Arcueil, le 11 décembre 2023

N° 0981/FCD/Activités/Formation

Affaire suivie par le bureau Sports-Formation :
Catherine MACQUET - ☎ : 01.79.86.34.88 ou 861.947.374.88- 💻 : c.macquet@lafederationdefense.fr
Éric BOULESTEIX - ☎: 01.79.86.34.87 ou 861.947.34.87 - 💻 : e.boulesteix@lafederationdefense.fr

NOTE D'ORGANISATION D'UN STAGE DE FORMATION

COURSE À PIED NIVEAU 2 « ENTRAÎNEUR CLUB »
du 06 au 08 février 2024 à RENNES (Ille-et-Vilaine)

La Fédération des clubs de la défense (FCD) organise, en liaison avec la ligue Ouest, un stage de formation « **Course à pied niveau 2 Entraîneur Club » du mardi 06 au jeudi 08 février 2024** à **Rennes** (Ille-et-Vilaine).

Toute modification ayant lieu entre la date de parution de la présente note et le premier jour de la formation, fera l'objet d'un message complémentaire et d'une mise en application immédiate.

1. CONDITIONS D'INSCRIPTION

1.1.- Être titulaire de la licence FCD pour la saison 2023/2024.

1.2.- Avoir suivi le stage Course à pied niveau 1 « Initiateur club ».

1.3.- Envoyer à la ligue Ouest de la FCD un petit mémoire sur son implication dans la course à pied au sein d'une section d'un club affilié à la FCD ainsi qu'un suivi d'un plan d'entraînement sur une distance au choix sur une durée de 2 mois. Ce mémoire est noté et envoyé au CTSN, au moins 15 jours avant le début du stage, avec copie au Catherine Macquet, bureau Sports/Formation de la FCD qui transmettra :

- à la commission formation de la FCD,
- à la commission sportive de la FCD,
- au directeur technique Sports-formation de la FCD,

1.4.- Aucun droit de participation n'est demandé.

2. ORGANISMES DE FORMATION ET DATES DU STAGE

2.1.- Ligue Ouest de la FCD et Club sportif de la garnison de Rennes.

2.2.- Du mardi 06 (14h00) au jeudi 08 février 2024 (17h00).

3. ACCUEIL / HÉBERGEMENT / RESTAURATION

3.1.- Accueil : Le mardi 06 février 2024 à partir de 13h00 au siège de la ligue Ouest - 2, rue Maréchal Gallieni - 35200 RENNES (cf. annexe 2).

3.2.- Hébergement : Du 06 à partir de 18h00 au 08 février matin (2 nuitées) à l'hôtel B&B Chantepie 276D, rue de Châteaugiron – 35000 Rennes.

3.3.- Restauration :
- ✓ Déjeuners des 07 et 08 février au self du Quartier Margueritte.
- ✓ Dîners des 06 et 07 février au restaurant.

4. ENCADREMENT DU STAGE

4.1.- Responsable du stage

- Joël VIOLLE - CTSN « Cross et course hors stade » de la FCD – Entraîneur BF3 de la Fédération française d'Athlétisme (FFA)
  : **06.61.86.99.46** - Courriel : violle.joel@bbox.fr

4.2.- Encadrants

- Joël VIOLLE - CTSN « Cross et course hors stade » de la FCD - Entraîneur BF3 de la Fédération française d'Athlétisme (FFA)
- Jean-Yves PRADOS – Entraîneur Club sportif de la garnison de Rennes - BF2 FCD
  : **06.21.71.15.72**- Courriel : jeanyvesprados@gmail.com

5. DISPOSITIONS ADMINISTRATIVES ET BUDGÉTAIRES

5.1.- Nombre de places proposées : 15

L'inscription se fait exclusivement sur SYGEMA et cela **avant le vendredi 26 janvier 2024 minuit, terme de rigueur**.

Si moins de 5 stagiaires sont inscrits, le stage est annulé.

NOTA : Toute annulation de participation non justifiée n'est pas remboursée. Une pénalité de 50 € par module est en outre prélevée par la FCD, un mois après la clôture de chaque module (couverture partielle de la quote-part payée par la FCD aux prestataires - Décision n° 10 du comité directeur fédéral du 16 juin 2023).

5.2.- Remboursement des frais de déplacement VIA SYGEMA

Les demandes de remboursement de frais de déplacement doivent être déposées sur SYGEMA par le club, impérativement dans le mois qui suivent la fin du stage, sous peine de non-remboursement.

La note relative aux modalités de remboursement des frais de déplacement, en date du 20 avril 2022, a été diffusée via SYGEDOC sous le n° 0432/FCD. Elle est également consultable dans la Bibliothèque SYGEMA, rubrique « Frais de déplacement ».

5.3.- Participation du CTSN, responsable du stage et de l'encadrant

Le responsable du stage et l'encadrant bénéficient de la prise en charge de leurs frais (hébergement, alimentation et déplacement) par la FCD.

Ils doivent impérativement s'inscrire dans SYGEMA, en qualité de responsable de stage et d'encadrant stage.

À l'issue du stage, ils déposent leurs demandes de frais de déplacement dans SYGEMA.

6. PROGRAMME DU STAGE

Le programme est détaillé en annexe 1.

7. 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. À chaque club de s'en assurer.

8. DIVERS

8.1.- Les stagiaires doivent être en possession d'une tenue de sport spécifique à la pratique de la course à pied. Pour les repas au quartier Margueritte, une tenue civile (pas de survêtement) et une carte d'identité.

8.2.- Pour les cours, les stagiaires doivent être en possession d'une clé USB vierge, d'un stylo et d'un bloc-notes. Ils peuvent également apporter un ordinateur portable.

8.3.- En cas de désistement, le stagiaire doit prévenir, dans les meilleurs délais, par courriel ou téléphone le CTSN (cf. 4.1.), la ligue Ouest (secretariat@ligueouest-fcd.fr) et le bureau formation (01.79.86.34.88 - c.macquet.formation@lafederationdefense.fr).

Pascal RAVEAU
Directeur général
de la Fédération des clubs de la défense

Destinataires (via SYGEMA) :

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

Copies à (par courriel) :

- Présidente/FCD
- Membres du comité directeur/FCD
- Président et membres de la commission formation/FCD
- Président de la ligue Ouest/FCD
- Président du Club sportif de la garnison de Rennes/FCD
- CTSN Course hors stade et Cross/FCD
- Encadrant/FCD
- Directeur technique Sport-Formation (DTSF)/FCD
- Bureau Sport-Formation/FCD
- Bureau Comptabilité/FCD
- Bureau Finances/FCD
- Bureau Communication/FCD

ANNEXE 1
PROGRAMME STAGE COURSE À PIED NIVEAU 2 « ENTRAÎNEUR CLUB »
Du 06 au 08 février 2024 à RENNES (Ille-et-Vilaine)

1ère DEMI-JOURNÉE

- Après l'accueil des candidats, tirage au sort parmi les sujets suivants :
  - échauffement type ;
  - séance de PPG ;
  - séance de cross ;
  - séance de côtes ;
  - séance spécifique en fonction de la séance préparée.

  Les candidats restitueront sur le terrain le sujet tiré (noté).
- Présentation de la formation
- Mot d'accueil - Tour de table de présentation
- Rappel sur la notion de planification
- Plan entraînement 100 km + 24 heures
- Les courses en montagne - Courses nature et trail

2ème JOURNÉE

- Préparation physique - Les étirements
- Notions de secourisme
- Le dopage
- Notion sur la relaxation (sophrologie)
- Restitution des sujets tirés au sort

3ème JOURNÉE

- Séance de côtes et descentes
- La Fédération
- La diététique
- QCM sur l'ensemble de la formation (noté)
- Résolution d'un cas concret (plan d'entraînement à commenter)

Tous les candidats ayant obtenus la moyenne (10/20) peuvent prétendre à l'obtention d'un diplôme fédéral « Entraîneur Running niveau 2 ».

Les résultats sont mis en ligne sur SYGEMA et les diplômes, après validation par les commissions formation et sportive de la FCD et/ou du directeur technique Sport/Formation (DTSF) de la FCD, sont envoyés aux ligues d'appartenance, libre à elles de voir les modalités de remise aux intéressés.

Il n'y a aucun recyclage (cf. règlement de la FFA, fédération délégataire).

ANNEXE 2
PLAN D'ACCÈS LIGUE OUEST
STAGE ENTRAÎNEUR CLUB RUNNING (COURSE HORS STADE) NIVEAU 2
Du 06 au 08 février 2024 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

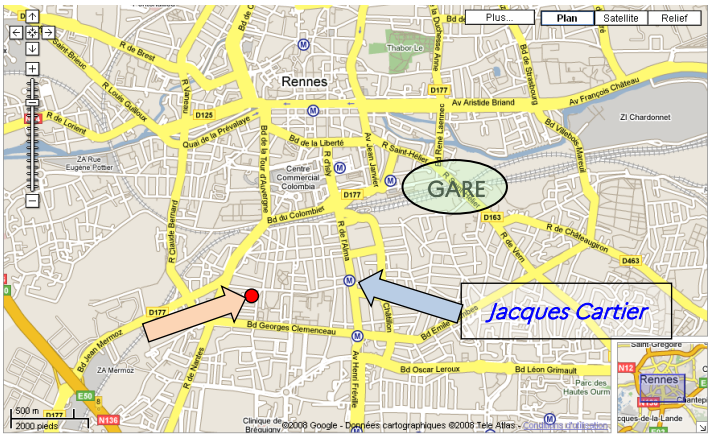
Accès à partir de la rocade :

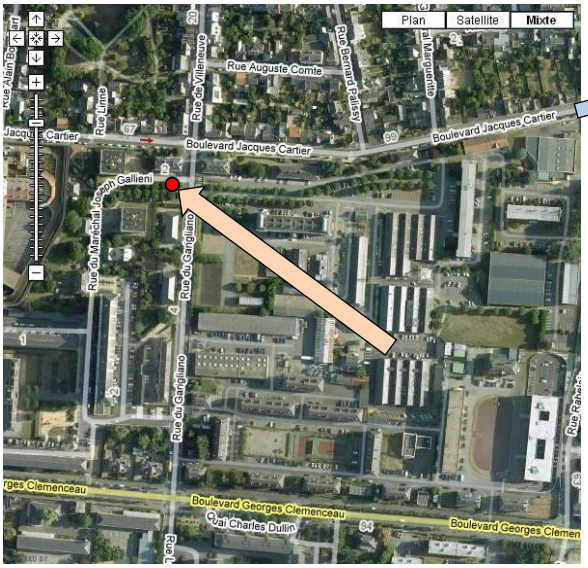
- sortie Bréquigny (7) puis rue de Nantes et boulevard Georges Clémenceau ou boulevard Jacques Cartier, puis rue du Garigliano,

ou

- sortie Porte de Saint-Nazaire (8) puis boulevard Jean Mermoz et boulevard Georges Clémenceau ou boulevard Jacques Cartier, puis rue du Garigliano.

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





Métro
Jacques Cartier

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