

Chapitre 4

La formation de niveau 3

1. Conditions d'accès

- ❑ Etre entraîneur de niveau 2.
- ❑ Envoyer à la fédération un C.V. complet présentant le travail réalisé en club en précisant le niveau atteint par les athlètes encadrés via un palmarès joint au CV, ainsi que les motivations personnelles à suivre la formation. *Il est requis que ces athlètes aient un niveau leur permettant ou ayant permis de participer aux championnats nationaux.*
- ❑ Etre affilié à un cercle d'athlétisme de la L.B.F.A. ou à une fédération reconnue par L'I.A.A.F.
- ❑ Payer un droit d'inscription
- ❑ Ne pas être sous l'effet de sanction de suspension émise par sa fédération.
- ❑ Avoir réussi les cours généraux du niveau 3 avant le début de la session des cours spécifiques.

Les régents et licenciés en éducation physique sont exemptés des cours généraux.

Pour d'autres figures de dispenses des cours généraux, le candidat doit motiver sa demande auprès de la Direction générale du sport, seule autorité compétente dans ce domaine.

2. Compétences et champs d'intervention.

Le breveté de niveau 3 est un technicien de haut niveau spécialisé dans un groupe de disciplines et compétent pour assurer l'entraînement d'athlètes au niveau national et international.

Il peut être appelé à intervenir dans toutes les actions relatives à l'entraînement de haut niveau : Entraînements et stages pour élites, relevant de sa spécialité, ainsi que pour assurer l'encadrement en compétition au niveau international.

Il est également compétent pour intervenir dans les formations de cadres de niveau 1, 2 et 3 dans les cours spécifiques relevant de sa spécialité.

Il atteste de connaissances techniques et scientifiques approfondies dans le domaine de la préparation spécifique et de la planification de l'entraînement de haut niveau

3. Organisation

Si la candidature est acceptée (voir critères d'admission) le candidat reçoit les informations nécessaires.

➤ Suivi pratique de la formation

Le cours comporte deux parties, une partie suivie par tous les candidats « Tronc commun » et une partie optionnelle. Dès son inscription l'élève doit obligatoirement choisir son option.

A l'issue des cours du « Tronc commun » le responsable de la formation globalise les présences des candidats, 80% de présences minimum est obligatoire pour accéder aux cours optionnels.

Si le pourcentage de présences est inférieur à 80%, le candidat ne peut continuer le cycle de formation et est d'office en échec.

La partie "Option "

Les candidats sont regroupés dans un même centre et répartis dans les options en fonction de leur choix.

Pour rappel les 5 options existantes sont :

- VITESSE/RELAIS/HAIES
- 1/2 FOND/FOND/STEEPLE/ COURSE HORS STADE /MARCHE
- LES SAUTS
- LES LANCERS
- LES EPREUVES MULTIPLES

4. Contenu de la formation

Volume horaire des cours et Monographie des connaissances

Grille horaire du cours MONITEUR

TRONC COMMUN		Heures
<u>Volume horaire :</u>		
I- La biomécanique générale	3	
II- Les filières énergiques et phases physiologiques	3	
III- La planification et périodicité de l'entraînement	3	
IV- Le renforcement musculaire		
Aspect théorique et pratique + planification	3	
Souplesse (technique – application en athlétisme)	4	
Evaluation des capacités musculaires	2	
V- La préparation bio-médicale	2	
VI- La technologie au service de l'entraîneur en athlétisme	3	
VII- Règlements nationaux et internationaux	2	
VIII- Actions fédérales	1	
IX- Cursus méthodologique de formateurs	4	
TOTAL	30	

Vitesse - Haies - Relais

	Vitesse	Haies	Relais	
I - Processus énergétiques	2	2		
II - Méthode d'entraînement	8	8	2	
III - Renforcement musculaire	3	3		
IV - Assistance à l'entraînement		2		
V - Planification de l'entraînement	10	10		
				50h

Demi- Fond / Hors stade / Steeple / Marche

	1/2 fond	Hors stade	Steeple	Marche	
I- Processus énergétiques	← 4 →				
II- Méthode d'entraînement	8	6	4	2	
III- Renforcement musculaire	← 4 →				
IV - Assistance à l'entraînement	← 2 →				
V - Planification de l'entraînement	8	8	2	2	
					50 h

Sauts

	Hauteur	Triple	Longueur	Perche	
I- Processus énergétiques	← 1 →				
II- Méthode d'entraînement	3	3	3	3	
III- Renforcement musculaire	3	3	3	3	
IV - Assistance à l'entraînement			1		
V - Planification de l'entraînement	6	6	6	6	
					50H

Lancers

	Poids	Disque	Marteau	Javelot	
I- Processus énergétiques	1				
II- Méthode d'entraînement	3	3	3	3	
III- Renforcement musculaire	3	3	3	3	
IV - Assistance à l'entraînement			1		
V - Planification de l'entraînement	6	6	6	6	
					50 H

Epreuves combinées	50 H
---------------------------	-------------

50 heures à répartir sur l'ensemble des disciplines

Courses	18 H
Sauts	16 H
Lancers	16 H



Monographie des connaissances tronc - commun 30 heures

I- Biomécanique générale : 3 heures

Principes mécaniques adaptés à l'athlétisme: notions de forces, (force de gravité, force de réaction du sol sur le corps, force de friction entre le pied et le sol, forces musculaires,...) leviers, action - réaction, centre de gravité, , moment d'inertie...

Exemple d'analyses de mouvement en athlétisme.

Théorie de l'appui : mobilisation des segments libres, placement du bassin et notion de gainage, travail d'appui du pied , amplitude et fréquence de course .

II- Filières énergétiques et bases physiologiques : 3 heures

- Relation avec les cours généraux
- analyse des mécanismes de production d'énergie
- Exemples de conception et évaluation des programmes et des séances d'entraînement visant à améliorer la puissance et la capacité des différents systèmes de production d'énergie dans les disciplines athlétiques.

III- Planification et périodisation de l'entraînement : 3 heures

Rappel cours généraux

Methodologie spécifique adaptée à l'athlétisme

Terminologie

plan de carrière de l'athlète, planification et agencement des séances d'entraînement et de compétition en vue d'une préparation optimale: contenus , notions de surcompensation , fatigue et régénération .

Présentation de divers plans d'entraînement

IV- le renforcement musculaire.

- Aspect théorique et pratique : 3 heures

- Rappel des notions acquises au niveau des cours généraux.
- Connaissance des systèmes de contraction
- équilibre agoniste - antagoniste.
- Les différentes méthodes de musculation avec exemples concrets en athlétisme.
- Le point sur l'électrostimulation
- La planification : Rappel des principes généraux ,conception, application et évaluation de l'efficacité d'un programme de renforcement musculaire. Analyse de l'agencement optimal d'un programme de renforcement musculaire dans le plan annuel d'entraînement. Divers exemples de préparation musculaire spécifique.

- Evaluation des capacités musculaires : 2 heures

- La souplesse et les techniques d'étirement. Applications en athlétisme : 4 heures

V- La préparation bio-médicale : 2 heures

- ◆ La traumatologie spécifique à l'athlétisme.- Généralités : pathologie et prévention.
- ◆ Le suivi médical de l'athlète et la problématique du dopage
- ◆ Liste des produits interdits, procédure officielle, etc...
- ◆ La préparation diététique de l'athlète.
- ◆ Aspect théorique et applications stratégiques appliquées à l'athlétisme
- ◆ Apports énergétiques : bilans sur la créatine, acides aminés, boissons énergétiques et boissons de récupération. (documents écrits et Vidéo)

VI- La technologie au service de l'entraîneur. : 3 heures

- Présentation de logiciels, outils moderne à la disposition des entraîneurs :
- Utilisation et exploitation de CD Rom
- Internet et l'athlétisme
- Utilisation de la vidéo comme moyen d'observation et d'évaluation, savoir lire les images pour réaliser un diagnostic technique de l'athlète et établir une stratégie correctrice ex: réalisation de kinogrammes.

VII- Règlements nationaux et internationaux : 2 heures

- règlements IAAF, nationaux, etc... accès à l'examen d'officiels.

VIII- Actions fédérales : 1 heure.

- Structure fédérale et objectif de la Direction technique : sélection des élites et aides proposées.
- Mode de sélection en équipe nationale, olympique et encadrement des athlètes nationaux et fédéraux lors des championnats de haut niveau.
- . Organisation des stages : planification, responsabilités des entraîneurs fédéraux, code déontologique, préparation des athlètes pré et post stages, évaluation
- Présentation de la fédération et sa structure de fonctionnement.

IX- Cours méthodologique pour formateurs : 4 heures

- Structure de la formation de cadres techniques et compétences à acquérir par niveau
- Notion d'objectifs et structure d'une leçon.
- Exigences fédérales quant aux contenus d'enseignement
- Notion de méthodologie appliquée aux divers cursus et niveaux de formation

Monographie des connaissances : option : 50 heures

I-PROCESSUS ENERGETIQUES

Données
Exemples
Applications

II- METHODE D'ENTRAINEMENT

1. Analyse technique

- Rappel – Aide - Moniteur
- Analyse spécifique : supports visuels

2. Objectifs et méthodologie.

- Facteurs déterminants
- Principes méthodologiques
- Elaboration des séances
- Exercices

III- RENFORCEMENT MUSCULAIRE

- Principes et méthodes. (voir Tronc commun)
- Applications spécifiques à la discipline
 - Données
 - Exemples
 - Elaboration de séances
 - Planification
 - Exercices

IV- ASSISTANCE A L'ENTRAINEMENT

- Diététique : nutrition, compléments alimentaires , ...**
- Traumatologie,**

V- PLANIFICATION DE L' ENTRAINEMENT

1. Terminologie
 - Rappel Tronc commun.
2. Réalisation d'un plan d'entraînement.
 - Facteurs et contenu
 - Exemples
 - Analyse
 - Travaux pratiques

L'évaluation

Avant de pouvoir accéder au travail d'évaluation, le candidat devra IMPERATIVEMENT réaliser son stage.

5.1. Les examens

Les cours sont sanctionnés par un examen écrit et la défense d'un travail.

L'examen comporte deux parties :

□ **L'évaluation écrite**

Elle concerne le contenu du Tronc commun. Il s'agira d'un questionnaire avec questions ouvertes et non QCM. Cette épreuve se déroulera en 2 H.

Pour accéder à cet examen, le candidat doit avoir :

Un taux de présences égal ou supérieur à **80%**

Conditions de réussite : examen écrit

Une exigence de **60%** des points est fixée pour accéder à la suite de la formation : cours spécifiques par option et stage.

Tout candidat ne répondant pas à cette exigence devra présenter une seconde session pour cette épreuve écrite.

Un nouvel échec en seconde session dans la partie TRONC COMMUN a pour effet de reporter le candidat à une nouvelle formation de niveau 3.

□ **Le travail personnel**

La seconde partie de l'examen se présente sous la forme d'un exposé oral d'un travail de réflexion sur la préparation annuelle d'un athlète de la discipline optionnelle choisie.

Cet exposé est proposé à un jury d'experts désignés par la commission pédagogique.

L'épreuve évalue la capacité des candidats à préparer un programme d'entraînement individuel d'un athlète repris dans le top 10 national et à le justifier scientifiquement.

Ce travail aura une valeur de 18H dans la formation globale du candidat.

L'évaluation sera communiquée au candidat via un procès-verbal. Celui-ci est placé en fin de chapitre p 32.

□ **Modalités d'organisation**

Le candidat remet, à l'issue des cours optionnels, un projet de travail à l'autorité fédérale qui confirme le sujet de celui-ci.

Pour rappel, le candidat doit obligatoirement avoir réussi l'examen de la partie « Tronc commun » et ensuite son stage pédagogique avant de présenter ce travail. Celui-ci peut être utilisé par la fédération pour ses cours de formation.

L'autorité fédérale compétente fixe les dates de la présentation orale du travail.

Si le candidat ne satisfait pas à la première session, il a droit à une seconde présentation.



□ Canevas d'organisation de l'évaluation

A l'issue des cours « Tronc Commun », le candidat suivra l'itinéraire d'évaluation suivant :

- Examen écrit portant sur le tronc commun lui donnant l'accès aux cours de l'Option.
- Réalisation de son stage directement après les cours de l'Option
- Présentation du travail conditionnée par la réussite du stage.

Pour chacune de ces épreuves, le candidat a droit à une seconde session.

Le dossier complet des examens : questionnaire, évaluation et résultats est communiqué au conseiller technique Adeps pour la vérification des procédures et contenus. Celui-ci rend son avis par écrit. Il joint son rapport au dossier qu'il retourne à la fédération qui procède à la publication officielle des résultats. Il adresse également une copie de ce même rapport à la direction générale du sport (Adeps) On trouvera en fin de chapitre, un exemplaire du procès-verbal de l'évaluation.

5.2. Les stages

5.2.1. Généralités

Le candidat recherche les possibilités de stage ainsi qu'un maître de stage agréé par la commission pédagogique.

Il transmet sa demande de stage à la fédération.

L'autorité fédérale et le conseiller technique Adeps examinent la proposition et remettent leur avis au candidat.

La fédération désigne officiellement le maître de stage qui recevra une feuille de mission officielle de la fédération.

5.2.2. Procédure

Le stage spécifique doit se faire rapidement après la session des cours optionnels, afin de respecter les délais prévus pour la phase finale de l'évaluation : la présentation du travail. Ceux-ci seront communiqués en début de formation par le titulaire du cours

Le candidat effectue son stage. Le rapport est visé par le maître de stage et envoyé à la fédération.

En cas d'échec, une deuxième possibilité de stage est programmée par l'autorité fédérale.

5.2.3. Cadre des stages:

1. Après avoir suivi les cours (Tronc commun et spécifique) et réussi l'examen écrit, le candidat effectue ses 30 heures de stage.
2. Après l'avis favorable du maître de stage, le candidat aura accès à la défense de son travail.
3. Ces stages sont réalisés dans des stages fédéraux de catégories Elites internationales ou exceptionnellement dans une cellule individuelle d'entraînement – catégories Elites. L'autorité fédérale appréciera la proposition du candidat et à défaut lui proposera une structure de stage.
4. Celui-ci suit quelques heures d'assistance mais doit également prendre une part active dans l'organisation des séances avec l'entraîneur fédéral ou personnel.

En cas de non satisfaction, le stage en tout ou en partie doit être recommencé.

5.2.4. Volume horaire

30 heures réparties et proposées par la direction technique fédérale.

Date de l'examen :

Candidat : Nom :..... Prénom :

Option :

Sujet du mémoire :

Pondération de l'évaluation :

Rédaction :	/5	(Réussite : 50%)
Présentation de la planification annuelle	/5	(Réussite : 50%)
Défense mémoire – Questions/Réponses	/10	(Réussite : 60%)

Total	/20	(Réussite : 60%)
-------	-----	------------------

Décision : REUSSITE AJOURNEMENT ECHEC

Motivations :

.....

Remarques :

.....

Le Jury

