



Ligue Francophone
Triathlon



MS Initiateur Triathlon

Incluant MS Animateur

PLAQUETTE

FORMATION 2023 ET APRES



LF3



formation@lf3.be /



www.lf3.be



Rue du Fond Cattelain 2, 1435 Mont-Saint-Guibert (Belgique)

1



Moniteur Sportif Initiateur Triathlon (incluant MS Animateur)



Formation de type professionnel dans le champ de l'encadrement sportif spécifique au triathlon visant à développer des compétences professionnelles.

Elle concerne les publics souhaitant développer des compétences dans l'encadrement de triathlètes/duathlètes débutants valides et moins valides dans une perspective de contribuer à la *découverte et l'animation* du triathlon avec l'apprentissage des fondamentaux utiles et nécessaires au développement.

Public cible

Personne désirant encadrer des pratiquants

Pour la partie MS Animateur

- De 6 à 13 ans en phase de *découverte*
(LABEL "Ecole de triathlon" Niv 1,2,3)

Pour la partie MS Initiateur

- Tous les âges
- « Loisir », *novices et débutants*
- En phase de formation de base
(LABEL "Ecole de triathlon" Niv 4,5,6)

Durée théorique

Pour la partie MS Animateur

- 1 journée de formation avec séances de mise en pratique
- 10h de stage

Pour la partie MS Initiateur

- Formation sur 2 mois
 - 3 week-ends en présentiel
 - 2 blocs en E-learning
- Stage sur 2 mois
 - 28h en club

Objectifs de la formation

Développer les compétences nécessaires aux fonctions suivantes :

1. **Animer la découverte** du triathlon en favorisant l'approche **par le jeu** en utilisant la « **mallette label Ecole de triathlon** » (Niv 1, Niv 2, Niv 3).
2. **Animer les activités d'apprentissage** et d'enseignement et **diversifier** l'activité pour permettre de **s'amuser** individuellement et collectivement et **fidéliser** à la pratique du triathlon en lien la mallette (Niv 4, Niv 5, Niv 6).
3. **Développer progressivement les habiletés motrices et locomotrices** spécifiques à chaque discipline chez le public cible hommes, femmes.
4. **Intégrer le développement des qualités mentales**, cognitives et émotionnelles dans et par l'activité "triathlon".
5. **Faire découvrir le multisport**, entraînements croisés (**sports apparentés**).
6. **S'intégrer dans une équipe** d'encadrement sportif.

LF3

 formation@lf3.be /  www.lf3.be

 [Rue du Fond Cattelain 2, 1435 Mont-Saint-Guibert \(Belgique\)](#)

2



Cadre d'autonomie et responsabilité



Agir avec une marge d'initiative restreinte dans des situations caractérisées au sein d'un domaine d'encadrement et/ou de formation dans lesquelles un nombre important de facteurs prévisibles sont susceptibles de changer, et avec une responsabilité complète de son travail.

Conditions d'admission



Pour la partie MS Animateur

- Être âgé.e de 16 ans au début de la formation et
- Avoir déjà réalisé un triathlon (ou VAE)

Pour la partie MS Initiateur

- Avoir 16 ans au début de la formation et
- Être lauréat des cours spécifiques MS Animateur Triathlon et
- Être lauréat des cours généraux MS Initiateur et
- Avoir l'aptitude de parcourir sans interruption 500m natation, 25km Vélo, 30' course à pied ou VAE
- Être en ordre de licence à la LF3 (*exception pour les accords Haute Ecole et Universités*)

Volume horaire



- Au total, la durée de la formation est de +/-140h regroupant :
 - 55h de formation en présentiel
 - 28h de formation en distanciel
 - 2h d'évaluation théorique et 3h d'évaluation pratique sous forme de micro-enseignement et de démonstration
 - 40h (28h + 12h préparations & rapport) de stage en club pour Initiateur
 - 20h (10h + 10h préparations & rapport) de stage en club pour Animateur
- L'organisation de la formation s'effectue sur base de 6 blocs composés de plusieurs cours (modules clairement identifiables). Cf. tableau Parcours de formation / Agencement du dispositif des CS.
- Cours dispensés en français exclusivement.

Pédagogie utilisée



La formation s'appuie sur les principes andragogiques interactifs qui mobilisent études de cas, mises en situation ... Elle allie concepts théoriques et pratiques de terrain avec comme point de départ, l'expérience des participants.

L'approche par modules et l'e-learning mobiliseront le principe de « classe inversée » et de « confirmation », la théorie est utilisée comme support ou levier aux compétences pratiques qui se développent grâce à des opportunités d'application situationnelles enrichies.

Les atouts du programme

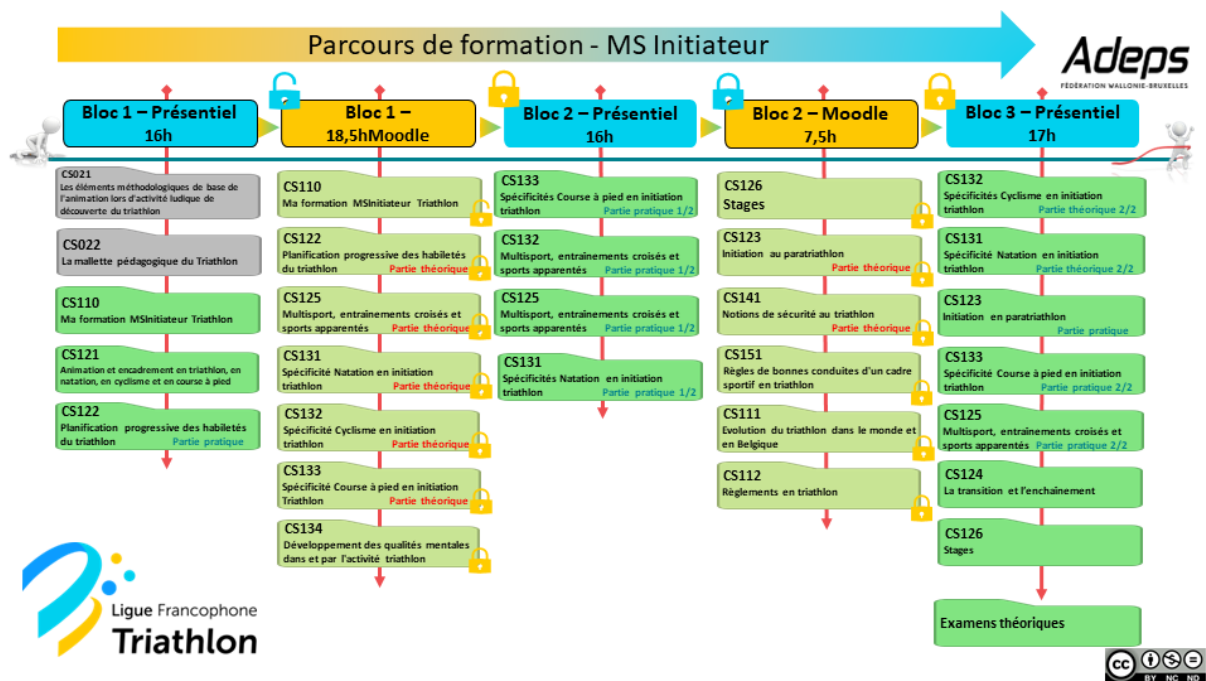


- Pédagogie active qui mobilise les études de cas, mises en situation.
- Développement de compétences pratiques. Le savoir étant utilisé comme ressource du Savoir-faire.
- Reality Based Learning.
- Programme et contenus de formation directement en lien avec le profil "fonction-compétences".
- Intervenants de renommée.
- Différentes modalités d'enseignement en vue de rentabiliser le temps et l'accessibilité : Distanciel au service du présentiel.
- Stages intégrés et articulés dans les activités de club.
- Reconnaissance et valorisation ADEPS – LF3

Planning des formations



Voir sur le site web de la LF3



Modalités d'inscription

L'inscription se fait via le site internet de la LF3 en remplissant les informations demandées.

L'inscription doit être effectuée par un responsable du club du moniteur. Les conditions d'admission doivent être respectées.

- Montant de l'inscription à verser sur le compte de la ligue avant la date limite d'inscription définitive.
 - MSInitiateur : 300 €
 - MSAnimateur (uniquement) : 65€
- Nombre de participants : Minimum 8 et maximum 24 par session

Valorisation d'acquis d'expérience et de formation (VAFE)



La Ligue peut accorder d'éventuelles dispenses totales ou partielles en fonction de nombreux cas ou situations.

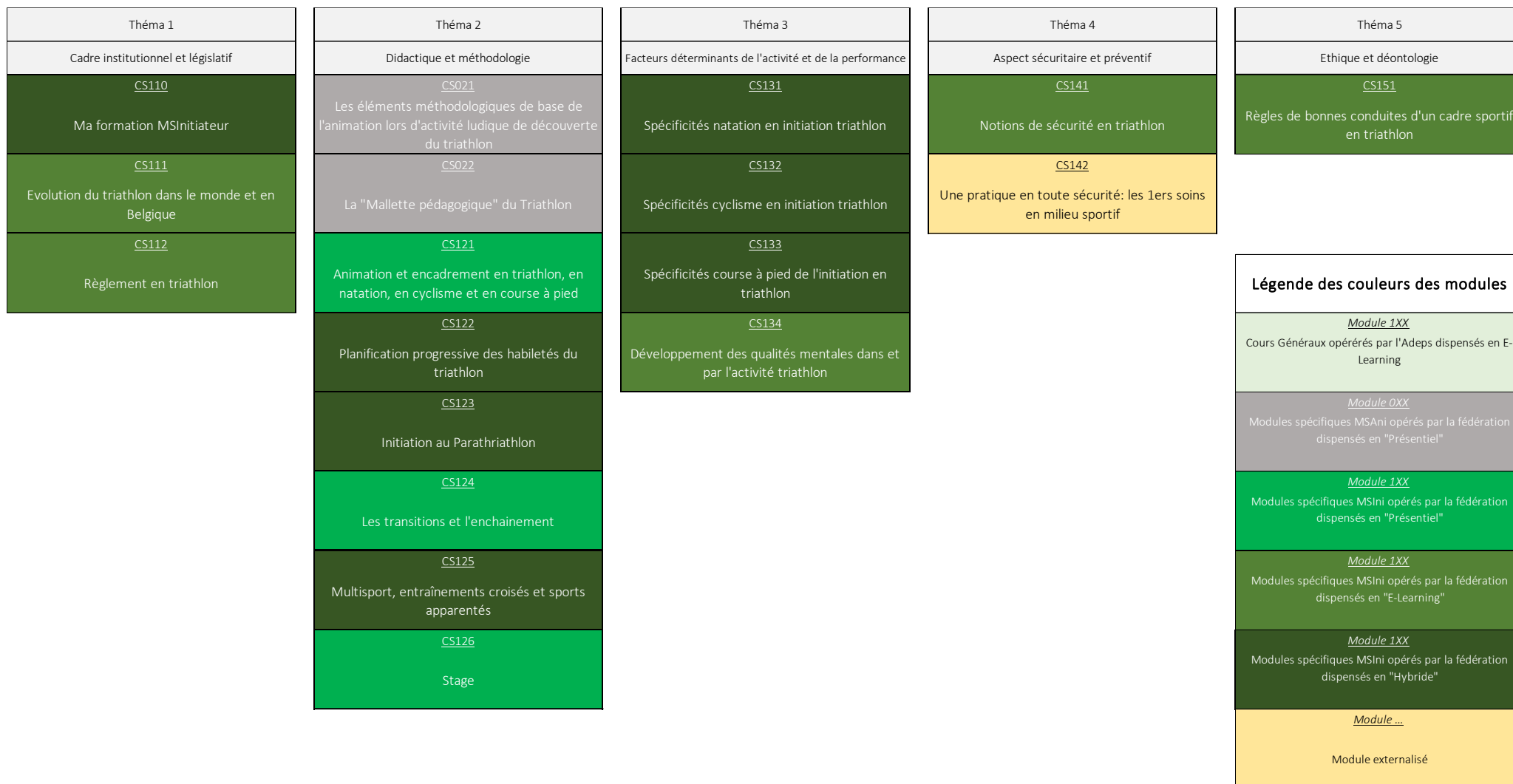
Ces dispenses ne sont pas automatiques et chaque situation est examinée minutieusement. Ces éléments s'inscrivent dans le processus de "Valorisation des acquis d'expériences et/ou de formation" (VAFE).

Ce principe de VAFE vaut également pour les prérequis et conditions d'admission.

Plus de renseignement en envoyant un e-mail à l'adresse suivante : formation@lf3.be et en consultant le document spécifique sur le site web de la LF3.



Synoptique des modules de formation



Parcours de formation / Agencement du dispositif des CS



Parcours de formation / Agencement du dispositif des cours spécifiques

Bloc présentiel 1 (WEEK-END 1)			Bloc E-learning 1 (4-5 SEMAINES)			Bloc présentiel 2 (WEEK-END 2)				Bloc E-learning 2 (2-3 SEMAINES)			Bloc présentiel 3 (WEEK-END 3)			STAGE (28H)		
Code	Titre du module	Vol. Horaire	Code	Titre du module	Vol. Horaire	Code	Titre du module	Horaire	Vol. Horaire	Code	Titre du module	Vol. Horaire	Code	Titre du module	Vol. Horaire	Code	Titre du module	Vol. Horaire
CS021	Les éléments méthodologiques de base de l'animation lors d'activité ludique de découverte du triathlon	4	CS110	Ma formation MSInitiateur Triathlon	0,5	CS131	Spécificités Natation en initiation triathlon <i>(Partie pratique 1)</i>	9h à 13h 14h à 18h	8	CS126	STAGES	1		EXAMENS THEORIQUES	2	CS126	STAGES	
CS022	La Mallette pédagogique du Triathlon	4	CS122	Planification progressive des habiletés du triathlon <i>(Partie théorique)</i>	3	CS133	Spécificités Course à pied en initiation triathlon <i>(Partie pratique 1)</i>	9h à 13h	4	CS123	Initiation au Paratriathlon <i>(Partie théorique)</i>	1	CS132	Spécificités Cyclisme en initiation triathlon <i>(Partie pratique 2)</i>	3		<i>prépas</i>	9
CS110	Ma formation MSInitiateur Triathlon	0,5	CS125	Multisport, entraînements croisés et sports apparentés <i>(Partie théorique)</i>	2	CS132	Spécificités Cyclisme en initiation triathlon <i>(Partie pratique 1)</i>	14h à 16h	2	CS141	Notions de sécurité en triathlon <i>(Partie théorique)</i>	1	CS131	Spécificités Natation en initiation triathlon <i>(Partie pratique 2)</i>	4		<i>séances</i>	28
CS121	Animation et encadrement en triathlon, en natation, en cyclisme et en course à pied	3,5	CS131	Spécificités Natation en initiation triathlon <i>(Partie théorique)</i>	4	CS125	Multisport, entraînements croisés et sports apparentés <i>(Partie pratique 1/2)</i>	16h à 18h	2	CS151	Règles de bonnes conduites d'un cadre sportif en triathlon	1	CS123	Initiation au Paratriathlon <i>(Partie pratique)</i>	2		<i>rapport</i>	3
CS122	Planification progressive des habiletés du triathlon <i>(Partie pratique)</i>	4	CS132	Spécificités Cyclisme en initiation triathlon <i>(Partie théorique)</i>	3					CS111	Evolution du triathlon dans le monde et en Belgique	1,5	CS133	Spécificités Course à pied en initiation triathlon <i>(Partie pratique 2)</i>	2			
			CS133	Spécificités Course à pied en initiation triathlon <i>(Partie théorique)</i>	4					CS112	Règlements en triathlon	2	CS125	Multisport, entraînements croisés et sports apparentés <i>(Partie pratique 2/2)</i>	1,5			
			CS134	Développement des qualités mentales dans et par l'activité triathlon	2								CS124	Les transition et l'enchaînement	2	CS142	Une pratique en toute sécurité: les 1ers soins en milieu sportif (Module externalisé LBFS à réaliser à n'importe quel moment dans le parcours et apporter l'attestation de réussite)	8
													CS126	STAGES	0,5			
		16			18,5				16			7,5			17			40
123																		

Le programme de cours par module



	Présentiel	E-Learning	Total
CS110 Ma formation MSInitiateur	0h30	0h30	1h
CS111 Evolution du triathlon dans le monde et en Belgique		1h30	1h30
CS112 Règlement en triathlon		2h	2h
CS021 Les éléments méthodologiques de base de l'animation lors d'activité ludique de découverte du triathlon	4h		4h
CS022 La Mallette pédagogique du Triathlon	4h + 20h		24h
CS121 Animation et encadrement en triathlon, en natation, en cyclisme et en course à pied	3h30		3h30
CS122 Planification progressive des habiletés du triathlon	4h	3h	7h
CS123 Initiation au triathlon Handisport	2h	1h	3h
CS124 Les transitions et l'enchaînement	2h		2h
CS125 Multisport, entraînements croisés et sports apparentés	2h + 1h30	2h	5h30
CS126 Stage	0h30 + 40h	1h	41h30
CS131 Spécificités natation en initiation triathlon	8h + 4h	4h	16h
CS132 Spécificités cyclisme en initiation triathlon	2h + 3h	3h	8h
CS133 Spécificités course à pied de l'initiation en triathlon	4h + 2h	4h	10h
CS134 Développement des qualités mentales dans et par l'activité triathlon		2h	2h
CS141 Notions de sécurité en triathlon		2h	2h
CS142 Une pratique en toute sécurité : les 1ers soins en milieu sportif	6h	2h	8h
CS151 Règles de bonnes conduites d'un cadre sportif en triathlon		1h	1h
Evaluation écrite	2h		2h
TOTAL	115h	29h	144h

Modalités de certification



Plusieurs épreuves de certification permettront d'évaluer le niveau de compétence en cours et en fin de formation. (Voir schéma ci-dessous)

- Validations en ligne
- Evaluations écrites (Etudes de cas ...).
- Evaluations pratiques (micro-enseignements et démonstrations)
- Stages.

(Nb : La validation de la formation MSAni est activée via un rapport « épreuve-preuve » d'utilisation de la mallette pédagogique durant 5 semaines en club)

Evaluations MSInitiateur (incluant MSAnimateur)						
		Champs des Savoirs		Champs des Savoir-faire	4. Stage	
		1. E-Learning	2. Epreuve écrite	3. Micro-enseignement/ Démonstration	Pratique	Rapport
		Accès si 80% présences au cours + validation du E-Learning Pour MSIni avoir validé MSAni			Accès si réussite éval 1 à 4	
Théma 1	CS110	Ma formation MSInitiateur	V			
	CS111	Evolution du triathlon dans le monde et en Belgique	V			
	CS112	Règlement en triathlon	V			
Théma 2	CS021	Les éléments méthodologiques de base de l'animation lors d'activité ludique de découverte du triathlon			V Accès si 80% présences Validation	
	CS022	La "Mallette pédagogique" du Triathlon				
	<u>CS121</u>	<u>Animation et encadrement en triathlon, en natation, en cyclisme et en course à pied</u>		V		
	CS122	Planification progressive des habiletés du triathlon	V	V		
	CS123	Initiation au Paratriathlon	V			
	<u>CS124</u>	<u>Les transitions et l'enchaînement</u>				
	<u>CS125</u>	<u>Multisport, entraînements croisés et sports apparentés</u>	V			
	CS126	Stage				V
Théma 3	<u>CS131</u>	<u>Spécificités natation en initiation triathlon</u>	V	V	V	
	<u>CS132</u>	<u>Spécificités cyclisme en initiation triathlon</u>	V	V	V	
	<u>CS133</u>	<u>Spécificités course à pied de l'initiation en triathlon</u>	V	V	V	
	CS134	Développement des qualités mentales dans et par l'activité triathlon	V			
Théma 4	<u>CS141</u>	<u>Notions de sécurité en triathlon</u>	V			
	CS142	Une pratique en toute sécurité: les 1ers soins en milieu sportif			5. Validation	
Théma 5	CS151	Règles de bonnes conduites d'un cadre sportif en triathlon	V			
		Validation	Seuil réussite = A au total et minimum EVA pour chaque module	Seuil réussite = A à chaque module	Seuil réussite = A	

Les modules soulignés et en italiques sont aussi évalués de façon intégrés lors du stage

En gris, les modules faisant partie de la formation MS Animateur.

En beige, le module externalisé.

LF3



formation@lf3.be / www.lf3.be



Rue du Fond Cattelain 2, 1435 Mont-Saint-Guibert (Belgique)

10



Résultats d'acquis d'apprentissage de chaque module



	TAXO			TAXO	
	S	SF		S	SF
CS021 Les éléments méthodologiques de base de l'animation lors d'activité ludique de découverte du triathlon			CS022 La Mallette pédagogique du Triathlon		
Exécuter les éléments méthodologiques de base pour gérer (pendant) l'animation d'un groupe de jeunes sportifs (triathlète)	-	2	Choisir et Appliquer les fiches pédagogiques (Niv 1, 2, 3) de la mallette avec le public cible	-	3
Exécuter les éléments méthodologiques de base pour organiser (avant) l'animation d'un groupe de jeunes sportifs (triathlète)		2	Expliquer les principes de la Mallette pédagogique du Triathlon au public cible et aux parents	3	
Exécuter les éléments méthodologiques de base pour communiquer adéquatement avec les jeunes sportifs (triathlètes) lors de l'encadrement des activités de découverte.		2	Distinguer le contenu des différents niveaux de certification de la "Mallette pédagogique" afin de séquencer les actions et conduites motrices du Triathlon	2	
Exécuter les éléments méthodologiques de base pour développer la motivation des jeunes sportifs (triathlètes) lors de l'encadrement des activités de découverte		2			
Exécuter les éléments sécuritaires de base lors de l'encadrement des activités de découverte		2			

	TAXO			TAXO			TAXO	
	S	SF		S	SF		S	SF
CS100 Ma formation MSInitiateur			CS111 Evolution du triathlon dans le monde et en Belgique			CS112 Règlement en triathlon		
Distinguer le cadre dans lequel s'inscrit sa formation de Moniteur Sportif Initiateur et discerner tous les éléments organisationnels de celle-ci en vue de s'y référer pendant et après la formation.	2	-	Discerner les éléments du cadre institutionnel régissant le Triathlon au niveau FWB en vue de s'y référer et d'inscrire ses activité au sein de sa structure dans ce cadre	2	-	Lister et décrire le règlement spécifique aux compétitions du public cible	2	
			Discerner les éléments du cadre institutionnel régissant le Triathlon au niveau LF3 en vue de s'y référer et d'inscrire ses activité au sein de sa structure dans ce cadre	2		Décrire le processus de formation des arbitres au sein de la LF3	2	
			Discerner les rôles de chaque niveau de qualification de Moniteur et s'y référer dans ses actions de moniteur	2		Identifier les influences du règlement sur le développement des habiletés motrices chez le public cible	2	
			Discerner les éléments inhérents au fonctionnement d'une structure/club en vue de s'y référer	2				
			Décrire les fondements de la naissance du triathlon et de son évolution	2				

	TAXO			TAXO			TAXO	
	S	SF		S	SF		S	SF
121 Animation et encadrement en triathlon, en natation, en cyclisme et en course à pied			CS122 Planification progressive des habiletés du triathlon			CS123 Initiation au Paratriathlon		
Appliquer les éléments méthodologique permettant d'adapter l'animation de son encadrement en fonction des besoins du moment du public cible		3	Identifier les étapes méthodologiques d'une planification	2		Discerner les points principaux du règlement spécifique handisport	2	
Appliquer les éléments méthodologiques clefs qui permettent de gérer l'organisation spatiale et matérielle d'une séance d'enseignement et d'apprentissage en natation		3	Expliquer les principes physiologiques du public cible au regard de la planification, de l'entraînement, de la compétition et de l'exercice en TRIATHLON	3		Identifier les connaissances de base en matière d'handicap et adapter les contenus des séances selon la déficience	2	
Appliquer les éléments méthodologiques clefs qui permettent de gérer l'organisation spatiale et matérielle d'une séance d'enseignement et d'apprentissage en vélo (route et VTT)		3	Exécuter une programmation annuelle et faire vivre des séances sur un bloc avec le public cible		2	Décrire les principes de déontologie en vue d'intégrer un athlète dans un groupe	2	
Appliquer les éléments méthodologiques clefs qui permettent de gérer l'organisation spatiale et matérielle d'une séance d'enseignement et d'apprentissage en course à pied		3	Exécuter les principes méthodologiques de l'apprentissage commun aux disciplines en entraînement et en course chez le public cible		2			
Appliquer les éléments méthodologiques clefs qui permettent de gérer l'organisation spatiale et matérielle d'une séance d'enseignement et d'apprentissage en triathlon (transition)		3	Intégrer et exécuter des exercices de base préparations athlétiques/physique dans la programmation, dans la séance, au regard des incidences/prévalences des blessures chez le public cible et au regard des phases de développement		2			
Choisir et Appliquer les fiches pédagogiques (Niv 4, 5, 6) de la mallette avec le public cible		3						

CS124	TAXO		CS125	TAXO		CS126	TAXO				
	S	SF		S	SF		S	SF			
Les transitions et l'enchaînement			Multisport, entraînements croisés et sports apparentés			Stage					
Concevoir et démontrer des tâches d'enchaînement-transition "Nataion-cyclisme"		3	Exécuter des séances de multisport et entraînements croisés au triathlon dans une optique de ludification, de diversification et d'ouverture aux sports apparentés au triathlon		2	Appliquer les principes et RAA mobilisés durant les différents modules de formation		3			
Concevoir et démontrer des tâches d'enchaînement-transition "cyclisme-course à pied"		3	Illustrer les sports apparentés au regard du public cible	2		Appliquer les aspects organisationnels et de gestion de groupe lors de découverte des différentes activités dans leur environnement réel		3			
						Construire sa propre réflexion pour bénéficier de l'expérience de Maître de stage pour se forger sa propre expérience		3			
						Créer des fiches de préparation adaptées au besoin du public cible pour se constituer des fiches de travaux futures		3			
						Prendre du recul et écrire un rapport de stage permettant d'analyser sa pratique		3			
		TAXO				TAXO					
icités natation en initiation triathlon		S	SF	CS132 Spécificités cyclisme en initiation triathlon		S	SF	CS133 Spécificités course à pied de l'initiation en triathlon		S	SF
Concevoir et exécuter une tâche ou une séance en respectant les principes méthodologiques de l'apprentissage des habiletés motrices spécifiques en NATATION (Didactique)		-	3	Concevoir et Exécuter une tâche ou une séance en respectant les principes méthodologiques de l'apprentissage des habiletés motrices spécifiques en CYCLISME (Didactique) (Route et VTT)		-	3	Concevoir et exécuter une tâche ou une séance de l'apprentissage des habiletés motrices spécifiques en COURSE A PIED (Didactique)		-	3
Adapter et démontrer les fondamentaux techniques en NATATION (Technique)			3	Adapter et démontrer les fondamentaux techniques au public cible en CYCLISME (Technique) (Route et VTT)			3	Adapter et démontrer les fondamentaux techniques en COURSE à PIED (Technique)			3
Expliquer les principes biomécaniques, physiques et techniques du public cible au regard de la planification, de l'entraînement, de la compétition et de l'exercice en NATATION		2		Expliquer les principes biomécaniques, physiques et techniques du public cible au regard de la planification, de l'entraînement, de la compétition et de l'exercice en CYCLISME (Route et VTT)		2		Expliquer les principes biomécaniques, physiques et techniques du public cible au regard de la planification, de l'entraînement, de la compétition et de l'exercice en COURSE A PIED		2	
		TAXO				TAXO				TAXO	
CS134 Développement des qualités mentales dans et par l'activité triathlon		S	SF	CS141 Notions de sécurité en triathlon		S	SF	CS142 Une pratique en toute sécurité: les 1ers soins en milieu sportif		S	SF
Exécuter dans le contexte du triathlon les principes permettant d'identifier et repérer les émotions de base			2	Lister les éléments constitutifs d'une procédure de base permettant d'évaluer l'état du matériel utilisé et de l'utiliser en toute sécurité		2		Exécuter les gestes et actions permettant d'établir un bilan de l'état de la victime			2
Exécuter dans le contexte du triathlon des premiers « outils » pour réguler ses émotions et de là, tenter de les adapter à différents contextes, à des environnements particuliers, aux émotions des autres, ...			2	Lister les éléments constitutifs d'une procédure de base permettant de réaliser une analyse de risque des différents environnements dans lesquels vont se pratiquer les activités		2		Exécuter la procédure pour appeler et informer correctement les secours			2
Exécuter dans le contexte du triathlon les principes de base qui permettent d'identifier et repérer les principales formes de motivation			2					Exécuter une procédure pour prodiguer les gestes de premiers secours.			2
Exécuter dans le contexte du triathlon les principes de base qui permettent l'émergence, l'apparition de la motivation et son maintien chez les athlètes			2								
Exécuter dans le contexte du triathlon les principes de base qui permettent d'identifier et repérer les facteurs clefs de la confiance et ses différentes sources chez les athlètes			2								
Appliquer dans le contexte du triathlon les principes d'agentivité et d'auto-efficacité			3								
Appliquer dans le contexte du triathlon les principes d'anxiété de performance			3								
		TAXO				TAXO				TAXO	
CS135 de bonnes conduites d'un cadre sportif en triathlon		S	SF								
Discerner les règles de base de l'éthique du cadre sportif en triathlon en vue de s'y référer		2									

LF3

 formation@lf3.be /  www.lf3.be

 [Rue du Fond Cattelain 2, 1435 Mont-Saint-Guibert \(Belgique\)](#)

