

N° 0574/FCD/Activités/Formation

Affaire suivie par Catherine Macquet

☎ : 01.79.86.34.88 ou 821.947.3488 - ✉ : [c.macquet.formation@lafederationdefense.fr](mailto:c.macquet.formation@lafederationdefense.fr)

## NOTE D'ORGANISATION D'UN STAGE DE FORMATION

La 1<sup>ère</sup> session ayant rencontré très rapidement un franc succès, la Fédération des clubs de la défense (FCD) organise une 2<sup>ème</sup> session du stage de formation : **Entraîneur club Courses hors stade les 19 et 20 juin 2019 à Rennes (Ille-et-Vilaine).**

### I- CONDITIONS D'INSCRIPTION

- 1.1.- Être licencié(e) pour la saison en cours 2018/2019 à la FCD.
- 1.5.- Un prélèvement **35 €** (droit participation) sera effectué par la FCD à la fin du stage sur le compte du club.

### II- ORGANISMES DE FORMATION ET DATE DU STAGE

- 2.1.- Ligue Ouest de la FCD et Club sportif de la garnison de Rennes.
- 2.2.- Le mercredi 19 (09h00) et le jeudi 20 juin 2019 (17h00).

### III- ACCUEIL / HÉBERGEMENT / ALIMENTATION

- 3.1.- Accueil : Le mercredi 19 juin 2019 à partir de 08h30 au siège de la ligue Ouest - 2, rue Maréchal Galliéni - 35200 RENNES.
- 3.2.- Hébergement : Hôtel B&B Chantepie (nuitée du 19 au 20 juin 2019).
- 3.3.- Restauration :
  - Déjeuner des 19 et 20 juin 2019 au self Quartier Margueritte
  - Dîner du 19 juin 2019 au restaurant

### IV- ENCADREMENT DU STAGE

- 4.1.- Responsable du stage
  - Joël VIOLLE - CTSN « Cross et course hors stade » de la FCD

☎ : 06.61.86.99.46 - Courriel : [violle.joel@bbox.fr](mailto:violle.joel@bbox.fr)
- 4.2.- Encadrants
  - Joël VIOLLE - CTSN « Cross et course hors stade » de la FCD et entraîneur niveau 3 FFA
  - Jean-François POMMERET - Entraîneur Club sportif de la garnison de Rennes

## LA FÉDÉRATION DES CLUBS DE LA DÉFENSE

16 bis, avenue Prieur de la Côte d'Or - CS 40 300 - 94114 ARCUEIL Cedex  
Téléphone : 01 79 86 34 89 - PNIA : 821 947 34 89 - Télécopie : 01 79 86 34 84  
[www.lafederationdefense.fr](http://www.lafederationdefense.fr)

## **V- DISPOSITIONS ADMINISTRATIVES ET BUDGÉTAIRES**

### **5.1.- Nombre de places proposées : 15**

L'inscription se fait exclusivement sur SYGEMA et cela **avant le 03 juin 2019**.

### **5.2.- Participation financière de la FCD**

La FCD accorde un remboursement transport aller/retour dans la limite du tarif SNCF 2<sup>ème</sup> classe. Ce remboursement est versé aux CSA à leur demande et sur présentation des billets de transport originaux qui seront joints à l'annexe 3.

**Attention : Il ne sera procédé à aucun remboursement des frais de déplacement pour les dossiers incomplets et/ou hors délais Ils devront être adressés à la FCD impérativement dans le mois qui suit la fin du stage, soit le 20 juillet 2019.**

### **5.3.- Participation du CTSN et de l'intervenant**

Le CTSN et l'intervenant bénéficient de la prise en charge de leurs frais (hébergement, alimentation et déplacement) par la FCD.

## **VI- ENGAGEMENT DU STAGIAIRE**

Tout participant inscrit à une formation s'engage à faire profiter de manière bénévole les clubs de la fédération pendant 3 ans minimum à compter de la date de fin de stage. A chaque club de s'en assurer.

## **VII- DIVERS**

- 7.1.- Une tenue de sport spécifique à la pratique de l'activité (paire de chaussure propre, serviette, balle de tennis ou matériel d'automassage). Pour les repas, une tenue civile (pas de survêtement) et une carte d'identité.
- 7.2.- Pour les cours, les stagiaires doivent être en possession d'une clé USB vierge, d'un stylo et d'un bloc-note. Ils peuvent également apporter un ordinateur portable.
- 7.3.- En cas de désistement, le stagiaire doit prévenir par écrit (courriel), dans les meilleurs délais, le CTSN et le bureau formation (01.79.86.34.88 - [c.macquet.formation@lafederationdefense.fr](mailto:c.macquet.formation@lafederationdefense.fr)).
- 7.4.- Le stage ne décernera aucun brevet quelconque. Seule une attestation sera délivrée.

**Pascal RAVEAU**  
**Directeur général**  
**de la Fédération des clubs de la défense**  
**ORIGINAL SIGNÉ**

### **Destinataires (via SYGEMA) :**

- **Présidents de clubs/FCD**
- **Présidents de ligues/FCD**

### **Copies à (par courriel) :**

- **Président et membres du comité directeur/FCD**
- **Président et membres de la commission formation/FCD**
- **Président de la ligue Ouest/FCD**
- **Bureau Finances/FCD**

**ANNEXE 1**  
**PROGRAMME**  
**STAGE ENTRAÎNEUR CLUB COURSE HORS STADE**  
**Les 19 et 20 juin 2019 à RENNES (35)**

**PROGRAMME DE LA 1<sup>ère</sup> JOURNÉE**

Horaires	Contenu	Durée de l'intervention	Intervenant
08h30	Accueil Café Contrôle des présences Consignes	30 minutes	Ligue ouest
09h00 à 9h45	Présentation de la formation Mot d'accueil Tour de table de présentation Attente des participants	45 minutes	CTSN + Président de ligue
09h45 à 10h30	L'entraîneur Différents types de coureurs Bilan de départ	45 minutes	CTSN
	PAUSE	15 minutes	
10h30 à 11h15	La vitesse spécifique et les moyens de contrôle	45 minutes	CTSN
11h15 à 12h15	Le carnet d'entraînement Les allures La préparation physique	1 heure	CTSN + JF Pommeret
12 h 30	REPAS		
13h45 à 14h45	Le jeune et la course à pied L'entraînement féminin	1 h00	CTSN
14h45 à 15h15	Les blessures	30 minutes	JF Pommeret
	PAUSE	15 minutes	
15h30 à 16h30	Constitution de l'entraînement	1h00	CTSN
	PAUSE		
16 h45 à 17h15	Quelques notions de physiologie	30 minutes	JF Pommeret
17h15 à 18h15	L'échauffement Les étirements	1 h00	CTSN
	PAUSE	15 minutes	
18h30 à 19h15	Notion sur la planification et les plans d'entraînement	45 minutes	CTSN + JF Pommeret
20h30	REPAS		

## PROGRAMME DE LA 2<sup>ème</sup> JOURNÉE

Horaires	Contenu	Durée de l'intervention	Intervenant
08h30 à 10h30	Les différents tests terrain (Stade Allende) Test VMA- TMI Exercices pratiques	2h00	CTSN + JF Pommeret
10h30 à 11h30	Remise en condition	1h00	
11h30 à 12h30	Notion sur les plans d'entraînement	1h00	CTSN
<b>REPAS</b>			
13h45 à 16h00	Élaboration plans entraînement sur 10 km, Semi marathon et Marathon	3h00	CTSN + JF Pommeret
<b>PAUSE</b>			
16h30 à 16h45	Les différents outils utiles à un entraîneur	15 minutes	CTSN + JF Pommeret
16h45 à 17h00	Bilan à chaud	15 minutes	CTSN + JF Pommeret
<b>17h00</b>	<b>Collation et retour vers les clubs</b>		

## ANNEXE 2

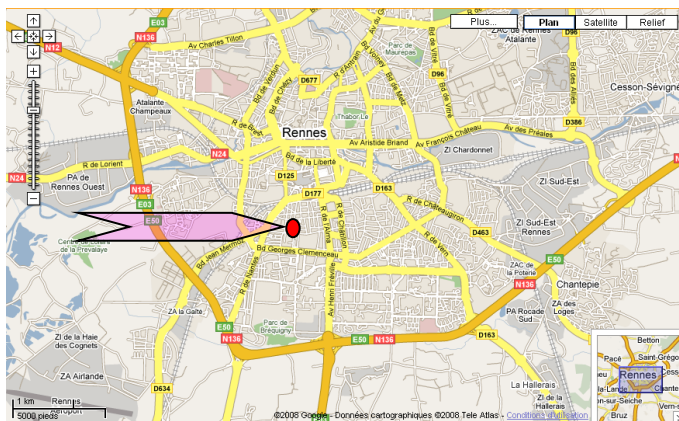
### PLAN D'ACCÈS LIGUE OUEST

#### STAGE ENTRAÎNEUR CLUB COURSE HORS STADE

Les 19 et 20 juin 2019 à RENNES (35)

Adresse géographique : 2, rue du Maréchal Gallieni - 35200 RENNES (Ille-et-Vilaine)  
 Téléphone : Bureau du président et des élus : 02.23.35.22.54  
 Secrétariat : 02.23.35.20.30  
 Courriel : [secretariat@ligueouest-fcd.fr](mailto:secretariat@ligueouest-fcd.fr)

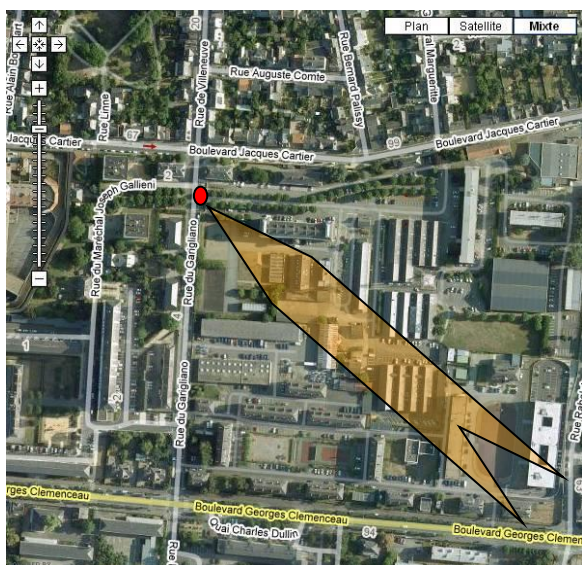
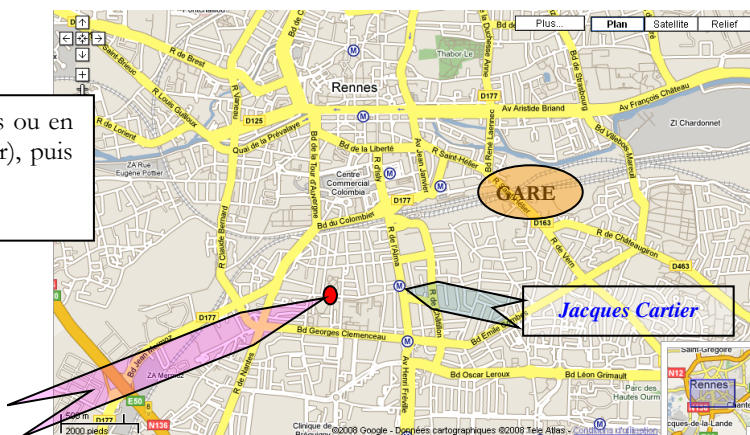
### ACCÈS



Accès à partir de la rocade :

- sortie Bréquigny (7) puis rue de Nantes et boulevard Georges Clémenceau ou boulevard Jacques Cartier, puis rue du Garigliano, ou
- sortie porte de St Nazaire (8) puis boulevard Jean Mermoz et boulevard Georges Clémenceau ou boulevard Jacques Cartier, puis rue du Garigliano.

A partir de la gare SNCF : A pied 10 à 15 minutes ou en métro (direction La Poterie, station Jacques Cartier), puis 300m à pied par le boulevard Jacques Cartier  
 Accès par SNCF et métro (station Jacques Cartier).



M

Accès en véhicule par le boulevard Jacques Cartier ou le boulevard Georges Clémenceau et la rue du Garigliano (parking possible à proximité du siège).

**ANNEXE 3**  
**REMBOURSEMENT DES FRAIS DE DÉPLACEMENT**

**Document obligatoire à toute demande de remboursement**

**STAGE FCD CONCERNÉ :** \_\_\_\_\_

Du : \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_/      Au : \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_/

Lieu : \_\_\_\_\_

Nom du club (**intégralement**) : \_\_\_\_\_

N° d'affiliation à la FCD : \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Nom du responsable : \_\_\_\_\_

N° de téléphone : /\_\_/\_\_/\_\_/\_\_/\_\_/\_\_/\_\_/\_\_/\_\_/

N° de télécopie : /\_\_/\_\_/\_\_/\_\_/\_\_/\_\_/\_\_/\_\_/\_\_/

**DÉPLACEMENT PAR** (cocher la case utile) :

- Voiture       Minibus       SNCF       Autre (préciser) \_\_\_\_\_

Date et heure de départ de l'unité ou établissement	:	
Date et heure d'arrivée sur le lieu du stage	:	
Date et heure de départ du lieu du stage	:	
Date et heure d'arrivée de l'unité ou établissement	:	
Kilométrage effectué (aller et retour)	:	

	NOM	PRÉNOM	N° licence FCD	Militaire (*)	Civil (*)
<b>PARTICIPANTS</b>					
	<b>NOMBRE TOTAL :</b>				

(\*) Cochez la case correspondante

**FRAIS DE TRANSPORT**

Date du transport	Factures (*)	Montant	Nombre de km parcourus

TOTAL FRAIS DE TRANSPORT :

(\*) Seuls les originaux des factures seront pris en considération.

TOTAL À REMBOURSER:

Fait à \_\_\_\_\_, le \_\_\_\_\_

Nom et signature du président du club :

**NOTA : JOINDRE OBLIGATOIREMENT À CE BULLETIN LES ORIGINAUX DES JUSTIFICATIFS DE DÉPENSES.**

**DOCUMENT À RETOURNER DÈS LA FIN DU STAGE  
ET AU PLUS TARD 1 (UN) MOIS APRÈS LA FIN DU STAGE.**

**Destinataire :**

**FCD - Bureau Comptabilité**  
16 bis, avenue Prieur de la Côte d'Or - CS 40300  
94114 ARCUEIL Cedex