

N° 0574/FCD/Activités/Formation

Affaire suivie par Catherine Macquet

☎ : 01.79.86.34.88 ou 821.947.3488 - ✉ : c.macquet.formation@lafederationdefense.fr

NOTE D'ORGANISATION D'UN STAGE DE FORMATION

La 1^{ère} session ayant rencontré très rapidement un franc succès, la Fédération des clubs de la défense (FCD) organise une 2^{ème} 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
- 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

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^{ème} 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).
- 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^{ère} 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 2ème 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
REPAS			
13h45 à 16h00	Élaboration plans entraînement sur 10 km, Semi marathon et Marathon	3h00	CTSN + JF Pommeret
PAUSE			
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
17h00	Collation et retour vers les clubs		

ANNEXE 2

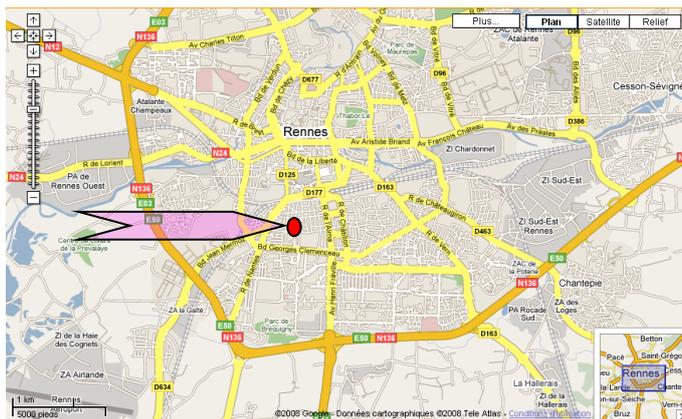
PLAN D'ACCÈS LIGUE OUEST

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

ACCÈS



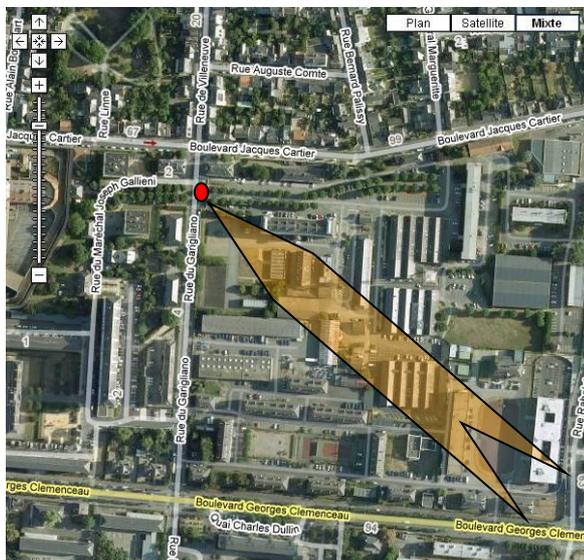
Accès à partir de la rocade :

- 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 (*)
PARTICIPANTS					
		NOMBRE TOTAL :			

(*) 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