



Fiche descriptive de formation

FORMATION ENTRAINEUR MARCHE D'ENDURANCE & FAST HIKING 1ere SESSION

1. Objectifs et Prérogatives

L'entraîneur exerce son activité en autonomie et bénévolement, auprès de tous les publics, sur des itinéraires balisés ou non balisés.

L'objectif de l'entraîneur est de faire progresser les pratiquants. Il développe et optimise les facteurs de la performance dans un but de maîtrise et d'engagement. Et il inscrit les pratiquants dans une perspective de défi et de plaisir.

Pour cela, il construit, conduit et évalue un projet d'entraînement dans les activités. Il transmet les fondamentaux de l'activité et assure la sécurité des pratiquants et des tiers dans le respect du milieu de pratique. Et il participe au développement de ces activités.

Le candidat doit être préalablement titulaire d'un BF correspondant à une des spécialités visées par cette qualification entraîneur : BF Randonnée Pédestre. Pour exercer en milieu spécifique (Montagne / Milieu enneigé), il doit être titulaire des qualifications correspondantes.

2. Compétences et activités de l'entraîneur

La compétence représente un ensemble intégré de savoirs, de savoir-faire et savoirs-être mobilisés de manière cohérente pour réaliser des tâches spécifiques et atteindre des objectifs professionnels. Elle se développe par l'expérience et la pratique réflexive. Les activités et compétences suivantes ont été identifiées pour l'entraîneur.

| ACTIVITES | COMPETENCES - |
|---|---|
| 1.Élaboration d'un plan d'entraînement adapté au niveau et attentes du public et au milieu de pratique | EC d'identifier et prendre en compte les spécificités des activités (règlementaire, facteurs de performance, environnement de pratique, éléments sécuritaires...) pour élaborer des contenus pédagogiques spécifiques et sécuritaires |
| | EC de construire une démarche et des outils pour évaluer le niveau, les besoins et les attentes de son public et mesurer la progression |
| | EC de fixer un objectif de cycle adapté à son public et construire des séances en lien avec cet objectif dans un but d'apprentissage et d'autonomie et en <u>toute sécurité</u> |
| | EC de construire un plan d'entraînement <u>en toute sécurité</u> et adapté au niveau du public |
| 2.Mise en œuvre du plan d'entraînement | EC de communiquer sur la spécificité sportive de l'activité, les objectifs fixés et le programme de la séance afin de créer un climat favorable à l'implication de tous |
| | EC d'animer une séance d'entraînement en sécurité, en s'appuyant sur les situations pédagogiques prévues et en s'adaptant aux comportements des pratiquants, pour atteindre les objectifs fixés et générer du plaisir dans l'activité |
| | EC de s'adapter, d'apporter des remédiations, des feedbacks pour accompagner et dynamiser le groupe dans l'atteinte de son objectif |
| | EC de réaliser un temps de bilan en fin de séance, en créant les conditions de retour au calme, pour recueillir le ressenti des pratiquants |



| | |
|---|--|
| 3.Évaluation du plan d'entraînement | EC d'utiliser des outils d'observation, afin d'évaluer les séances et le plan d'entraînement en analysant notamment les comportements des pratiquants |
| | EC d'évaluer les actions du plan d'entraînement pour faire évoluer les activités de la structure en s'appuyant sur des éléments quantitatifs et qualitatifs |
| 4.Communication et participation au développement de l'activité au sein de son club en lien avec la politique fédérale | Contribuer à la planification des activités, sorties et projets du club en lien avec les activités concernées |
| | Contribuer aux actions de promotion et communication des activités concernées |
| 5. Éco-responsabilité dans mes activités | EC d'intégrer la charte des 15 engagements éco-responsables dans le projet d'entraînement et la participation aux évènements sportifs ou aux compétitions de la discipline |

3. Prérequis à l'entrée en formation

Prérequis : Avoir le Brevet Fédéral Animateur de Randonnée Pédestre

Ainsi il a déjà les compétences suivantes (validées lors du BF Animateur de Randonnée).

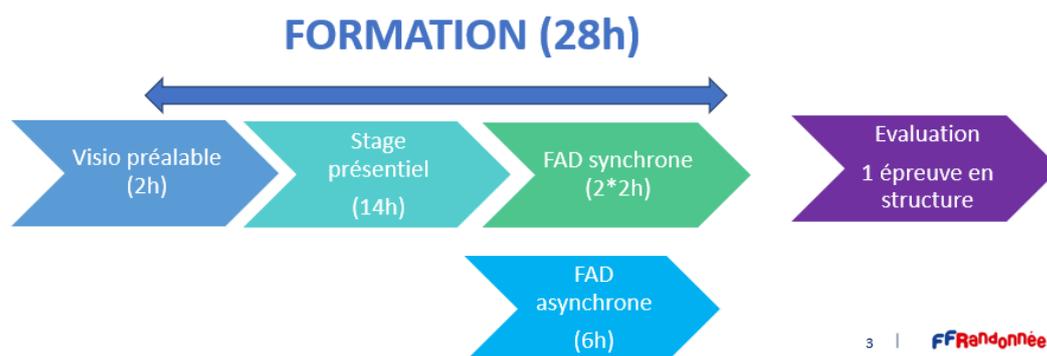
Il est capable de :

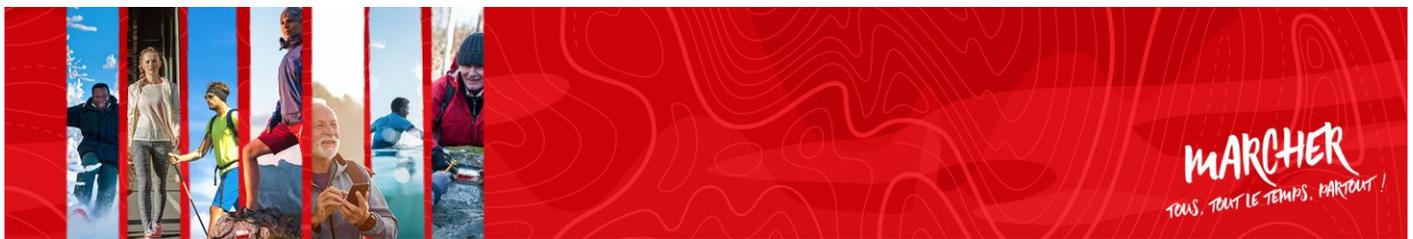
- Participer au fonctionnement de la structure (l'association, le comité, la fédération, ...) et promouvoir son existence, ses valeurs.
- Maîtriser les techniques de la randonnée pédestre pour conseiller et transmettre.
- Préparer et organiser une randonnée pédestre.
- Encadrer et animer une randonnée pédestre.
- Connaître et communiquer sur le milieu d'évolution et de pratique.
- Assurer la sécurité du public et des tiers.

4. Organisation pédagogique

a. Format

Volume de formation : 28h





Alternance : le stagiaire effectue des heures d'alternance en structure entre le stage en présentiel et les épreuves d'évaluation.

>Contacts :

- Référent administratif : Gwendal MEUGNIOT 06 58 15 70 18 ou gmeugniot@ffrandonnee.fr
- Référente pédagogique : Perrine DEMOULINS - 06 58 15 71 69 ou pdemoulin@ffrandonnee.fr

b. Contenus

1. La méthodologie d'entraînement
 - Évaluation diagnostic
 - Plan d'entraînement : définition d'objectif, séance type
 - Préparation physique et physiologique, les effets de l'entraînement, la charge
 - Les effets de l'entraînement
2. L'analyse de l'activité et les facteurs de la performance
 - La technique et stratégie (technique en montée, usage de bâton, gestion du rythme)
 - L'organisation (matériel, terrain de jeu, parcours...)
 - Les facteurs de performance
 - La physiologie
 - La sécurité
3. Pédagogie et progression
 - Les niveaux de pratique
 - Les feedbacks
 - Gestion et adaptation au groupe et de l'hétérogénéité
4. Développement et communication
 - La filière de compétition/rencontres
 - Le cadre réglementaire
 - Communiquer
 - Outils pour développer
5. Éco-responsabilité : la charte des 15 engagements des organisateurs éco-responsables

c. Tarifs

Frais pédagogiques : 7€ de l'heure pour 38h

5. Modalités d'évaluation

Le stagiaire est évalué au cours de 2 épreuves :

- Préparation et conduite d'une séance d'entraînement de Fast Hiking (Épreuve 1)
- Compte rendu du stage pratique (organisation d'un plan d'entraînement) avec entretien individuel (Épreuve 2)