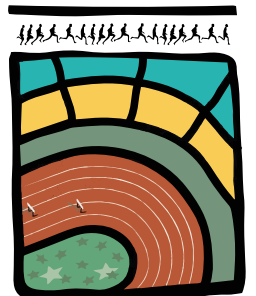


FORMATIONS

GUIDE DU PARCOURS DE L'ENTRAÎNEUR 2018



Ligue Belge Francophone d'Athlétisme

PARCOURS FORMATIONS

MONITEURS
SPORTIFS

La Direction Technique de la Ligue Belge Francophone d'Athlétisme et l'Adeps, souhaitent répondre aux enjeux de demain en offrant aux clubs la possibilité de se doter d'un encadrement de qualité et en permettant aux athlètes de ces clubs de voir leur parcours sportif accompagné par des entraîneurs les aidant à atteindre leurs objectifs.

HOMOLOGATION DU BREVET

- ▷ Les brevets de moniteur sportif sont homologués et reconnus par la Fédération Wallonie-Bruxelles.
- ▷ L'âge minimum pour l'homologation du brevet par l'Administration générale du sport est de 18 ans.
- ▷ Frais administratifs et de droits d'homologation du brevet : 15 € (compris dans la formation spécifique)
- ▷ La carte d'homologation ne sera décernée qu'après la réussite (ou la validation) des cours généraux, des cours spécifiques et du brevet "1ers soins en milieu sportif".

LES ÉTAPES

Les brevets de Moniteur Sportif sont homologués et reconnus par la Fédération Wallonie Bruxelles

01

COURS GÉNÉRAUX

Réussir les examens des cours généraux du moniteur sportif exclusivement organisés par l'Administration générale du sport (ADEPS). Certaines éditions d'examens sont précédées de session de formation au cours desquelles les cours sont dispensés par des chargés de cours.

Les cours généraux, communs à toutes les disciplines sportives, développent les connaissances et savoirs théoriques, socle du développement des compétences de tout moniteur sportif.

Infos et inscription sur :
www.adeps.be

02

COURS SPÉCIFIQUES

Réussir les cours spécifiques du moniteur sportif (cours et stage) auprès de notre fédération.

Toutes les thématiques y sont abordées avec un approfondissement plus spécifique sur "didactique et méthodologie", "facteurs déterminants de l'activité et de la performance" et " aspects sécuritaires et préventifs".

Infos et inscription sur :
www.lbfa.be

03

BREVET SECOURISTE

Ce brevet constitue un prérequis à la certification/à l'homologation de tout brevet moniteur sportif par l'Administration générale du sport (brevet à vocation pédagogique).

Cette formation sécuritaire devra être validée avant, pendant ou après la formation spécifique disciplinaire.

Infos et inscription sur :
<http://www.lfbs.org>





PASSEZ À LA VITESSE SUPÉRIEURE
FORMEZ-VOUS!

Cours
Généraux
ADEPS

Cours
Spécifiques
Athlé

Diplôme

ORGANIGRAMME

Filière École d'athlétisme

ANIMATEUR en athlétisme

Pas de
Cours
Généraux

Organisé à la
demande des clubs
par des
formateurs LBFA



Certificat
ANIMATEUR
LBFA

INITIATEUR en athlétisme

*Animer, fidéliser et
initier à la pratique*

Cours Généraux
Adeps

3 sessions
d'examen/an



Organisé par la LBFA
Tous les ans
Toutes disciplines
École de jeunes



Brevet
INITIATEUR
agréé ADEPS

ÉDUCATEUR en athlétisme

*Former et consolider les
bases de la performance*

Cours Généraux
Adeps

3 sessions
d'examen/an



Organisé par la LBFA
Tous les ans
Famille de disciplines
Athlètes débutants et en
perfectionnement



Brevet
ÉDUCATEUR
agréé ADEPS

Filière Entraînement

ENTRAÎNEUR en athlétisme

*Systématiser et
optimiser les bases de la
performance*

Cours Généraux
Adeps

1 session
d'examen/an



Organisé par la LBFA
Tous les 2 ans
Spécialisé
Athlètes confirmés



Brevet
ENTRAÎNEUR
agréé ADEPS

Accès Expert Handisport

MONITEUR SPORTIF

CURSUS DE FORMATION

Thématique	Titre du module	Heures		
		Présentiel		Non présentiel
		Théorie	Pratique	
Thématique 1 : Cadre institutionnel et législatif	CS 0.1.1 Cursus de formation LBFA- ADEPS	0,5	*	*
Thématique 2 : Didactique et méthodologie	CS 0.2.1 Animation d'un Kids' Athletics	1,5	2,5	*
	CS 1.2.1 Méthodologie appliquée et gestion de groupe	1	*	*
Thématique 3 : Facteurs déterminants de l'activité et de la performance	CS 0.3.1 Découvertes techniques	*	7	*
	CS 1.3.1 Fondamentaux techniques	0,5	*	*
	CS 1.3.2 règlement technique simplifié	0,5	*	*
Thématique 4 : Aspects sécuritaires et préventifs	CS 1.4.1 Gestion de l'athlétisme en toute sécurité	1	*	*
Thématique 5 : Ethique et déontologie	CS 1.5.1 Charte des droits de l'enfant dans le sport	0,5	*	*
Totaux		5,5	9,5	0
		15		

OBJECTIFS

- ▶ Faire découvrir l'activité athlétique aux enfants
- ▶ Permettre aux enfants de s'amuser individuellement ou collectivement
- ▶ Aider dans la prise en charge d'un groupe
- ▶ Fidéliser à la pratique de l'athlétisme
- ▶ S'intégrer dans une équipe d'entraîneurs ou de dirigeants
- ▶ Obtenir un certificat de participation reconnu par la fédération

ANIMATEUR

A

PARCOURS

C'EST QUOI?

Cette filière de formation vous permet d'obtenir le diplôme de moniteur sportif animateur. Il s'agit d'acquérir des éléments techniques et pédagogiques sélémentaires pour aider efficacement les entraîneurs qui encadrent des enfants en école d'athlétisme.

B

POUR QUI ?

Cette formation est une première sensibilisation à l'encadrement de groupes. Elle est destinée à toutes personnes souhaitant aider son club d'athlétisme à la prise en charge d'un groupe, que ce soit à l'entraînement ou en compétition.

C

COMPÉTENCES VISÉES

Être capable, de comprendre les premiers éléments des techniques et des règlements.



À SAVOIR

MODALITÉS

S'inscrire en ligne sur le site www.lbfa.be
Être âgé de 16 ans au début de la formation.
S'acquitter du montant de la formation

CETTE FORMATION EST ORGANISÉE À LA DEMANDE DES CLUBS PAR DES FORMATEURS DE LA LBFA

Contactez-nous pour organiser cette formation.

Prochaines formations :

Spa début septembre 2018
Mouscron 6 et 7 octobre 2018

MONITEUR SPORTIF

CURSUS DE FORMATION

Thématique	Titre du module	Heures		
		Présentiel		Non présentiel
		Théorie	Pratique	
Thématique 1 : Cadre institutionnel et législatif	CS 1.1.1 Organisation administrative de l'athlétisme	0,5	*	1
Thématique 2 : Didactique et méthodologie	CS 1.2.1 Méthodologie appliquée et gestion de groupe	1	*	2
	CS 1.2.2 Parcours athlétiques	*	2	2
	CS 1.2.3 Ateliers FFA	*	2	2
	CS 1.2.4 Kids' Athletics	2,5	3,5	2
	CS 1.2.5 Progressions pédagogiques	*	3 x 2h	10
	CS 1.2.6 Stretching	*	0,5	2
	CS 1.2.7 Stage didactique	0,5	10 séances	20
Thématique 3 : Facteurs déterminants de l'activité et de la performance	CS 1.3.1 Fondamentaux techniques	4	*	8
	CS 1.3.2 règlement technique simplifié	0,5	*	0,5
	CS 1.3.3 Initiation athlétique de l'enfant	1	*	2
	CS 1.3.4 Evaluer les aptitudes athlétiques	0,5	*	0,5
	CS 1.3.5 Techniques spécifiques : courses, sauts et lancers	*	3 x 3h + 1,5h	10
Thématique 4 : Aspects sécuritaires et préventifs	CS 1.4.1 Gestion de l'athlétisme en toute sécurité	1	*	1
Thématique 5 : Ethique et déontologie	CS 1.5.1 Charte des droits de l'enfant dans le sport	0,5	*	0,5
Totaux		12	24,5	63,5
		36,5		

OBJECTIFS

- ▶ Faire découvrir et diversifier l'activité sportive en privilégiant l'approche par le jeu
- ▶ Permettre de s'amuser individuellement et collectivement grâce au sport
- ▶ Animer la pratique sportive
- ▶ Continuer le développement des habiletés motrices générales
- ▶ Fidéliser à la pratique de l'athlétisme
- ▶ Intégrer le développement des qualités mentales, cognitives et émotionnelles dans et par l'activité sportive

A

PARCOURS

C'EST QUOI?

Cette filière de formation vous permet d'obtenir le diplôme de moniteur sportif initiateur. Il s'agit d'acquérir des éléments techniques et pédagogiques indispensables pour encadrer et faire progresser des enfants de l'école d'athlétisme, de niveaux et de motivation hétérogènes.

B

POUR QUI ?

Toutes les personnes ayant la fibre sportive et pédagogique, qui veulent s'investir dans un club. Pour les personnes qui encadrent les jeunes de l'école d'athlétisme. Benjamins, Pupilles et Minimes. 7 à 13 ans.

C

COMPÉTENCES VISÉES

Être capable d'initier les fondamentaux athlétiques et de mettre en place des situations de progression.
Être capable d'animer dans une école d'athlétisme.



À SAVOIR

MODALITÉS

S'inscrire en ligne sur le site www.lbfa.be
Être âgé de 18 ans au début de la formation
S'acquitter du montant de la formation
Avoir réussi les cours généraux Initiateur

Prochaine formation :

Jambes : Toussaint 2018

Plus d'infos, contactez-nous !

MONITEUR SPORTIF

CURSUS DE FORMATION

Exemple : option Sprint-Haies
*les cursus des autres options sont accessibles
en ligne sur www.lbfa.be*

Thématique 2 : Didactique et méthodologie	CS 2.2.3 SPH Stage didactique	1	20	30
	CS 2.2.4 SPH Particularités des disciplines	2 x 2	*	2
	CS 2.2.5 SPH Techniques spécifiques			
	Sprint	3	3	6
Haies	3	3		
Relais	1	1		
Thématique 3 : Facteurs déterminants de l'activité et de la performance	CS 2.3.4 SPH Qualités physiques et leur efficacité	2 x 3	*	6
	CS 2.3.5 SPH Programmation : périodisation et organisation annuelle	2 x 2	2 x 1	10
	CS 2.3.6 SPH Moyens et formes d'entraînement	2 x 3	*	6
	CS 2.3.7 SPH Evaluation de l'entraînement (tests)	2 x 2	*	4
	CS 2.3.8 SPH Applications : travaux pratiques	*	2 x 2,5	4
	CS 2.3.9 SPH Renforcement musculaire spécifique	1	3	2
	Totaux	33	37	70
		70		

OBJECTIFS

- ▶ Fidéliser à une pratique sportive spécifique
- ▶ Faire prendre du plaisir dans l'apprentissage et la formation sportive
- ▶ Motiver au développement sportif complet
- ▶ Former et consolider les habiletés motrices spécifiques individuelles
- ▶ Détecter le niveau des pratiquants et le talent sportif
- ▶ Orienter le talent sportif vers des structures adaptées

ÉDUCATEUR

A

PARCOURS

C'EST QUOI?

Cette filière de formation vous permet d'obtenir le diplôme de moniteur sportif éducateur de spécialité.

Les options sont Sprint/ Haies; Sauts; Lancers; Épreuves Combinées et Demi-Fond/Fond/ Trail/Course Hors Stade.

B

POUR QUI ?

Toutes les personnes ayant la fibre sportive et pédagogique, qui veulent s'investir dans un club.

Il s'agit d'acquérir des éléments indispensables pour encadrer efficacement et faire progresser des athlètes Cadets/Scolaires ou des athlètes en cours d'initiation.

C

COMPÉTENCES VISÉES

Être capable d'observer et de perfectionner des athlètes dans une famille de spécialité.



À SAVOIR

MODALITÉS

S'inscrire en ligne sur le site www.lbfa.be

Être âgé de 21 ans au début de la formation.

S'acquitter du montant de la formation

Avoir réussi les cours généraux ADEPS Initiateur et Éducateur

Prochaine formation :

Jambes : Toussaint 2018

Plus d'infos, contactez-nous !

MONITEUR SPORTIF

CURSUS DE FORMATION

Exemple : option Demi-Fond
*les cursus des autres options sont accessibles
en ligne sur www.lbfa.be*

Thématique	Titre du module	Présentiel		Non présentiel
		Théorie	Pratique	
Thématique 2 : Didactique et méthodologie	CS 3.2.1 Evaluation et bilan : analyse des tests spécifiques	4	1	5
	CS 3.2.2 Conception, planification et analyse du plan d'entraînement	10	5	40
	CS. 3.2.3 Stage didactique	1	150	200
Thématique 3 : Facteurs déterminants de l'activité et de la performance	CS 3.3.1 Elaboration et justification des charges d'entraînement	6	3	20
	CS 3.3.2 Renforcement musculaire spécifique	8	4	20
	CS 3.3.3 Biomécanique spécifique et adaptation traumatologique	6	2	15
Totaux		35	165	300
		200		

ENTRAÎNEUR

OBJECTIFS

- ▶ Faire prendre du plaisir dans l'entraînement et la compétition.
- ▶ Former, éduquer et entraîner à la compétition.
- ▶ Former, éduquer et optimiser l'entraînement
- ▶ Maximaliser l'intégration des qualités mentales, cognitives et émotionnelles dans l'entraînement et la compétition
- ▶ Intégrer et renforcer les qualités physiques dans l'entraînement et la compétition
- ▶ Détecter et sélectionner le talent sportif

A

PARCOURS

C'EST QUOI?

Cette filière de formation, vous permet d'obtenir le titre de moniteur sportif entraîneur.

Les options sont Sprint/ Haies; Sauts; Lancers; Épreuves Combinées et Demi-Fond/Fond/ Trail/Course Hors Stade.

B

POUR QUI ?

Technicien de haut niveau spécialisé dans un groupe de disciplines et compétent pour assurer l'entraînement, tant au niveau national, qu'au niveau international.

C

COMPÉTENCES VISÉES

Être capable d'accompagner des athlètes dans une pratique spécialisée nécessitant une maîtrise de la programmation.



À SAVOIR

MODALITÉS

S'inscrire en ligne sur le site www.lbfa.be

Être âgé de 25 ans au début de la formation.

S'acquitter du montant de la formation

Avoir réussi les cours généraux ADEPS Initiateur, Éducateur et Entraîneur.

Avoir réussi les cours spécifiques Moniteur Sportif Éducateur.

Prochain cursus de formation:

Octobre 2018

Plus d'infos, contactez-nous !



GEFA

FORMATION CONTINUÉE

Le groupement des entraîneurs francophones d'athlétisme a été créé en 1995. Le but de l'association est de faire entendre les entraîneurs francophones et leurs proposer des formations continuées. Le GEFA a pour mission de transmettre les évolutions de notre sport en organisant des colloques, des rencontres techniques et des séances d'informations sur les nouvelles technologies de l'entraînement.



*Ensemble garantissons la
qualité de l'encadrement.*



Être membre du GEFA, c'est participer à l'évolution de notre sport et partager nos expériences d'entraîneur.

La cotisation pour l'année 2018 s'élève à 35€, à verser sur le Compte IBAN :
BE38 0682 3874 0972 avec la mention : cotisation GEFA 2018 + nom et prénom

Le GEFA vous offre :

- ▶ L'accès gratuit ou une réduction sur les frais de participation aux colloques et séminaires du GEFA.
- ▶ L'accès gratuit sur tous les sites de compétitions indoor et outdoor
- ▶ L'abonnement gratuit à la revue ZATOPEK
- ▶ L'abonnement gratuit à la revue française AEFA.

Toutes les infos et inscriptions sur :
www.lbfa.be



COLLOQUES
2018

24/04

Comment gérer le passage de minimes à cadets.

Namur

04/05

La biomécanique du Sprint

Malonne



22/05

L'entraînement
polarisé.

Jambes

11/11

Initiation au saut à la
perche.

Malonne

13/10

100 mh féminin.

Nivelles

18/11

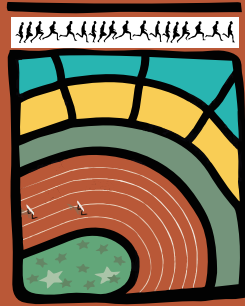
Initiation au triple saut

Malonne

28/10

L'haltérophilie : moyen
d'entraînement en
athlétisme

Auderghem



Ligue Belge Francophone d'Athlétisme

CONTACTS

PHONE

+32 47 47 202

WEB

www.lbfa.be

EMAIL

f.deroubaix@skynet.be

ADRESSE

LBFA
119 D, Avenue de Marathon
1080 Bruxelles

Crédits Photos

Page de couverture : LBFA
p.2 : LBFA
p.3 : BELGA/DIRK WAEM
p.4-5 : BELGA/JASPER JACOBS
p.7 : LBFA
p.8 : LBFA
p.9 : BELGA/DIRK WAEM
p.11 : FRANK BRASSEUR
p.13 : LBFA
p.15 : NOEL LEVÉQUE
p.16-17 : LBFA