

Niveau 3 : BF 3 ou Entraîneur

La formation est axée sur la physiologie de l'exercice, la méthodologie de l'entraînement (conception d'un programme d'entraînement) et la réalisation de séances d'entraînement à dominante énergétique dans une spécialité.

L'entraîneur forme et entraîne des compétiteurs dans une spécialité. Il peut encadrer des stages régionaux et diriger des sélections officielles.

Stage initial , 45 h minimum dans une des spécialités suivantes :

- route - cyclo-cross
- piste
- VTT
- BMX.

1. Partie théorique : 23h00

➤ Rôle et fonctions de l'entraîneur : 1h30

➤ Physiologie de l'effort : 4h00

- Les grandes fonctions de l'organisme
- Le muscle
- Les adaptations de l'organisme
- Les filières énergétiques
- Les zones d'entraînement.

➤ Méthodologie de l'entraînement : 7h30

- Les facteurs de la performance sportive
- Analyse des exigences de la spécialité
- Evaluation du potentiel de l'athlète (tests spécifiques de laboratoire et de terrain)
- Bilan et analyse de la saison écoulée et des antécédents sportifs (carnet d'activité, d'entraînement)
- Détermination d'objectifs
- L'entraînement : connaissance des principes généraux (principes relatifs à la charge, aux cycles d'entraînement, de spécialisation et de spécificité, de proportionnalité)
- Méthodes et procédés d'entraînement
- Exemples de planification d'entraînement.

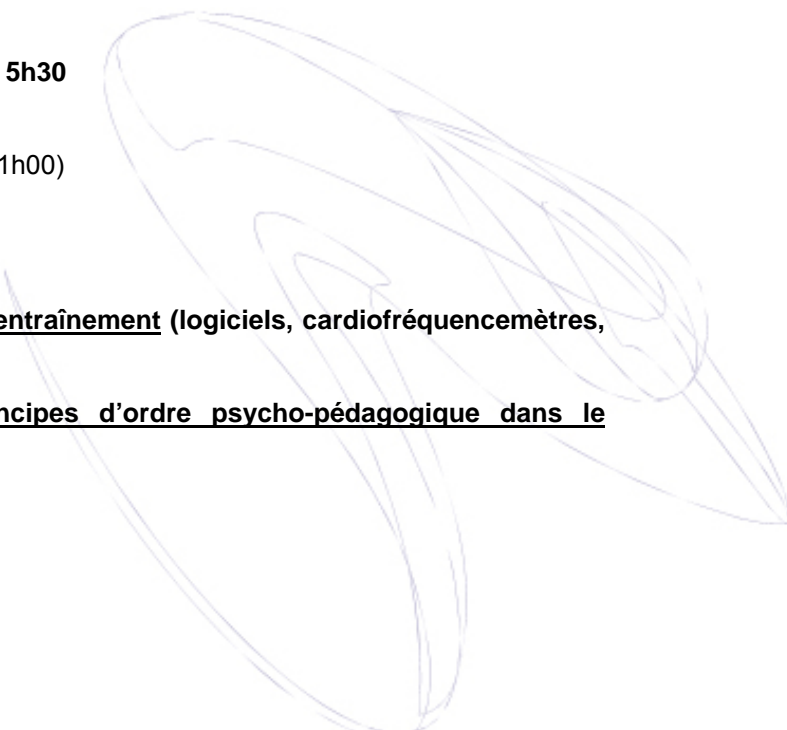
➤ Les facteurs favorisant la performance : 5h30

- Echauffement (1h00)
- Moyens de récupération (dont les étirements) (1h00)
- La musculation (1h00)
- La préparation mentale (1h30)
- L'alimentation (1h00).

➤ Présentation d'outils pour le suivi de l'entraînement (logiciels, cardiofréquencemètres, capteurs de puissance, vidéo...) : 1h30

➤ Relation Entraîneur-Entraîné : les principes d'ordre psycho-pédagogique dans le processus d'entraînement :1h30

➤ Réglementation (facultatif) :1h30



La formation fédérale

2. Partie pratique : 15h00

- Les tests de terrain
- La musculation en salle
- Les étirements.
- Séances d'entraînement

3. Travaux pratiques : 7h00

- Réalisation par les stagiaires de plans d'entraînement.

Examen

Il comporte une épreuve écrite.

Pour des raisons pratiques, cette épreuve est organisée pendant le stage initial. Cependant le diplôme sera délivré qu'à l'issus du stage en situation réalisé sous la tutelle du CTS-R.

L'écrit d'une durée de 2 heures est noté sur 20 points. Pour obtenir le BF3 il faut avoir une note égale ou supérieure à 10/20

Il est possible en cas d'échec de se représenter directement à une ou plusieurs épreuves de l'examen, dans un délais maximum de 2 ans après la formation initiale.

A la fin de la formation initiale, le stagiaire confie son livret de formation au CTN responsable. La Direction Technique Nationale renvoie le livret de formation au candidat, après qu'il ait été complété, par le CTN responsable, avec les notes obtenues.

Le candidat devra ensuite effectuer son stage en situation, dans un délai maximum de 2 ans après le stage initial.

Le CTS assurera lui-même, avec un ou plusieurs techniciens qualifiés de l'équipe technique régionale, la formation en situation (30 heures minimum).

Le livret de formation sera ensuite retourné par le CTS à la DTN.

La qualification (diplôme) sera délivrée par la Direction Technique Nationale, dès réception du livret de formation validé.

