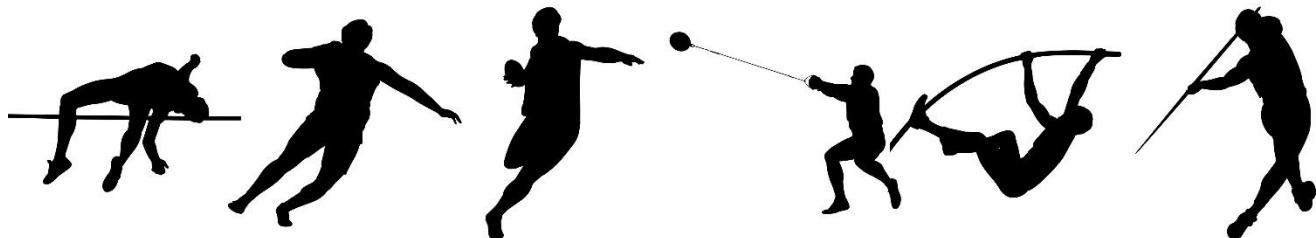




Ligue Belge Francophone
d'Athlétisme



MS ENTRAINEUR

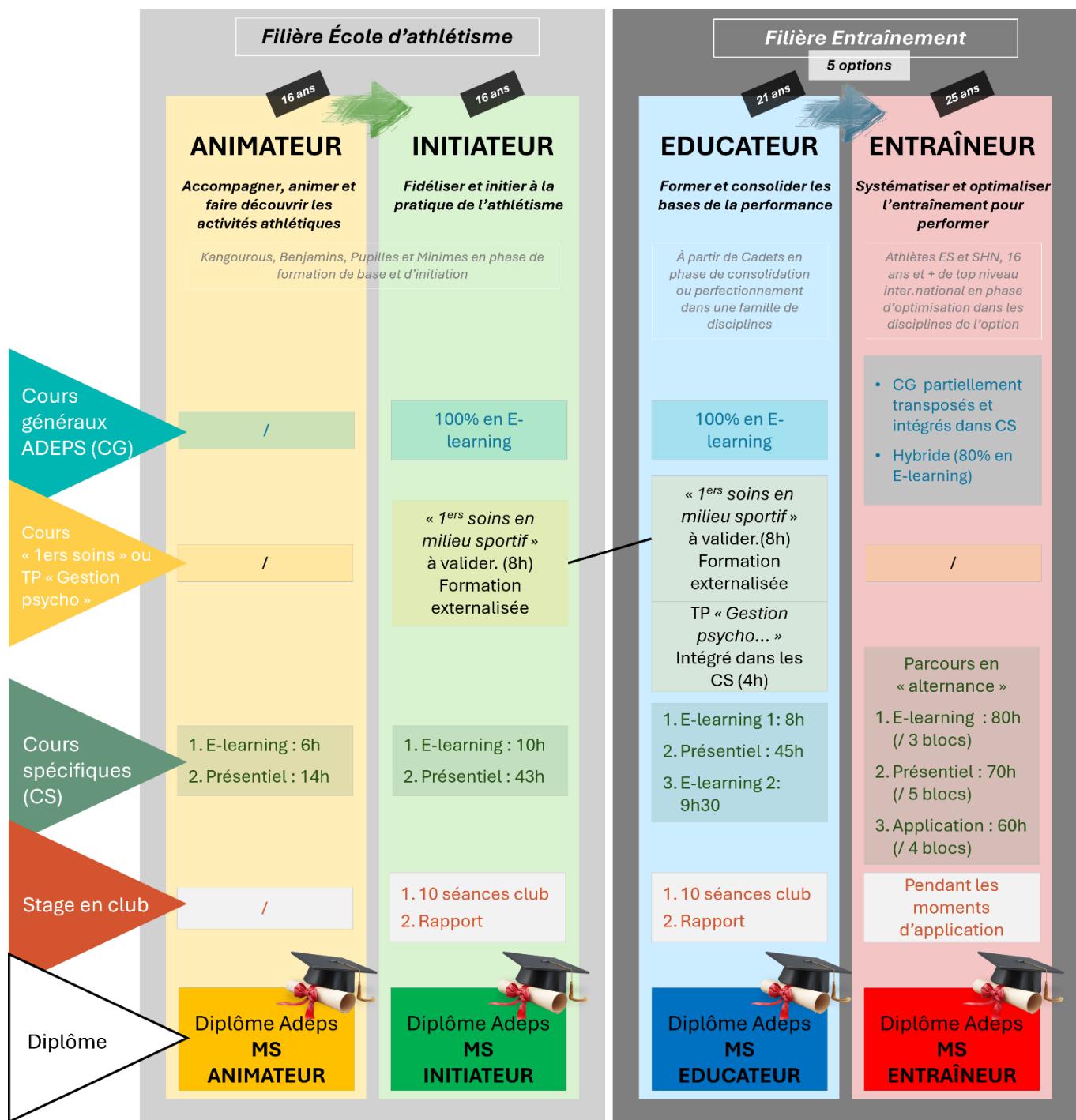


PLAQUETTE DE PRÉSENTATION

FORMATIONS 2026 ET APRES



Positionnement de la formation dans le dispositif complet



valerie.stranart@lbfa.be



Avenue de Marathon 119/D, 1020 BRUXELLES



www.lbfa.be

02/ 474 72 04



Présentation générale



Formation déclinée en 5 options de type professionnel dans le champ de l'encadrement sportif spécifique à une famille de disciplines visant à développer des compétences professionnelles.

La formation de Moniteur Sportif Entraineur en Athlétisme est le niveau de qualification le plus élevé reconnu par la Fédération Wallonie Bruxelles.

Elle est destinée à un public d'entraîneurs souhaitant développer des compétences dans le contexte d'encadrement d'athlète de haut niveau. Les compétences développées permettront de contribuer à la systématisation et optimalisation de l'entraînement pour performer.

Le Moniteur Sportif Entraineur sera amené à encadrer les pratiquants de « haut niveau », de niveau national ou international désirant performer ou performant au niveau professionnel.

De manière particulière et spécifique à ce niveau de formation, en parfait accord entre la LBFA et l'Administration Générale du Sport, un exercice d'intégration et de transposition des cours généraux dans le dispositif des cours spécifiques a été réalisé. La réussite des cours généraux n'est donc pas un prérequis.

Le dispositif de formation est construit sur le principe de formation en alternance qui associe des moments formels de formation et des moments d'expérimentation pratiques et d'application en situation réelle.

Public cible



Entraîneurs encadrant des athlètes ...

- ayant un statut FWB d'Espoir Sportif (ES) ou de Sportif de Haut Niveau (SHN) en lien avec les disciplines de l'option.
- dans les disciplines de l'option en phase de systématisation ou d'optimisation d'entraînement.
- de 16 ans et plus de top niveau national, international dans les disciplines de l'option.

Durée théorique



Estimation charge de travail totale par type de bloc		
Etalement sur +/- 10 mois	Nb blocs	heures
Blocs de formation en présentiel	5	67:30:00
Blocs de formation asynchrone E-Learning	3	83:00:00
Blocs d'application en autonomie guidée	4	60:00:00
Evaluations	1	5:00:00
TOTAL	13	215:30:00



valerie.stranart@lbfa.be



Avenue de Marathon 119/D, 1020 BRUXELLES



Divers



- La présence à minimum 80% des cours en présentiel est obligatoire ;
- Pour l'ensemble des cours pratiques, une tenue adaptée est obligatoire ;
- La LBFA se dégage de toute responsabilité concernant le matériel personnel amené aux cours par les candidats ;
- Le candidat
 - Porte une tenue adaptée pour l'ensemble des cours pratiques ;
 - Se munit du nécessaire pour prendre note ;
 - Est conscient qu'un accès à des « outils informatiques » (PC, tablette, smartphone, etc.) est nécessaire pour son parcours de formation.
 - Est conscient de l'investissement en termes de temps que suivre cette formation représente et par conséquent s'assure avoir la possibilité personnelle + professionnelle de s'engager dans cette démarche.

Objectifs de la formation



Développer les compétences nécessaires aux fonctions suivantes dans la famille de disciplines de l'option :

- **Faire prendre du plaisir** dans l'entraînement et la compétition de la discipline.
- **Planifier et monitorer les activités** (entraînements et compétitions) du public cible en tenant compte des facteurs déterminants de l'activité et de la performance spécifiques la discipline.
- **Parfaire l'éducation et l'entraînement à la compétition** et l'encadrer.
- **Optimiser l'intégration des facteurs techniques/biomécaniques et tactiques** spécifiques.
- **Parfaire l'éducation et systématiser l'entraînement spécifique.**
- **Optimiser l'intégration des facteurs psycho-émotionnels, métaboliques, neuro-musculaires et de souplesse/mobilité** dans l'entraînement et la compétition.
- **Identifier et accompagner le(s) haut(s) potentiel(s) sportif(s).**
- **Accompagner et encadrer l'athlète** tout au long de sa carrière.
- **Implémenter son action dans une programmation collective.**
- **Se coordonner avec la cellule médico-sportive et l'environnement** de l'athlète **et mettre en place une stratégie de prévention.**
- **Mettre en œuvre un plan personnel de développement** de compétences professionnelles.



valerie.stranart@lbfa.be



Avenue de Marathon 119/D, 1020 BRUXELLES



www.lbfa.be

02/ 474 72 04



Cadre d'autonomie et responsabilité



Agir en autonomie et en toute responsabilité dans des situations caractéristiques d'entraînement, d'encadrement et de compétition dans lesquelles les changements sont imprévisibles avec une responsabilité complète de son travail.

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/ou de « confirmation », la théorie est utilisée comme support ou levier aux compétences pratiques qui se développent grâce à des opportunités d'application situationnelles enrichies.
- Le dispositif de formation est construit sur le principe de formation en alternance qui associe des moments formels de formation et des moments d'expérimentation pratiques et d'application en situation réelle.

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.
- Périodes d'application intégrées et articulées dans les activités de club.
- Intégration et transposition des cours généraux dans le dispositif des cours spécifiques a été réalisé. La réussite des cours généraux n'est donc pas un prérequis.
- Reconnaissance et valorisation ADEPS – LBFA



valerie.stranart@lbfa.be



Avenue de Marathon 119/D, 1020 BRUXELLES



www.lbfa.be

02/ 474 72 04



Conditions d'admission



- Avoir 25 ans au début de la formation ;
- 3 années d'expérience dans le champs des compétences de l'encadrement de compétiteurs en compétitions nationales ou internationales dans les 6 dernières années. Le prouver dans le dossier de présentation de motivation ;
- Être en fonction avec le public cible du niveau MS Entraineur ;
- Dépôt et acceptation d'un dossier de présentation de motivation, d'explication d'un projet professionnel en adéquation avec le public cible, le profil de fonction et le cadre d'intervention. Un entretien peut être éventuellement organisé par l'opérateur de formation.
- Ne pas être sous le coup d'une suspension au sein d'une fédération sportive ;
- Être en ordre d'affiliation à la LBFA (*exception pour les accords Haute Ecole et Universités dans le cadre d'un protocole d'accord*)
- S'acquitter d'un droit d'inscription.

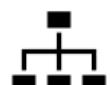
Dates et lieux



La LBFA organise les éditions de formation selon la demande perçue, les ressources et les disponibilités, en visant au moins une édition par option tous les 3-4 ans.

Toutes les informations organisationnelles (dates, lieux, horaires) sont présentées au sein du site internet de la fédération : [Cliquez ici](#)

Les modules de la formation



Page suivante.



valerie.stranart@lbfa.be



Avenue de Marathon 119/D, 1020 BRUXELLES



Synoptique et charge de travail - MS Entraîneur Demi-fond											
Présentiel (cours + éval) 73:00:00			Distanciel synchrone 0:00:00			Distanciel asynchrone 143:30:00			Charge théorique 216:30:00		
Théma 1			Théma 2			Théma 3			Théma 4		
Cadre institutionnel et législatif	Prés.	Dist. Sync.	Dist. Async.	Didactique et méthodologie	Prés.	Dist. Sync.	Dist. Async.	Facteurs déterminants de l'activité et de la santé	Aspect sécuritaire et préventif		
Ens/Form S.			7:00	Ens/Form S.	20:30	17:00		Ens/Form S.	Prés.	Dist. Sync.	Dist. Async.
Ens/Form S.-F.				Ens/Form S.-F.	4:00	6:00		Ens/Form S.-F.	15:30	19:30	
Eval S.	1:00		3:00	Eval S.	2:30	5:30		Eval S.	2:30	5:00	
Eval S.-F.				Eval S.-F.				Eval S.-F.	13:00	16:00	
Charge théo. travail	1:00		10:00	Charge théo. travail	4:00	4:30		Eval S.	1:00	1:30	
Charge théo. totale			11:00	Charge théo. totale		8:30		Eval S.-F.			
TC 311	Cadre institutionnel du sport européen et du sport mondial			TC 321	Leadership situationnel efficace en athlétisme			TC 331	Optimisation des facteurs métaboliques de l'activité et de la performance dans les disciplines de courses à pied - Aspects théoriques		
	Prés.	Dist. Sync.	Dist. Async.		Prés.	Dist. Sync.	Dist. Async.		Prés.	Dist. Sync.	Dist. Async.
Ens/Form S.			3:30	Ens/Form S.	5:00	6:00		Ens/Form S.		6:00	
Ens/Form S.-F.				Ens/Form S.-F.		3:00		Ens/Form S.-F.			
Eval S.			1:30	Eval S.	1:00			Eval S.			
Eval S.-F.				Eval S.-F.				Eval S.-F.			
Charge théo. travail			5:00	Charge théo. travail	6:00	9:00		Charge théo. travail		8:30	
Charge théo. totale			5:00	Charge théo. totale		15:00		Charge théo. totale		8:30	
TC 312	Lutte contre le dopage : entre prévention et répression			TC 322	Les nouvelles technologies au service de l'entraînement			TC 332	Optimisation des facteurs nutritionnels de l'activité et de la performance appliquée au sprint ET au demi-fond		
	Prés.	Dist. Sync.	Dist. Async.		Prés.	Dist. Sync.	Dist. Async.		Prés.	Dist. Sync.	Dist. Async.
Ens/Form S.			3:30	Ens/Form S.		4:00		Ens/Form S.		4:30	
Ens/Form S.-F.				Ens/Form S.-F.				Ens/Form S.-F.			
Eval S.	1:00		1:30	Eval S.		1:30		Eval S.		1:30	
Eval S.-F.				Eval S.-F.				Eval S.-F.			
Charge théo. travail	1:00		5:00	Charge théo. travail		5:30		Charge théo. travail		6:00	
Charge théo. totale			6:00	Charge théo. totale		5:30		Charge théo. totale		9:00	
TC 323	Didactique des méthodes d'entraînement : Aspects théoriques			TC 333	Optimisation des facteurs biomécaniques de l'activité et de la performance appliquée aux disciplines de course à pied - Aspects théoriques			TC 341	Rôles de l'entraîneur dans les diagnostics, les traitements et le suivi de pathologies sportives		
	Prés.	Dist. Sync.	Dist. Async.		Prés.	Dist. Sync.	Dist. Async.		Prés.	Dist. Sync.	Dist. Async.
Ens/Form S.			6:00	Ens/Form S.				Ens/Form S.			
Ens/Form S.-F.				Ens/Form S.-F.				Ens/Form S.-F.			
Eval S.				Eval S.	2:30			Eval S.			
Eval S.-F.				Eval S.-F.				Eval S.-F.			
Charge théo. travail			8:30	Charge théo. travail		10:00		Charge théo. travail		8:30	
Charge théo. totale			8:30	Charge théo. totale		10:00		Charge théo. totale		8:30	
TC 324	L'accompagnement de l'athlète tout au long de sa vie			TC 334	Optimisation des facteurs neuro-musculaires de l'activité et de la performance : Aspects théoriques			TC 342	Prévention et prophylaxie dans les gestes et la performance dans les disciplines de Demi-fond et/ou de Sprint		
	Prés.	Dist. Sync.	Dist. Async.		Prés.	Dist. Sync.	Dist. Async.		Prés.	Dist. Sync.	Dist. Async.
Ens/Form S.			3:00	Ens/Form S.		4:00		Ens/Form S.		4:30	
Ens/Form S.-F.				Ens/Form S.-F.				Ens/Form S.-F.			
Eval S.	1:00		1:30	Eval S.		1:30		Eval S.		1:30	
Eval S.-F.				Eval S.-F.				Eval S.-F.			
Charge théo. travail	1:00		5:00	Charge théo. travail		5:30		Charge théo. travail		6:00	
Charge théo. totale			6:00	Charge théo. totale		15:00		Charge théo. totale		11:30	
TC 325	Concevoir, planifier et réguler l'entraînement à court, moyen et long terme dans les disciplines de courses à pied			TC 335	Optimisation de la souplesse et de la mobilité en vue de la performance appliquée aux disciplines de course à pied - Aspects théoriques et pratiques			TC 343	Accompagnement au développement des compétences d'entraîneur		
	Prés.	Dist. Sync.	Dist. Async.		Prés.	Dist. Sync.	Dist. Async.		Prés.	Dist. Sync.	Dist. Async.
Ens/Form S.			6:00	Ens/Form S.				Ens/Form S.			
Ens/Form S.-F.				Ens/Form S.-F.				Ens/Form S.-F.			
Eval S.				Eval S.	2:30			Eval S.			
Eval S.-F.				Eval S.-F.				Eval S.-F.			
Charge théo. travail			8:30	Charge théo. travail		10:00		Charge théo. travail		8:30	
Charge théo. totale			8:30	Charge théo. totale		10:00		Charge théo. totale		8:30	
DF 326	Gestion et encadrement de la compétition en Demi-fond			TC 336	Optimisation des facteurs psychologiques de l'activité et de la performance en athlétisme			TC 344	Légende des couleurs des modules		
	Prés.	Dist. Sync.	Dist. Async.		Prés.	Dist. Sync.	Dist. Async.		TC = Cours du Trac	DF = Cours spécifiques Demi-fond	
Ens/Form S.			3:00	Ens/Form S.				Ens/Form S.			
Ens/Form S.-F.				Ens/Form S.-F.				Ens/Form S.-F.			
Eval S.				Eval S.	1:30			Eval S.			
Eval S.-F.				Eval S.-F.				Eval S.-F.			
Charge théo. travail			3:00	Charge théo. travail		4:30		Charge théo. travail		8:30	
Charge théo. totale			3:00	Charge théo. totale		4:30		Charge théo. totale		20:00	
DF 327	Didactique des méthodes d'entraînement : Aspects spécifiques au Demi-fond			DF 337	Optimisation des facteurs métaboliques de l'activité et de la performance : Aspects pratiques spécifiques au DF			TC 337	Optimisation de la souplesse et de la mobilité en vue de la performance appliquée aux disciplines de course à pied - Aspects théoriques et pratiques		
	Prés.	Dist. Sync.	Dist. Async.		Prés.	Dist. Sync.	Dist. Async.		Prés.	Dist. Sync.	Dist. Async.
Ens/Form S.			3:00	Ens/Form S.				Ens/Form S.			
Ens/Form S.-F.				Ens/Form S.-F.				Ens/Form S.-F.			
Eval S.				Eval S.	2:30			Eval S.			
Eval S.-F.				Eval S.-F.				Eval S.-F.			
Charge théo. travail			3:00	Charge théo. travail		5:00		Charge théo. travail		13:30	
Charge théo. totale			3:00	Charge théo. totale		11:30		Charge théo. totale		9:30	
DF 338	Optimisation des facteurs biomécaniques de l'activité et de la performance : Aspects pratiques spécifiques au DF			DF 339	Optimisation des facteurs neuro-musculaires de l'activité et de la performance : Aspects pratiques spécifiques au DF			DF 340	Optimisation des facteurs psychologiques de l'activité et de la performance en athlétisme		
	Prés.	Dist. Sync.	Dist. Async.		Prés.	Dist. Sync.	Dist. Async.		Prés.	Dist. Sync.	Dist. Async.
Ens/Form S.			2:30	Ens/Form S.				Ens/Form S.			
Ens/Form S.-F.				Ens/Form S.-F.				Ens/Form S.-F.			
Eval S.				Eval S.	3:00			Eval S.			
Eval S.-F.				Eval S.-F.				Eval S.-F.			
Charge théo. travail			6:30	Charge théo. travail		8:30		Charge théo. travail		5:00	
Charge théo. totale			6:30	Charge théo. totale		11:30		Charge théo. totale		9:30	
DF 341	Optimisation des facteurs biomécaniques de l'activité et de la performance : Aspects pratiques spécifiques au DF			DF 342	Optimisation des facteurs psychologiques de l'activité et de la performance en athlétisme			TC 345	Optimisation des facteurs neuro-musculaires de l'activité et de la performance : Aspects pratiques spécifiques au DF		
	Prés.	Dist. Sync.	Dist. Async.		Prés.	Dist. Sync.	Dist. Async.		Prés.	Dist. Sync.	Dist. Async.
Ens/Form S.			3:00	Ens/Form S.				Ens/Form S.			
Ens/Form S.-F.				Ens/Form S.-F.				Ens/Form S.-F.			
Eval S.				Eval S.	2:30			Eval S.			
Eval S.-F.				Eval S.-F.				Eval S.-F.			
Charge théo. travail			3:00	Charge théo. travail		5:00		Charge théo. travail		10:00	
Charge théo. totale			3:00	Charge théo. totale		12:30		Charge théo. totale		20:00	
TC 346	Optimisation des facteurs psychologiques de l'activité et de la performance en athlétisme			TC 347	Optimisation des facteurs biomécaniques de l'activité et de la performance : Aspects pratiques spécifiques au TC			TC 348	Optimisation des facteurs psychologiques de l'activité et de la performance en athlétisme		
	Prés.	Dist. Sync.	Dist. Async.		Prés.	Dist. Sync.	Dist. Async.		Prés.	Dist. Sync.	Dist. Async.
Ens/Form S.			3:00	Ens/Form S.				Ens/Form S.			
Ens/Form S.-F.				Ens/Form S.-F.				Ens/Form S.-F.			
Eval S.				Eval S.	2:30			Eval S.			
Eval S.-F.				Eval S.-F.				Eval S.-F.			
Charge théo. travail			3:00	Charge théo. travail		5:00		Charge théo. travail		10:00	
Charge théo. totale			3:00	Charge théo. totale		12:30		Charge théo. totale		20:00	
TC 349	Optimisation des facteurs neuro-musculaires de l'activité et de la performance : Aspects pratiques spécifiques au TC			TC 350	Accompagnement au développement des compétences d'entraîneur			TC 351	Optimisation des facteurs psychologiques de l'activité et de la performance en athlétisme		
	Prés.	Dist. Sync.	Dist. Async.		Prés.	Dist. Sync.	Dist. Async.		Prés.	Dist. Sync.	Dist. Async.
Ens/Form S.			3:00	Ens/Form S.				Ens/Form S.			
Ens/Form S.-F.				Ens/Form S.-F.				Ens/Form S.-F.			
Eval S.				Eval S.	2:30			Eval S.			
Eval S.-F.				Eval S.-F.				Eval S.-F.			
Charge théo. travail			3:00	Charge théo. travail		5:00		Charge théo. travail		10:00	
Charge théo. totale			3:00	Charge théo. totale		12:30		Charge théo. totale		20:00	
TC 352	Optimisation des facteurs psychologiques de l'activité et de la performance en athlétisme			TC 353	Optimisation des facteurs biomécaniques de l'activité et de la performance : Aspects pratiques spécifiques au TC			TC 354	Optimisation des facteurs psychologiques de l'activité et de la performance en athlétisme		
	Prés.	Dist. Sync.	Dist. Async.		Prés.	Dist. Sync.	Dist. Async.		Prés.	Dist. Sync.	Dist. Async.
Ens/Form S.			3:00	Ens/Form S.				Ens/Form S.			
Ens/Form S.-F.				Ens/Form S.-F.				Ens/Form S.-F.			
Eval S.				Eval S.	2:30			Eval S.			
Eval S.-F.				Eval S.-F.				Eval S.-F.			
Charge théo. travail			3:00	Charge théo. travail		5:00		Charge théo. travail		10:00	
Charge théo. totale			3:00	Charge théo. totale		12:30		Charge théo. totale		20:00	
TC 355	Optimisation des facteurs neuro-musculaires de l'activité et de la performance : Aspects pratiques spécifiques au TC			TC 356	Optimisation des facteurs psychologiques de l'activité et de la performance en athlétisme			TC 357	Optimisation des facteurs psychologiques de l'activité et de la performance en athlétisme		
	Prés.	Dist. Sync.	Dist. Async.		Prés.	Dist. Sync.	Dist. Async.		Prés.	Dist. Sync.	Dist. Async.
Ens/Form S.			3:00	Ens/Form S.				Ens/Form S.			
Ens/Form S.-F.				Ens/Form S.-F.				Ens/Form S.-F.			
Eval S.				Eval S.	2:30			Eval S.			
Eval S.-F.				Eval S.-F.				Eval S.-F.			
Charge théo. travail			3:00	Charge théo. travail		5:00		Charge théo. travail		10:00	
Charge théo. totale			3:00	Charge théo. totale		12:30		Charge théo. totale		20:00	
TC 358	Optimisation des facteurs psychologiques de l'activité et de la performance en athlétisme			TC 359	Optimisation des facteurs biomécaniques de l'activité et de la performance : Aspects pratiques spécifiques au TC						

Modalités d'inscription



- Les conditions d'admission doivent être respectées.
- Nombre de participants par édition : Minimum 6 et maximum 18 par édition.
- Frais d'inscription :

Affiliés LBFA	400€
Affiliés à un club d'athlétisme autre que le LBFA et reconnu par World Athletics	500€

Ces montants comprennent les frais d'homologation ADEPS, la mise à disposition de la plateforme E-learning, l'accès aux cours en présentiel, les prestations des formateurs, les évaluations et les supports.

- Les demandes d'inscription sont traitées par ordre de réception
- L'inscription se réalise en 2 étapes :

1. Inscription préalable :

- Les candidats doivent déposer un dossier de « Présentation et Motivation ». Ce document, disponible sur le site de la fédération, doit préciser le projet professionnel (en lien avec le public et la fonction), les motivations, ainsi que la disponibilité réelle pour suivre le cursus.

2. Inscription définitive :

L'inscription définitive aux formations est conditionnée par :

- L'acceptation du dossier administratif complet ;
- L'acceptation du dossier « Candidature - Présentation/Motivation » par le comité de sélection ;
- Le paiement des droits d'inscriptions ad hoc.

Parcours / Agencement du dispositif



Page suivante



valerie.stranart@lbfa.be



Avenue de Marathon 119/D, 1020 BRUXELLES



www.lbfa.be

02/ 474 72 04



AGENCEMENT DU DISPOSITIF DE FORMATION MS ENTRAINEUR																																	
BLOC 1			BLOC ASYNCHRONE E-LEARNING (en // avec bloc application 1)1-2 mois)			BLOC APPLICATION PRATIQUE (en // avec bloc présentiel 1-2 mois)			BLOC 2			BLOC ASYNCHRONE E-LEARNING (en // avec bloc application 2)1-2 mois)			BLOC SYNCHRO PRESENTIEL (3 jours ou 6 1/2 jours)			BLOC ASYNCHRONE E-LEARNING (en // avec bloc application 2)1-2 mois)			BLOC APPLICATION PRATIQUE (en // avec bloc présentiel 1-2 mois)			BLOC 4			BLOC 5						
BLOC SYNCHRO PRESENTIEL (2 jours ou 4 1/2 jours)			BLOC ASYNCHRONE E-LEARNING (en // avec bloc application 1)1-2 mois)			BLOC SYNCHRO PRESENTIEL (3 jours ou 6 1/2 jours)			BLOC ASYNCHRONE E-LEARNING (en // avec bloc application 2)1-2 mois)			BLOC SYNCHRO PRESENTIEL (3 jours ou 6 1/2 mois)			BLOC ASYNCHRONE E-LEARNING (en // avec bloc application 2)1-2 mois)			BLOC SYNCHRO PRESENTIEL (3 jours ou 6 1/2 mois)			BLOC ASYNCHRONE E-LEARNING (en // avec bloc application 2)1-2 mois)			BLOC APPLICATION PRATIQUE (en // avec bloc présentiel 1-2 mois)			BLOC SYNCHRO PRESENTIEL (3 jours ou 6 1/2 mois)						
Code	Titre et partie du module	Vol Horaire	Code	Titre et partie du module	Vol. horaire	Code	Titre et partie du module	Vol. horaire	Code	Titre et partie du module	Prés. classe	Prés. Terrain	Vol. horaire	Code	Titre et partie du module	Vol. horaire	Code	Titre et partie du module	Prés. classe	Prés. Terrain	Vol. horaire	Code	Titre et partie du module	Vol. horaire	Code	Titre et partie du module	Vol. horaire	Code	Titre et partie du module	Vol. horaire			
TC 300	Accompagnement au développement des compétences d'entraîneur (1/3)	3:00:00	TC 322	Les nouvelles technologies au service de l'entraînement	5:00:00	TC 325	Concevoir, planifier et réguler l'Entraînement à court, moyen et long terme (2/8) - CAHIER DE TRAVAIL	5:00:00		Débriefing sur bloc application précédent (30 min par module)	V		1:00:00	TC 335	Optimisation de la souplesse en vue de la performance appliquée à l'athlétisme - Aspects théoriques (1/3)	5:00:00	TC 325	Concevoir, planifier et réguler l'Entraînement à court, moyen et long terme (4/8) - CAHIER DE TRAVAIL				TC 325	Concevoir, planifier et réguler l'Entraînement à court, moyen et long terme (4/8) - CAHIER DE TRAVAIL			TC 325	Concevoir, planifier et réguler l'Entraînement à court, moyen et long terme (4/8) - CAHIER DE TRAVAIL			TC 325	Concevoir, planifier et réguler l'Entraînement à court, moyen et long terme (4/8) - CAHIER DE TRAVAIL		
TC 325	Concevoir, planifier et réguler l'Entraînement à court, moyen et long terme (1/8)	2:00:00	TC 331	Optimisation des facteurs métaboliques de l'activité et de la performance - Aspects théoriques	8:30:00	TC 342	Prévention et prophylaxie dans les gestes et la performance en athlétisme (2/2) - PORTFOLIO	5:00:00		Concevoir, planifier et réguler l'Entraînement à court, moyen et long terme (3/8)	V		2:00:00	TC 311	Cadre institutionnel du sport européen et du sport mondial	5:00:00	CS 337	Optimisation des facteurs métaboliques de l'activité et de la performance : Aspects pratiques spécifiques aux disciplines de l'option (2/2) - PORTFOLIO				TC 325	Concevoir, planifier et réguler l'Entraînement à court, moyen et long terme (4/8) - CAHIER DE TRAVAIL			TC 325	Concevoir, planifier et réguler l'Entraînement à court, moyen et long terme (4/8) - CAHIER DE TRAVAIL			TC 325	Concevoir, planifier et réguler l'Entraînement à court, moyen et long terme (4/8) - CAHIER DE TRAVAIL		
CS 326	Gestion et encadrement de la compétition dans les disciplines de l'option	3:00:00	TC 333	Optimisation des facteurs biomécaniques de l'activité et de la performance - Aspects théoriques	10:00:00					Optimisation des facteurs biomécaniques de l'activité et de la performance : Aspects pratiques spécifiques aux disciplines de l'option (1/2)	V	V	4:00:00	TC 323	Didactique des méthodes d'entraînement : Aspects théoriques	8:30:00	CS 338	Optimisation des facteurs biomécaniques de l'activité et de la performance : Aspects pratiques spécifiques aux disciplines de l'option (2/2) - PORTFOLIO				TC 325	Concevoir, planifier et réguler l'Entraînement à court, moyen et long terme (4/8) - CAHIER DE TRAVAIL			TC 325	Concevoir, planifier et réguler l'Entraînement à court, moyen et long terme (4/8) - CAHIER DE TRAVAIL			TC 325	Concevoir, planifier et réguler l'Entraînement à court, moyen et long terme (4/8) - CAHIER DE TRAVAIL		
TC 342	Prévention et prophylaxie dans les gestes et la performance en athlétisme (1/2)	5:00:00	TC 334	Optimisation des facteurs neuro-musculaires de l'activité et de la performance: Aspects théoriques	8:30:00					Optimisation des facteurs neuro-musculaires de l'activité et de la performance : Aspects pratiques spécifiques aux disciplines de l'option (1/2)	V	V	4:00:00	TC 324	L'accompagnement de l'athlète tout au long de sa vie	4:30:00	DF 339	Optimisation des facteurs neuro-musculaires : Aspects pratiques spécifiques aux disciplines de l'option (2/2) - PORTFOLIO				TC 325	Concevoir, planifier et réguler l'Entraînement à court, moyen et long terme (4/8) - CAHIER DE TRAVAIL			TC 325	Concevoir, planifier et réguler l'Entraînement à court, moyen et long terme (4/8) - CAHIER DE TRAVAIL			TC 325	Concevoir, planifier et réguler l'Entraînement à court, moyen et long terme (4/8) - CAHIER DE TRAVAIL		
										Optimisation des facteurs neuro-musculaires : Aspects pratiques spécifiques aux disciplines de l'option (1/2)	V	V	5:00:00																				
					</																												



valerie.stranart@lbfa.be



Avenue de Marathon 119/D, 1020 BRUXELLES



www.lhfa.be

02/ 474 72 04



Homologation du brevet par l'ADEPS



Le brevet de l'option sera reconnu et homologué par l'ADEPS sous forme d'une carte après validation de toutes les étapes du parcours de formation.

Pour en savoir plus : [cliquez ici](#)

Modalités d'évaluation-certification



		Synthèse des évaluations				
		Champ des savoirs	Champ des SF Comportementaux	Champs des savoirs		
		1. Epreuves E-Learning	2. Validation par la participation	3. Epreuve écrite - Cahier de travail	4. Epreuve écrite - Examen écrit	5. Epreuve orale
		Présence aux cours (80%) + Règles de bienséance + Validation de 1 de chaque bloc précédent + Public cible				
Théma 2	TC 325	Concevoir, planifier et réguler l'Entraînement à court, moyen et long terme dans les disciplines de courses à pied		V	V	V
	DF 326	Gestion et encadrement de la compétition en Demi-fond	V			
	DF 327	Didactique des méthodes d'entraînement : Aspects spécifiques au Demi-fond				V Intégrée dans 325
Théma 3	TC 331	Optimisation des facteurs métaboliques de l'activité et de la performance dans les disciplines de courses à pied - Aspects théoriques	V			
	TC 332	Optimisation des facteurs nutritionnels de l'activité et de la performance appliquée au sprint ET au demi-fond	V	V		
	TC 333	Optimisation des facteurs biomécaniques de l'activité et de la performance appliquée aux disciplines de course à pied - Aspects théoriques	V			
	TC 334	Optimisation des facteurs neuro-musculaires de l'activité et de la performance: Aspects théoriques	V			
	TC 335	Optimisation de la souplesse et de la mobilité en vue de la performance appliquée aux disciplines de course à pied - Aspects théoriques et pratiques	V			V Intégrée dans 325
	TC 336	Optimisation des facteurs psychologiques de l'activité et de la performance en athlétisme	V			V Intégrée dans 325
	DF 337	Optimisation des facteurs métaboliques de l'activité et de la performance : Aspects pratiques spécifiques au DF				V Intégrée dans 325
	DF 338	Optimisation des facteurs biomécaniques de l'activité et de la performance : Aspects pratiques spécifiques au DF				V Intégrée dans 325
	DF 339	Optimisation des facteurs neuro-musculaires : Aspects pratiques spécifiques au DF				V Intégrée dans 325
Théma 4	TC 341	Rôles de l'entraîneur dans les diagnostics, les traitements et le suivi de pathologies sportives	V			
	TC 342	Prévention et prophylaxie dans les gestes et la performance dans les disciplines de Demi-fond et/ou de Sprint			V	
	TC 300	Accompagnement au développement des compétences d'entraîneur		V		
		Exigences minimales de réussite >>	Validation de tous les modules sur la plateforme	Validation de tous les modules	Minimum A à chaque module	Minimum A à chaque module
		Conséquences d'un échec >>	Pas d'accès à la partie en présentiel suivant le bloc concerné	Pas d'homologation possible	Représenter en seconde session les modules en échec	Représenter en seconde session les modules en échec
		Règlement des évaluations >>	Validation de toutes les évaluations selon leurs critères et seuil de réussite respectifs ci-dessus ainsi que les délais impartis			



valerie.stranart@lbfa.be



Avenue de Marathon 119/D, 1020 BRUXELLES

11



www.lbfa.be

02/ 474 72 04



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

La LBFA 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 renseignements : [Cliquez ici](#)



Ligue Belge Francophone d'Athlétisme

Secrétariat de la formation des cadres

Avenue de Marathon 119/D, 1020 BRUXELLES

 +32 (0)2 474 72 04

 valerie.stranart@lbfa.be

 www.lbfa.be



valerie.stranart@lbfa.be



Avenue de Marathon 119/D, 1020 BRUXELLES

12



www.lbfa.be

02/ 474 72 04

