



Ligue Belge Francophone  
d'Athlétisme



# MS ENTRAINEUR

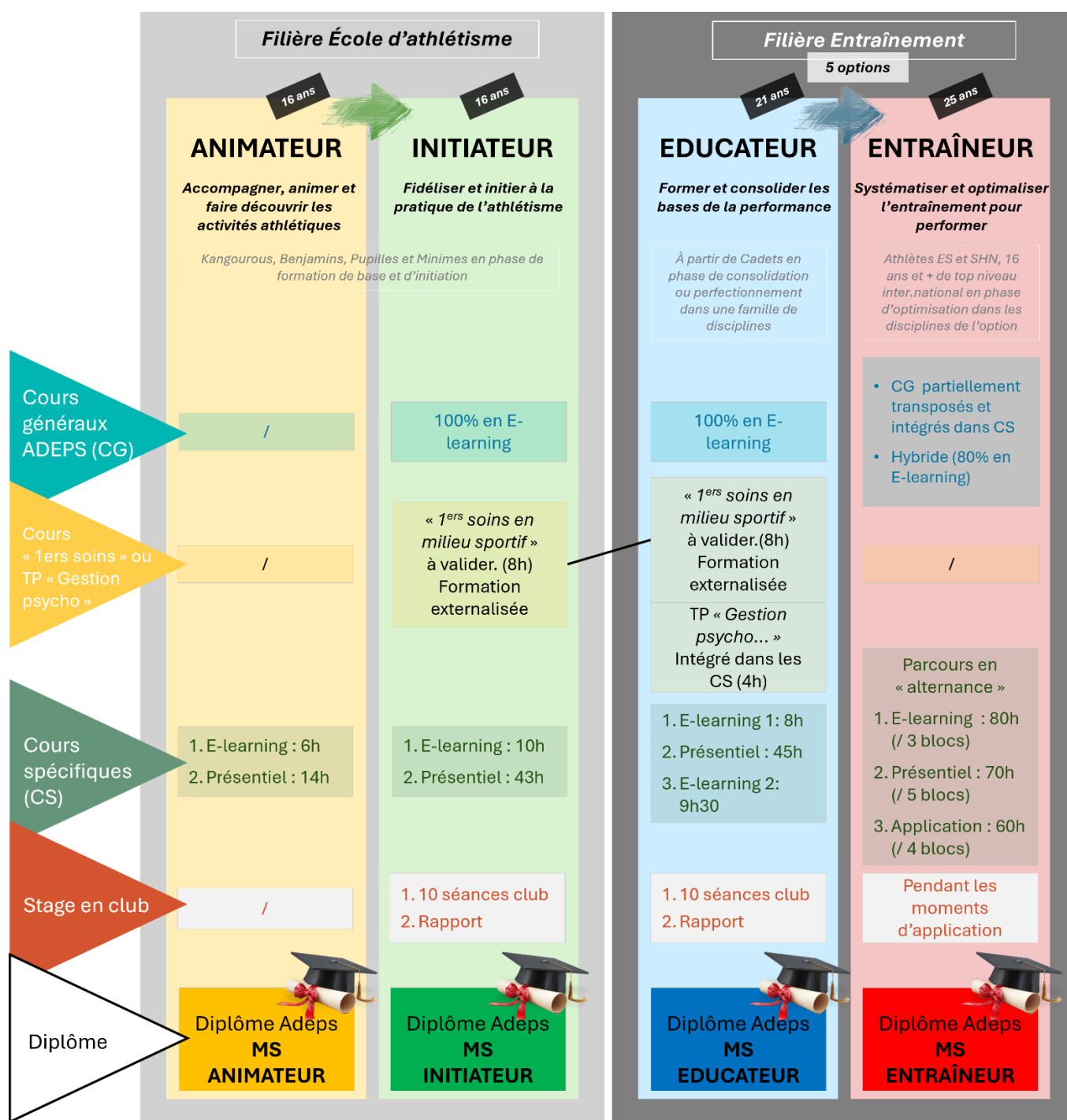


**PLAQUETTE DE PRESENTATION**

**FORMATIONS 2026 ET APRES**



# Positionnement de la formation dans le dispositif complet



# 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 Entraîneur 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 optimisation de l'entraînement pour performer.

Le Moniteur Sportif Entraîneur 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
<b>TOTAL</b>	<b>13</b>	<b>215:30:00</b>



## 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 conscience 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.



## 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



## 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 Entraîneur ;
- 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.



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

Cadre institutionnel et législatif

	Prés.	Dist. Sync.	Dist. Async.
Ens/Form S.			7:00
Ens/Form S.-F.			
Eval S.	1:00		3:00
Eval S.-F.			
Charge théo. travail	1:00		10:00
Charge théo. totale		11:00	

TC 311

Cadre institutionnel du sport européen et du sport mondial

	Prés.	Dist. Sync.	Dist. Async.
Ens/Form S.			3:30
Ens/Form S.-F.			
Eval S.			1:30
Eval S.-F.			
Charge théo. travail			5:00
Charge théo. totale		5:00	

TC 312

Lutte contre le dopage : entre prévention et répression

	Prés.	Dist. Sync.	Dist. Async.
Ens/Form S.			3:30
Ens/Form S.-F.			
Eval S.	1:00		1:30
Eval S.-F.			
Charge théo. travail	1:00		5:00
Charge théo. totale		6:00	

Théma 2

Didactique et méthodologie

	Prés.	Dist. Sync.	Dist. Async.
Ens/Form S.		20:30	17:00
Ens/Form S.-F.		4:00	6:00
Eval S.		3:30	5:30
Eval S.-F.			
Charge théo. travail	4:00		4:30
Charge théo. totale		8:30	

TC 321

Leadership situationnel efficace en athlétisme

	Prés.	Dist. Sync.	Dist. Async.
Ens/Form S.		5:00	6:00
Ens/Form S.-F.			3:00
Eval S.		1:00	3:00
Eval S.-F.			
Charge théo. travail	6:00		9:00
Charge théo. totale		15:00	

TC 322

Les nouvelles technologies au service de l'entraînement

	Prés.	Dist. Sync.	Dist. Async.
Ens/Form S.			4:00
Ens/Form S.-F.			
Eval S.			1:30
Eval S.-F.			
Charge théo. travail			5:30
Charge théo. totale		5:30	

TC 323

Didactique des méthodes d'entraînement : Aspects théoriques

	Prés.	Dist. Sync.	Dist. Async.
Ens/Form S.			6:00
Ens/Form S.-F.			
Eval S.			2:30
Eval S.-F.			
Charge théo. travail			8:30
Charge théo. totale		8:30	

TC 324

L'accompagnement de l'athlète tout au long de sa vie

	Prés.	Dist. Sync.	Dist. Async.
Ens/Form S.			3:00
Ens/Form S.-F.			
Eval S.			1:30
Eval S.-F.			
Charge théo. travail			4:30
Charge théo. totale		4:30	

TC 325

Concevoir, planifier et réguler l'Entraînement à court, moyen et long terme dans les disciplines de courses à pied

	Prés.	Dist. Sync.	Dist. Async.
Ens/Form S.	10:00		20:00
Ens/Form S.-F.			
Eval S.	2:30		
Eval S.-F.			
Charge théo. travail	12:30		20:00
Charge théo. totale		32:30:00	

DF 326

Gestion et encadrement de la compétition en Demi-fond

	Prés.	Dist. Sync.	Dist. Async.
Ens/Form S.	3:00		
Ens/Form S.-F.			
Eval S.			
Eval S.-F.			
Charge théo. travail	3:00		
Charge théo. totale		3:00	

DF 327

Didactique des méthodes d'entraînement : Aspects spécifiques au Demi-fond

	Prés.	Dist. Sync.	Dist. Async.
Ens/Form S.	2:30		2:00
Ens/Form S.-F.	4:00		3:00
Eval S.			
Eval S.-F.			
Charge théo. travail	6:30		5:00
Charge théo. totale		11:30	

Théma 3

Facteurs déterminants de l'activité et de la performance

	Prés.	Dist. Sync.	Dist. Async.
Ens/Form S.		15:30	19:30
Ens/Form S.-F.		13:00	16:00
Eval S.			12:00
Eval S.-F.			
Charge théo. travail	4:30		23:30
Charge théo. totale		4:00	

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.
Ens/Form S.			6:00
Ens/Form S.-F.			
Eval S.			2:30
Eval S.-F.			
Charge théo. travail			8:30
Charge théo. totale		8:30	

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.
Ens/Form S.		3:00	4:30
Ens/Form S.-F.			
Eval S.			1:30
Eval S.-F.			
Charge théo. travail	3:00		6:00
Charge théo. totale		9:00	

TC 333

Optimisation des facteurs biomécaniques de l'activité et de la performance appliquée aux disciplines de course à pied - Aspects théoriques

	Prés.	Dist. Sync.	Dist. Async.
Ens/Form S.			7:00
Ens/Form S.-F.			
Eval S.			3:00
Eval S.-F.			
Charge théo. travail			10:00
Charge théo. totale		10:00	

TC 334

Optimisation des facteurs neuro-musculaires de l'activité et de la performance: Aspects théoriques

	Prés.	Dist. Sync.	Dist. Async.
Ens/Form S.			6:00
Ens/Form S.-F.			
Eval S.			2:30
Eval S.-F.			
Charge théo. travail			8:30
Charge théo. totale		8:30	

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

	Prés.	Dist. Sync.	Dist. Async.
Ens/Form S.	1:30		6:00
Ens/Form S.-F.	3:00		4:00
Eval S.			
Eval S.-F.			
Charge théo. travail	4:30		10:00
Charge théo. totale		14:30	

TC 336

Optimisation des facteurs psychologiques de l'activité et de la performance en athlétisme

	Prés.	Dist. Sync.	Dist. Async.
Ens/Form S.	6:30		8:00
Ens/Form S.-F.			3:00
Eval S.			2:30
Eval S.-F.			
Charge théo. travail	6:30		13:30
Charge théo. totale		20:00	

DF 337

Optimisation des facteurs métaboliques de l'activité et de la performance : Aspects pratiques spécifiques au DF

	Prés.	Dist. Sync.	Dist. Async.
Ens/Form S.	1:30		2:00
Ens/Form S.-F.	3:00		3:00
Eval S.			
Eval S.-F.			
Charge théo. travail	4:30		5:00
Charge théo. totale		9:30	

DF 338

Optimisation des facteurs biomécaniques de l'activité et de la performance : Aspects pratiques spécifiques au DF

	Prés.	Dist. Sync.	Dist. Async.
Ens/Form S.	1:30		2:00
Ens/Form S.-F.	3:00		3:00
Eval S.			
Eval S.-F.			
Charge théo. travail	4:30		5:00
Charge théo. totale		9:30	

DF 339

Optimisation des facteurs neuro-musculaires : Aspects pratiques spécifiques au DF

	Prés.	Dist. Sync.	Dist. Async.
Ens/Form S.	1:30		2:00
Ens/Form S.-F.	4:00		3:00
Eval S.			
Eval S.-F.			
Charge théo. travail	5:30		5:00
Charge théo. totale		10:30	

Théma 4

Aspect sécuritaire et préventif

	Prés.	Dist. Sync.	Dist. Async.
Ens/Form S.		2:30	5:00
Ens/Form S.-F.		3:00	3:00
Eval S.	1:00		1:30
Eval S.-F.			
Charge théo. travail	6:30		9:30
Charge théo. totale		16:00	

TC 341

Rôles de l'entraîneur dans les diagnostics, les traitements et le suivi de pathologies sportives

	Prés.	Dist. Sync.	Dist. Async.
Ens/Form S.			3:00
Ens/Form S.-F.			
Eval S.			1:30
Eval S.-F.			
Charge théo. travail			4:30
Charge théo. totale		4:30	

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.
Ens/Form S.		2:30	2:00
Ens/Form S.-F.		3:00	3:00
Eval S.	1:00		
Eval S.-F.			
Charge théo. travail	6:30		5:00
Charge théo. totale		11:30	

Théma 5

Ethique et déontologie

	Prés.	Dist. Sync.	Dist. Async.
Ens/Form S.			
Ens/Form S.-F.			
Eval S.			
Eval S.-F.			
Charge théo. travail			
Charge théo. totale			

TC 300

Accompagnement au développement des compétences d'entraîneur

	Prés.	Dist. Sync.	Dist. Async.
Ens/Form S.		9:00	
Ens/Form S.-F.			
Eval S.			
Eval S.-F.			
Charge théo. travail		9:00	
Charge théo. totale		9:00	

Légende des couleurs des modules

TC = Cours du Tronc commun	DF = Cours spécifiques Demi-fond
Module 30X	
Cours dispensés en "E-Learning"	
Module 32X	
Cours dispensés en "Présentiel"	
Module 34X	
Cours dispensés en "Hybride"	

Légende des couleurs des modules	
TC = Cours du Tronc commun	DF = Cours spécifiques Demi-fond
Module 3XX	
Cours dispensés en "E-Learning"	
Module 3XX	
Cours dispensés en "Présentiel"	
Module 3XX	
Cours dispensés en "Hybride"	



valerie.stranart@lbfa.be



Avenue de Marathon 119/D, 1020 BRUXELLES

7



www.lbfa.be

02/ 474 72 04



# 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](mailto:valerie.stranart@lbfa.be)



Avenue de Marathon 119/D, 1020 BRUXELLES

8



[www.lbfa.be](http://www.lbfa.be)

02/ 474 72 04





[illegible]

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
<b>TOTAL</b>	<b>13</b>	<b>215:30:00</b>

BLOC 1								BLOC 2												
BLOC SYNCHRONES PRESENTIEL (2 jours ou 4 1/2 jours)			BLOC ASYNCHRONES E-LEARNING (en // avec bloc application 1) (1-2 mois)			BLOC APPLICATION PRACTIQUE (en // avec bloc asynchrone 1) (1-2 mois)			BLOC SYNCHRONES PRESENTIEL (3 jours ou 6 1/2 jours)				BLOC ASYNCHRONES E-LEARNING (en // avec bloc application 2) (1-2 mois)				BLOC APPLICATION PRACTIQUE (en // avec bloc asynchrone 2) (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	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	5:00:00	
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	TC 325	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	5:00:00	
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				CS 337	Optimisation des facteurs métaboliques 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	5:00:00	
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				CS 338	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 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	5:00:00	
		13:00:00			32:00:00			10:00:00	CS 339	Optimisation des facteurs neuro-musculaires : Aspects pratiques spécifiques aux disciplines de l'option (1/2)	V	V	5:00:00			23:00:00			20:00:00	

BLOC 3									BLOC 4						BLOC 5		
BLOC SYNCHRONES PRESENTIEL (3 jours ou 6 1/2 jours)			BLOC ASYNCHRONES E-LEARNING (en // avec bloc application 3) (1-2 mois)			BLOC APPLICATION PRATIQUE (en // avec bloc asynchrone 3) (1-2 mois)			BLOC SYNCHRONES PRESENTIEL (3 jours ou 6 1/2 jours)			BLOC APPLICATION PRATIQUE (1 - 2 mois)			BLOC SYNCHRONES PRESENTIEL (1 jour)		
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	Vol Horaire	Code	Titre et partie du module	Vol Horaire	Code	Titre et partie du module	Vol Horaire
	Débrief du bloc d'application 2 (30 min. par module)	2:30:00	TC 312	Lutte contre le dopage : entre prévention et répression (1/2)	5:00:00	TC 325	Concevoir, planifier et réguler l'Entraînement à court, moyen et long terme (6/8) - CAHIER DE TRAVAIL	5:00:00		Débriefing du bloc 3 (30 min. par module)	1:30:00	TC 325	Concevoir, planifier et réguler l'Entraînement à court, moyen et long terme (8/8) - CAHIER DE TRAVAIL	5:00:00		Débriefing du bloc 4 (30 min. par module)	1:30:00
TC 300	Accompagnement au développement des compétences d'entraîneur (2/3)	3:00:00	TC 332	Optimisation des facteurs nutritionnels de l'activité et de la performance appliquée à l'athlétisme (1/2)	6:00:00	CS 327	Didactique des méthodes d'entraînement : Aspects pratiques spécifiques aux disciplines de l'option (2/2) - PORTFOLIO	5:00:00	TC 321	Leadership situationnel efficace en athlétisme (2/3)	4:00:00	TC 321	Leadership situationnel efficace en athlétisme (3/3) - CAHIER DE TRAVAIL	5:00:00	TC 300	Accompagnement au développement des compétences d'entraîneur (3/3)	3:00:00
TC 325	Concevoir, planifier et réguler l'Entraînement à court, moyen et long terme (5/8)	2:00:00	TC 341	Rôles de l'entraîneur dans les diagnostics, les traitements et le suivi de pathologies sportives	4:30:00	TC 335	Optimisation de la souplesse et de la mobilité en vue de la performance appliquée à l'athlétisme - Aspects pratiques (3/3) - PORTFOLIO	5:00:00	TC 325	Concevoir, planifier et réguler l'Entraînement à court, moyen et long terme (7/8)	2:00:00	TC 336	Optimisation des facteurs psychologiques de l'activité et de la performance en athlétisme (3/3) - PORTFOLIO	5:00:00			
TC 335	Optimisation de la souplesse en vue de la performance appliquée à l'athlétisme - Aspects pratiques (2/3)	4:00:00	TC 336	Optimisation des facteurs psychologiques de l'activité et de la performance en athlétisme (1/3)	8:30:00				TC 336	Optimisation des facteurs psychologiques de l'activité et de la performance en athlétisme (2/3)	6:00:00						4:30:00
CS 327	Didactique des méthodes d'entraînement : Aspects pratiques spécifiques aux disciplines de l'option (1/2)	6:00:00	TC 321	Leadership situationnel efficace en athlétisme (1/3)	4:00:00				TC 332	Optimisation des facteurs nutritionnels de l'activité et de la performance appliquée à l'athlétisme (2/2)	3:00:00				BLOC 6		
									TC 312	Lutte contre le dopage : entre prévention et répression (2/2)	1:00:00						
															BLOC SYNCHRONES D'EVALUATION (1 jour)		
																Titre des modules évalués et modalités	Vol Horaire
															321 et 325	Dépôt des cahiers de travail	
															312 321 325 342	Evaluation écrite 60 minutes par module	4:00:00
															325	Présentation/défense orale (évaluation intégratrice)	1:00:00
		17:30:00			28:00:00			15:00:00			17:30:00			15:00:00			5:00:00



[valerie.stranart@lbfa.be](mailto:valerie.stranart@lbfa.be)



Avenue de Marathon 119/D, 1020 BRUXELLES

10



[www.lbfa.be](http://www.lbfa.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				
Champs des évaluations >>>		Champ des savoirs	Champ des SF Comportementaux	Champs des savoirs		
Formes des évaluations >>>		1. Epreuves E-Learning	2. Validation par la participation	3. Epreuve écrite - Cahier de travail	4. Epreuve écrite - Examen écrit	5. Epreuve orale
Conditions d'accès aux évaluations >>>		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	Minimum A
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	Représenter l'évaluation en seconde selon les mêmes modalités
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](mailto:valerie.stranart@lbfa.be)



Avenue de Marathon 119/D, 1020 BRUXELLES

11



[www.lbfa.be](http://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](mailto:valerie.stranart@lbfa.be)



Avenue de Marathon 119/D, 1020 BRUXELLES

12



[www.lbfa.be](http://www.lbfa.be)

02/ 474 72 04

