pour les adultes).</p> <p>Les dispositifs de la FFTRI (labellisation des clubs, class tri, CNJ).</p> <p>Question ouverte sur les compétitions proposées aux jeunes 14-19 ans.</p> <p>Question ouverte sur les dispositifs (label, class tri...).</p> <p>Etre tuteur (définition, fonctions).</p>	<p>Entrée dans l'eau et déplacement en grande profondeur sans matériel, réalisation de tâches (nager, flotter sans rien faire, immersion, profondeur...).</p> <p>Le formateur prend des notes sur les comportements des stagiaires, échange sur place et fait un retour à posteriori.</p> <p>Philosophie de l'entraîneur (entraide, curiosité, opinion...). Des obstacles à franchir (connaissance des principes, les croyances de l'entraîneur). Les modes mentaux de l'homme. Questionnement sur l'enseignement de la natation. Ancrage des principes par la science. Nuance entre ce que l'on voit et ce qui se passe réellement. Question sur l'organisation de l'apprentissage du vélo. Premier élément de réflexion, pourquoi l'on se noie alors qu'on flotte ? Corps flottant, projectile, propulseur définition.</p>

Unités Capitalisables	UC 7 MDL Cyclisme	UC 7 MDL Course à pied	UC8	UC9
TRONC COMMUN Contenus Présentiel salle Présentiel pratique Classe virtuelle A distance asynchrone	Principe de base de la locomotion, le matériel pour pratiquer, le réglage de la hauteur de selle, choix de la pression des pneus. Respect du code de la route, signalement des dangers, positionnement encadrant. Le savoir rouler à vélo, le home trainer, la triathlon immersive room et les capteurs. Vérifier le matériel. Les consignes pour débiter la séance sur plateau. Plateau et travail sur les différentes positions, freinage, trajectoire, qualité de pédalage.	Principes d'énergies utilisés (payante, gratuite). Les phases de la course à pied (description de chaque phase). Les deux grands types de cycle de jambe. Lien entre phases de la CAP et principes d'énergies. Notion amplitude et fréquence. Organisation d'ateliers de gammes athlétique (talon fesses, skipping, monté de genoux...) sous la forme de circuit.	Consultation de fiches pédagogiques sur Wikitri. Avantage inconvénient de préparer sa séance. Préparer la séance pour pouvoir s'adapter, le lien avec Wikitri et les fiches pédagogiques. Logique d'objectif avant la séance. Trame de la fiche de séance (titre, objectifs, lien actions motrices, description, consignes, comportements attendus, public, évaluation, variante, ressources mobilisés). Concevoir une fiche pédagogique en groupe.	Principes issus des sciences de l'éducation. Questionnement sur l'utilité du travail préparatif à faire avant les séances. Enjeux de mise en place du matériel en amont. Educateur a valeur d'exemple. Accueil, briefing des athlètes. La relation pédagogique (position, capter l'attention...). Les différentes formes de consignes. Animer la séance, évaluer et débriefer. Mettre en place par un jeu de rôle une ou plusieurs séances.

Unités Capitalisables	UC J1	UC J2	UC J3	UC J4	UC J5
MODULE TRIATHLON JEUNES Contenus Présentiel salle Présentiel pratique	Les différences de maturation au cours du développement. Entre 6-11 ans, que se passe-t-il sur le plan morphologique, moteur, cognitif, physique et social. Entre 12-19 ans les qualités physiques à travailler.	Contexte et objectif de l'école Française de Triathlon. Analyser l'activité. Organiser l'acquisition des compétences des jeunes en lien avec la certification de l'EFT. La démarche d'enseignement. Présentation de l'outil Wikitri.	Rappel du contenu du tronc commun portant sur le mode de locomotion aquatique (le positionnement, les représentations, les réflexions, les obstacles à franchir, le modèle théorique). Construction de son être aquatique (différences sur terre et dans l'eau, les étapes d'acquisition du corps flottant, construction d'une boîte à outils...) Tâches pour ressentir le corps flottant Tâches pour ressentir le corps projectile et propulseur. La continuité sur le corps projectile et propulseur.	Matérialiser une aire de transition. La pédagogie de l'enchaînement des 6-12 ans. Intérêts du travail des enchaînements à 13 ans et plus.	La labellisation des clubs, la saison sportive chez les jeunes, le class triathlon, le CNJ, l'IATE.

Unités Capitalisables	UC A1	UC A2	UC A3	UC A4
MODULE TRIATHLON ADULTES Contenus Présentiel salle Présentiel pratique	Caractéristiques du public adulte. Fondements d'un entraînement réussi. Les enchaînements et leurs intérêts. Prévention des blessures et hygiène de vie.	L'équipement à détenir pour effectuer des compétitions. Les règles du jeu en triathlon. Déterminer les priorités de travail. Répartition des activités. Planifier une première participation. Gestion des ressources.	Rappel du contenu du tronc commun portant sur le mode de locomotion aquatique (le positionnement, les représentations, les réflexions, les obstacles à franchir, le modèle théorique). Construction de son être aquatique (différences sur terre et dans l'eau, les étapes d'acquisition du corps flottant, construction d'une boîte à outils...) Tâches pour ressentir le corps flottant. Tâches pour ressentir le corps projectile et propulseur. La continuité sur le corps projectile et propulseur.	Approche de la partie aquatique en eau libre. L'efficacité en vélo sur le triathlon longue distance. La gestion de l'intensité. L'alimentation sur un longue distance. Organisation de séances et d'une saison. Les règles spécifiques.

Unités Capitalisables	UC R1	UC R2	UC R3	UC R4
MODULE RAID Contenus Présentiel salle Présentiel pratique	Jeux d'inclusion autour du travail en équipe et la définition des termes raid, équipe... Encadrement d'un groupe, assurer la sécurité, où pratiquer, choisir son site, les équipements individuels de sécurité.	Connaître le matériel canoë/kayak et matériel de sécurité. savoir pagayer efficacement, se diriger, giter, vider son kayak. savoir lire le courant et identifier les principaux dangers. réglementation et matériel sécu (EPI, en mer + RTS), info pour préparer une sortie (vigicrue, topo, cotation). venir en aide à une embarcation, connaître la position de sécurité de nage en eau vive. savoir effectuer une traversée en "tortue", enlever sa jupe si dessalage, remonter seul sur son kayak, regagner le bord avec tout son matériel lors d'un dessalage. Apport théorique sur les éléments ci-dessus.	Principales blessures, conduite à tenir, les principaux dangers. Comment tracer une course d'orientation. Effectuer une course d'orientation.	Le groupe, la gestion du groupe.

c) Compétences associées

Pour chacune des séquences de formation, le formateur doit s'attacher à ce que chaque stagiaire développe les compétences associées listées ci-dessous.

→ Tronc commun

● **UC1 : Être Capable (EC) de définir les missions du BF2**

⇒ EC de connaître la formation fédérale et les missions du BF2 au sein d'un club.

- Connaître le parcours de formation au sein de la F.F.TRI ;
- Connaître les modalités de formation ;
- Connaître le positionnement d'un accompagnateur.

● **UC2 : EC de mettre en place des situations pédagogiques en lien avec l'École Française de Triathlon (EFT)**

⇒ EC de connaître les composantes de l'analyse de l'activité et de la retranscrire dans les situations pédagogiques.

- Connaître les actions motrices et déterminer les conduites motrices ;
- Connaître le filtre des rapports et des ressources.

⇒ EC de connaître et d'utiliser les outils de l'EFT ainsi que Wikitri.

⇒ EC de caractériser la pratique du raid et les valeurs de la discipline.

⇒ EC de connaître les différents supports cartographiques permettant de mettre en place une course d'orientation.

● **UC3 : EC d'adapter sa posture et de communiquer**

⇒ EC de communiquer efficacement avec les éducateurs et le public que j'encadre.

- Connaître les clés de la communication : verbale, para-verbale et non verbale;
- Adapter sa posture en prenant en compte les différents modes de fonctionnement des individus;
- Savoir écouter le public encadré.

⇒ EC d'identifier les caractéristiques principales des publics encadrés selon leurs différents stades de développement (enfants : 6-7; 8-10; 11-12; 13-16 ans; adultes). Sur des aspects :

- Physiologiques;
- Morphologiques;
- Psychologiques;
- Sociales.

⇒ EC d'identifier les besoins sécuritaires liés aux différents publics.

- Physiques;
- Psychologiques;

- Sociaux.

⇒ EC d'identifier les attentes et les freins des différents publics.

- Les types de pratique (plaisir, compétitive, santé, ...) et les différentes motivations;
- Les difficultés (le regard des autres, la puberté, posture de l'encadrant et/ou le contenu inadapté...).

⇒ EC d'incarner les valeurs du sport et celles de son club en ayant conscience de son influence.

- Le sport comme facteur d'inclusion sociale;
- Le respect des différences;
- L'entraide et la solidarité;
- Se protéger et protéger les autres.

⇒ EC de faire le lien avec les notions abordées et les spécificités du club sur le terrain.

- **UC4 : EC d'assurer la sécurité et l'intégrité de l'athlète et du groupe**

⇒ EC d'assurer une pratique sécuritaire du mode de locomotion aquatique.

- Les déterminants pour assurer une surveillance permanente ;
- Les différents stades de la noyade ;
- Lieux des activités, encadrement, contexte ;
- Prise en compte de la température de l'eau ;
- Connaissance du Plan d'Organisation de la Surveillance et des Secours (POSS).

⇒ EC d'assurer une pratique sécuritaire du mode de locomotion cycliste.

- Impondérables à effectuer avant une sortie ;
- Code de la route et pratique du cyclisme ;
- Le positionnement de l'encadrant durant une sortie.

⇒ EC d'assurer une pratique sécuritaire du mode de locomotion course à pied.

- Conseiller le pratiquant sur le choix des chaussures ;
- Particularités de l'entraînement sur une piste d'athlétisme ;
- Particularités de l'entraînement en trail ;
- Particularités de l'entraînement en course d'orientation.

- **UC5 : EC de comprendre les différents niveaux de mobilisation des ressources énergétiques**

⇒ EC de comprendre et d'utiliser dans le cadre de l'entraînement les ressources énergétiques.

- Définir les trois filières énergétiques ;
- Définir les zones d'intensités utilisées pour les disciplines enchaînées ;
- Les principes de construction d'une séance et d'une série.

- **UC6 : EC de partager une culture fédérale sur les disciplines enchaînées**

- ⇒ EC d'appréhender l'histoire du triathlon.
- ⇒ EC d'appréhender l'histoire du raid.
- ⇒ EC de connaître l'organisation de la vie associative, les fonctions des dirigeants.
- ⇒ EC de caractériser les différents types de licences et le système de compétition.
- ⇒ EC de connaître les dispositifs de la fédération consacrés à la pratique jeune.

- **UC7 : EC de proposer des situations pédagogiques portant sur les techniques des activités**

- ⇒ EC de construire les premières compétences du triathlète pour le mode de locomotion aquatique.

- Ressentir l'action de l'eau sur son corps ;
- Appréhender la dimension psychologique de l'appropriation du milieu par une mise en action ;
- Déterminer et connaître les mécanismes qui bloquent l'être humain (terrien) dans l'eau ;
- Trouver une place en tant qu'entraîneur d'un point de vue philosophique ;
- Déterminer et connaître le modèle de référence.

- ⇒ EC de construire les premières compétences du triathlète pour le mode de locomotion cycliste.

- Connaître les principes de base de la locomotion ;
- Appréhender le matériel nécessaire à la conduite de l'activité ;
- Assurer les réglages et les réparations du matériel utilisé ;
- Mettre en place un plateau technique.

- ⇒ EC de construire les premières compétences du triathlète pour le mode de locomotion course à pied.

- Connaître les principes de la locomotion ;
- Mettre en place un plateau technique.

- **UC8 : EC de concevoir une séance**

- ⇒ EC de formaliser une séance et d'assurer son évaluation.

- **UC9 : EC d'animer une séance**

- ⇒ EC d'animer un groupe au cours d'une séance pédagogique.

- Appréhender les premières notions de l'animation ;
- Connaître les clés pour préparer une séance ;
- Accueillir le groupe, le prendre en charge, se positionner, évaluer.

→ **Module triathlon jeunes**

- **UC J1 : Être Capable (EC) de connaître les différences de maturation et les qualités physiques à développer**
- **UC J2 : EC de mettre en place des situations pédagogiques en lien avec l'École Française de Triathlon (EFT)**

- ⇒ EC de comprendre et de connaître la logique interne du triathlon.
- ⇒ EC d'identifier des conduites motrices de niveau débutant à confirmé.
- ⇒ EC d'organiser sur une saison sportive la montée en compétences et son évaluation.

- **UC J3 : EC de construire l'être aquatique des personnes encadrées**

- ⇒ EC d'appréhender, de connaître les différences entre le milieu aquatique et terrestre, et l'implication sur le corps humain.
- ⇒ EC de construire les étapes de construction du corps flottant.
- ⇒ EC d'appréhender les dimensions des corps projectile et propulseur.

- **UC J4 : EC de caractériser une aire de transition et de mettre en place des situations pédagogiques spécifiques aux enchaînements**

- ⇒ EC de matérialiser une aire de transition.
- ⇒ EC d'accompagner les athlètes dans l'acquisition des compétences pour réaliser un enchaînement.

- **UC J5 : EC de connaître les dispositifs fédéraux en lien avec la pratique jeune**

→ **Module triathlon adultes**

- **UC A1 : EC de caractériser les spécificités du public adulte, de connaître les fondements d'un entraînement et de prévenir les blessures**
- **UC A2 : EC d'encadrer un public débutant**

- ⇒ EC de conseiller sur l'équipement pour réaliser un triathlon.
- ⇒ EC d'expliquer les règles du jeu.
- ⇒ EC de déterminer les priorités de travail.
 - Construire sa propre démarche ;
 - Communiquer avec l'athlète, le fidéliser ;
 - Observer les pratiquants ;

- Comprendre et situer dans les différents mode de locomotion ;

⇒ EC d'organiser les activités sur une semaine.

⇒ EC de planifier la première compétition.

⇒ EC de participer à l'autonomie des pratiquants par l'apprentissage de l'entraînement.

- **UC A3 : EC de construire l'être aquatique des personnes encadrées**

⇒ EC d'appréhender, de connaître les différences entre le milieu aquatique et terrestre, et l'implication sur le corps humain.

⇒ EC de construire les étapes de construction du corps flottant.

⇒ EC d'appréhender les dimensions des corps projectile et propulseur.

- **UC A4 : EC d'encadrer un public pratiquant le longue distance**

→ **Module raid**

- **UC R1 : EC de caractériser le raid et de connaître la réglementation**

- **UC R2 : EC d'encadrer un groupe en kayak**

⇒ EC de connaître le matériel canoë/kayak et le matériel de sécurité.

⇒ EC de maîtriser les fondamentaux pour encadrer en sécurité.

- Savoir pagayer efficacement, se diriger, giter, vider son kayak, remonter seul, regagner le bord avec tout son matériel lors d'un dessalage ;
- Effectuer une traversée en "tortue" ;
- Enlever sa jupe si dessalage.

⇒ EC de savoir lire le courant et identifier les principaux dangers.

⇒ EC de préparer sa sortie.

- **UC R3 : EC de connaître les points de vigilance en raid et de tracer une course d'orientation**

⇒ EC de déceler les principaux symptômes ou pathologies (hypothermie, hypoglycémie, traumatologie) et les conduites à tenir.

- **UC R4 : EC de construire une dynamique de groupe**

4.2 - Modalités de l'alternance

La participation active des stagiaires dans les structures est un élément important de la formation. Les formations fédérales se déroulent en alternance, avec des périodes consacrées à la formation en organisme de formation (OF) et d'autres en structures d'accueil de type clubs.

La formation du stagiaire s'organise à travers ces deux temps durant une période définie. Durant cette alternance, les périodes doivent s'enrichir les unes des autres. L'alternance est un dispositif d'apprentissage de compétences associant des situations de formation (au sein de l'OF) et des situations au sein d'un club. Une formation en alternance doit permettre de passer d'une logique d'enseignement à une logique de construction de savoirs et d'acquisition de compétences.

4.3 - Tutorat

a) Statut du tuteur

Le stagiaire de la formation du BF2 avec une spécialité triathlon jeune ou adulte sera sous la responsabilité directe d'un éducateur triathlon titulaire d'un diplôme fédéral (BF4, BF3) ou d'un diplôme d'Etat triathlon.

Le stagiaire avec une spécialité santé ou raid, sera sous la responsabilité d'un éducateur compétent dans la spécialité. Pour ce faire, la personne avec une spécialité santé prend attache avec le CTL ou une personne titulaire du triathlon santé niveau 2. La personne avec une spécialité raid noue un contact avec le Conseiller Technique National (CTN) chargé du raid ou une personne titulaire du diplôme fédéral moniteur de raid.

b) Être tutoré

Le tuteur revêt une place importante dans le parcours de formation du stagiaire lorsque celui-ci n'est plus en présence de formateur. Le rôle du tuteur est d'accompagner le stagiaire tout au long de sa formation, d'observer son comportement d'éducateur et de le conseiller sur les missions qui lui sont dévolues.

Le tuteur assure en premier lieu l'accueil du stagiaire et lui présente si besoin le fonctionnement de la structure. Le tuteur co-organise l'activité du stagiaire en cohérence avec sa formation.

Le tuteur veille à approfondir les contenus vus en formation au travers de situations dévolues aux missions du brevet fédéral de niveau 2 au sein de séances en club. Le tuteur s'assure notamment que les actions du stagiaire permettent aux pratiquants d'évoluer en toute sécurité.

Le tuteur est la courroie de transmission des savoir-faire :

1. **Faire voir, montrer.** Le tuteur explique et montre comment procéder en effectuant la manœuvre, en réalisant l'opération. Le stagiaire est en position d'observation.
2. **Faire avec.** Le stagiaire est acteur. Le tuteur est présent, il rectifie au fur et à mesure de la réalisation de l'action. L'objectif est d'intervenir de moins en moins.
3. **Faire, faire.** Le stagiaire réalise sans besoin réel d'accompagnement. Le tuteur fait le point lorsque l'action est réalisée. L'objectif est que le stagiaire accède à l'autonomie. L'objectif est atteint lorsque le stagiaire réalise seul et à plusieurs reprises l'action.

c) Endosser la fonction tutorale

Durant son parcours de formation, la personne est sensibilisée à devenir tuteur des personnes en formation du brevet fédéral de niveau 1. L'éducateur diplômé est en mesure d'endosser la fonction tutorale et d'accompagner dans la formation un membre du club.

4.4 - Modalités d'évaluation

- Calendrier d'examen

Les évaluations s'effectuent, lorsque les candidats ont finalisé la formation, sur la période allant du mois de mars au mois de juin. La ligue détermine les dates des examens.

- Composition du jury

Le jury est composé de deux personnes désignées par la ligue. Les personnes composant le jury doivent être titulaires du DEJEPS triathlon ou d'une licence STAPS mention triathlon ou d'un BF4 obtenu avant août 2022 ou d'un BF3 en ce qui concerne les modules de spécialité triathlon. Pour les spécialités santé et raid, le CTL co-compose le jury avec le CTN chargé de la spécialité. Il convient d'avoir dans le binôme une personne rompue à l'exercice de jury.

- Encadrement d'une séance et entretien

Le candidat est évalué dans la spécialité choisie lors d'un encadrement de séance. Dès l'entrée en formation la ligue fait le choix par spécialité de formation (triathlon jeunes, triathlon adultes, santé ou raid) pour l'ensemble des candidats de même spécialité entre deux modalités d'organisation. La ligue informe les candidats de la modalité retenue.

Première modalité :

Les candidats sont évalués au sein du club d'alternance avec le public qu'ils ont encadré durant l'année en lien avec la spécialité choisie. Le candidat est libre de choisir la ou les activités supports de l'évaluation dans le tableau ci-dessous.

Deuxième modalité :

Les candidats sont regroupés sur un lieu et un public en lien avec la spécialité, sélectionnés par la ligue régionale. La ligue impose au candidat la ou les activités supports de l'évaluation en lien avec le tableau ci-dessous.

Triathlon jeunes	Triathlon adultes	Santé	Raid
- Mode de locomotion (MDL) aquatique en eau libre ; - MDL aquatique en piscine ; - MDL cycliste sur plateau ; - Enchaînement de deux MDL parmi les trois qui composent un triathlon.	- Mode de locomotion (MDL) aquatique en eau libre ; - MDL aquatique en piscine ; - MDL cycliste sur plateau ; - Enchaînement de deux MDL parmi les trois qui composent un triathlon.	- Activité libre dans un but de santé adapté au public.	- Course d'orientation - VTT ; - Enchaînement de deux activités qui composent un raid.

Le jour de l'examen, le candidat remet aux évaluateurs une fiche de séance (détail ci-après). Le jour de l'évaluation, le candidat conduit la séance d'apprentissage en sécurité d'une durée comprise entre 20 minutes minimum et 30 minutes maximum. Cette séance est réalisée auprès d'un groupe de minimum 6 pratiquants. Le jury choisit la partie de la séance qu'il souhaite évaluer et le fait savoir au candidat le jour de l'examen.

Cette mise en situation d'encadrement est suivie d'un entretien de 20 minutes maximum permettant au candidat d'expliquer ses choix (pédagogiques, techniques, organisationnels et sécuritaires) pour la conduite de la séance.

- Fiche de séance

La séance est adaptée au public ciblé, elle dure 1h minimum et 1h30 maximum. Elle vise une thématique technique et physiologique. Le stagiaire remet au jury le jour de l'épreuve un document contenant les éléments suivants :

- l'orientation technique et physiologique de la séance située en amont et de celle située en aval ;
- l'objectif de la séance ;
- le lien avec le ou les actions motrices ;
- la description de la situation ;
- les consignes à donner ;
- les comportements attendus ;
- le niveau du public encadré au regard des exercices proposés (débutant, initié, confirmé) ;
- l'évaluation ;
- les variantes envisagées.

- .Grille d'évaluation (disponible en annexe)

Le jury évalue le candidat à l'aide d'une grille qui est identique sur le territoire national. La personne obtient le brevet fédéral de niveau 2 (BF2) dans la spécialité retenue lorsque les compétences du bloc 1 et 2 sont réputées acquises associées à une validation partielle ou complète des blocs 3 et 4.

Il s'agit des blocs :

- être capable d'encadrer la pratique en sécurité (bloc 1) ;
- être capable d'avoir une posture d'éducateur (bloc 2).
- être capable d'encadrer avec pédagogie (bloc 3) ;
- être capable de concevoir une séance (bloc 4).

BF2 obtenue si	ACQUIS	PARTIELLEMENT ACQUIS	NON ACQUIS
BLOC 1	X	/	Non diplômé
BLOC 2	X	/	Non diplômé
BLOC 3	X	X	Non diplômé
BLOC 4	X	X	Non diplômé

5 - Ruban pédagogique

5.1 - Tronc commun

RUBAN PÉDAGOGIQUE EN CENTRE DE FORMATION										
Jour	1ere JOURNÉE PRÉSENTIEL				CLASSE VIRTUELLE					
Demi-journée	J1.1	J1.1	J1.2	J1.2	A distance	A distance	A distance	A distance	A distance	A distance
UC	UC1	UC2	UC4	UC3	UC3	UC4	UC5	UC6	UC7 Cyclisme	UC7 CAP
Titre	Les conditions d'exercices BF2	Analyse de l'activité des disciplines enchainées	La sécurité et l'intégrité de l'athlète et du groupe	La posture et la communication Partie 1	La posture et la communication Partie 2	La sécurité et l'intégrité de l'athlète et du groupe	Les filières énergétiques	La F.F.TRI	Les techniques des MDL	Les techniques des MDL

Veillez laisser au minimum 1 mois entre la 1ère journée de formation et la première classe virtuelle pour laisser le temps aux stagiaires d'effectuer la formation à distance asynchrone. De plus, placer les classes virtuelles de l'UC7 proche de la deuxième journée de formation.

RUBAN PÉDAGOGIQUE EN CENTRE DE FORMATION							
Jour	2ème JOURNÉE PRÉSENTIEL			CLASSE VIRTUELLE	3ème JOURNÉE PRÉSENTIEL		
Demi-journée	J2.1	J2.2	J2.2	A distance	J3.1	J3.2	J3.2
UC	UC 7 Aquatique	UC7 cyclisme et / ou UC7 CAP		UC7 Aquatique	UC8	UC7 cyclisme ou CAP (si non effectué avant)	UC9
Titre	Les techniques des MDL	Les techniques des MDL	Les techniques des MDL	Les techniques des MDL	Concevoir une séance	Les techniques des MDL	L'animation d'une séance

Veillez laisser un minimum de 2 mois entre la 1ère journée de formation et la deuxième journée. De plus, veuillez placer la classe virtuelle de l'UC7 natation quelques jours après la deuxième journée en présentiel.

5.2 - Modules de spécialités

		RUBAN PÉDAGOGIQUE EN CENTRE DE FORMATION							
Jour		1ere JOURNÉE				2ème JOURNÉE			
TRIATHLON JEUNES	Demi-journée	J1.1	J1.1	J1.2	J1.2	J2.1	J2.1	J2.2	J2.2
	N° des séquences	SJ1	SJ2	SJ3		SJ3		SJ4	SJ5
	Titre	Caractéristiques du public jeune	L'école Française de Triathlon	La construction du nageur		La construction du nageur		L'enchaînement des disciplines	Les dispositifs de la F.FTRI
	Volume classe	01:00:00	03:00:00	02:00:00	00:00:00	03:00:00		02:00:00	01:00:00
	Volume pratique	00:00:00	00:00:00	00:00:00	02:00:00	00:00:00		00:00:00	00:00:00

		RUBAN PÉDAGOGIQUE EN CENTRE DE FORMATION							
		1ere JOURNÉE				2ème JOURNÉE			
TRIATHLON ADULTES	Demi-journée	J1.1	J1.1	J1.2	J1.2	J2.1	J2.1	J2.2	J2.2
	N° des séquences	SA1	SA2	SA3		SA3		SA2	SA4
	Titre	Caractéristiques du public adultes, prévention des blessures et hygiène de vie	Débuter dans les disciplines enchaînées, partie 1	La construction du nageur		La construction du nageur		Débuter dans les disciplines enchaînées, partie 2	Le triathlon longue distance
	Volume classe	02:30:00	01:30:00	02:00:00	00:00:00	03:00:00		01:30:00	02:30:00
	Volume pratique	00:00:00	00:00:00	00:00:00	01:30:00	00:00:00		00:00:00	00:00:00

		RUBAN PÉDAGOGIQUE EN CENTRE DE FORMATION							
		1ere JOURNÉE				2ème JOURNÉE			
RAID	Demi-journée	J1.1	J1.1	J1.2	J1.2	J2.1	J2.1	J2.2	J2.2
	N° des séquences	SR1		SR2		SR3		SR4	
	Titre	Jeux d'inclusion, brainstorming et réglementation		Initiation à l'encadrement du kayak		Les points de vigilance en raid, tracer une CO et vivre une CO		Débriefing de la CO, le groupe, la gestion du groupe	
	Volume classe	03:30:00		00:00:00	01:30:00	01:30:00	00:00:00	03:00:00	
	Volume pratique	00:00:00		02:30:00	00:00:00	00:00:00	02:00:00	00:00:00	

		RUBAN PÉDAGOGIQUE EN CENTRE DE FORMATION			
		1ere JOURNÉE			
SANTÉ	Demi-journée	J1.1	J1.1	J1.2	J1.2
	N° des séquences	SS1		SS2	
	Titre	Sport santé : contexte, réglementation, le triathlon santé, la plateforme, les tests de condition physique		Tests de condition physique	
	Volume classe	03:30:00		00:00:00	
	Volume pratique	00:00:00		03:30:00	

6 - Equivalence

Voici le tableau récapitulatif des équivalences entre les diplômes fédéraux délivrés avant août 2021 et le BF 2.

		BF 2			
		Tronc commun	Module triathlon jeunes	Module santé	Module raid
Diplômes avant août 2021	Initiateur raid	X			X
	Coaching triathlon santé			X	
	Assistant Fédéral				
	BF 5	X	X		
	BF 4				
	BF 3				

7 - Reconnaissance des Acquis de l'Expérience (RAE)

Le brevet fédéral de niveau 2 (BF2) est ouvert à la démarche de reconnaissance des acquis de l'expérience (RAE). La procédure est disponible sur le site fédéral à partir du mois de novembre.

Veillez [cliquer sur le lien suivant](#) et vous rendre en bas de la page.

ANNEXE GRILLE D'ÉVALUATION

GRILLE ÉVALUATION BREVET FÉDÉRAL DE NIVEAU 2 (BF2)		
Les compétences sont évaluées durant l'encadrement d'une séance puis d'un entretien		
Identité du stagiaire		
Prénom et Nom		
1. Etre capable (EC) d'encadrer la pratique en sécurité		
EC d'identifier les principaux facteurs de risque		
Accueille le public et vérifie l'état de santé des participants		
Contrôle le matériel utilisé par les pratiquants et vérifie le bon fonctionnement		
Indique lors de l'accueil les dangers potentiels rencontrés lors de la séance		
EC d'organiser dans l'espace la séance		
Utilise à bon escient l'espace disponible		
Permet aux pratiquants de circuler en toute sécurité		
Régule les situations pouvant poser problème		
EC d'assurer la sécurité des pratiquants		
Prévient les comportements à risque		
Assure la sécurité passive		
Intervient lorsque nécessité		
PROPOSITION DU JURY		
COMPÉTENCES ACQUISES		COMPÉTENCES NON ACQUISES
Appréciations (obligatoire si défavorable) :		

2. Etre capable (EC) d'avoir une posture d'éducateur		
EC de communiquer avec les pratiquants		
Position (spatiale) de l'éducateur vis à vis des pratiquants adéquate		
Les consignes sont audibles de tous		
Le langage est approprié (respectueux, incluant tous les pratiquants, sans discriminations)		
Les informations données sont concrètes et synthétiques		
S'adresse à tous les pratiquants individuellement au moins une fois dans la séance		
EC d'avoir une tenue et un matériel adapté		
La tenue est adaptée à la fonction d'éducateur		
Le matériel de l'éducateur est exemplaire (état de fonctionnement, réglages...)		
PROPOSITION DU JURY		
COMPÉTENCES ACQUISES		COMPÉTENCES NON ACQUISES
Appréciations (obligatoire si défavorable) :		
3. Etre capable (EC) d'encadrer avec pédagogie		
EC de proposer des mises en situation attractives		
Le temps de pratique est optimisé par pratiquant		
Propose une cohérence dans les enchaînements des mises en situations		
EC d'organiser le groupe de pratiquants		
Composition des groupes homogènes ou hétérogènes en fonction de la situation		
Organisation des départs pour les différentes mises en situations		
EC d'expliquer les situations proposées		
Donne une explication synthétique à l'ensemble des pratiquants		
Répond aux questions posées par les pratiquants		
PROPOSITION DU JURY		
COMPÉTENCES ACQUISES	COMPÉTENCES EN COURS ACQUISITION	COMPÉTENCES NON ACQUISES
Appréciations obligatoire :		

4. Etre capable (EC) de concevoir une séance		
EC de mobiliser les connaissances sur la physiologie		
Les durées d'effort et de récupération répondent aux objectifs visés		
EC de mobiliser les connaissances sur la technique des activités		
La séance contient des éléments techniques		
Positionne individuellement le niveau technique des pratiquants		
PROPOSITION DU JURY		
COMPÉTENCES ACQUISES	COMPÉTENCES EN COURS ACQUISITION	COMPÉTENCES NON ACQUISES
Appréciations obligatoire :		