

N° 0676/FCD/Activités/Formation

Affaire suivie par le bureau Sports-Formation :

Éric BOULESTEIX - ☎ : 01.79.86.34.87 ou 861.947.34.87 - ✉ : e.boulesteix@lafederationdefense.fr

Catherine MACQUET - ☎ : 01.79.86.34.88 ou 861.947.374.88 - ✉ : c.macquet@lafederationdefense.fr

**NOTE D'ORGANISATION D'UN STAGE DE FORMATION
COURSE À PIED/RUNNING NIVEAU 1 « ANIMATEUR CLUB »
les 03 et 04 décembre 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/Running niveau 1 Animateur Club » les mardi 03 et mercredi 04 décembre 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 **2024/2025**.
- 1.2.- **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.- Les mardi 03 (08h00) et mercredi 04 décembre 2024 (17h00).

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 : 861.947.34.89 - Courriel : contact@lafederationdefense.fr
www.lafederationdefense.fr

Agrément n° MJSK0470228A (JO du 20 novembre 2004) du ministère de la jeunesse, des sports et de la vie associative
Reconnue d'utilité publique par l'ordonnance n° 2015-904 du 23 juillet 2015
Membre du comité national olympique et sportif français

3. ACCUEIL / HÉBERGEMENT / RESTAURATION

- 3.1.- Accueil : Le mardi 03 décembre 2024 à partir de 07h30 au siège de la ligue Ouest - 2, rue Maréchal Gallieni - 35200 RENNES (cf. annexe 2).
- 3.2.- Hébergement : Hôtel B&B Chantepie - 276D, rue de Châteaugiron – 35000 Rennes (nuitée du 03 au 04 décembre 2024).
- 3.3.- Restauration : ✓ Déjeuners des 03 et 04 décembre au self de la BdD de Rennes.
✓ Dîner du 03 décembre 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 mardi 26 novembre 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 suit 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.

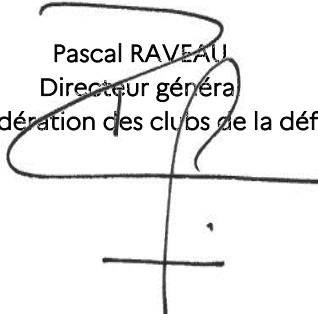
7. ENGAGEMENT DU STAGIAIRE

Tout participant inscrit à une formation s'engage à faire bénéficier de manière bénévole les clubs de la fédération pendant 3 ans minimum à compter de la date de fin de stage. Il appartient à chaque club de s'assurer de la bonne application des dispositions.

8. DIVERS

- 8.1.- Les stagiaires doivent être en possession d'une tenue de sport adaptée à la pratique de la course à pied ; pour les repas, d'une tenue civile (pas de survêtement) et d'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 (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).
- 8.4. Le stage décernera un brevet fédéral « Running 1^{er} degré ».

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/RUNNING NIVEAU 1 « ANIMATEUR CLUB »
Les 03 et 04 décembre 2024 à RENNES (Ille-et-Vilaine)

PROGRAMME DE LA 1^{ère} JOURNÉE (03 décembre 2024)

Horaires	Contenu	Durée de l'intervention	Intervenant
07h30	Accueil Café Contrôle des présences Consignes	30 minutes	Ligue Ouest
08h00 à 08h45	Présentation de la formation Mot d'accueil Tour de table de présentation Attente des participants	45 minutes	CTSN + Président de ligue
08h45 à 09h45	L'animateur/entraîneur Différents types de coureurs Bilan de départ	1h00	CTSN
	PAUSE	15 minutes	
10h00 à 10h45	La vitesse spécifique et les moyens de contrôle	45 minutes	CTSN
10h45 à 12h00	Le carnet d'entraînement Les allures La préparation physique	1h15	CTSN + J.-Y. PRADOS
12h30	REPAS		
13h45 à 14h45	Le jeune et la course à pied L'entraînement féminin	1h00	CTSN
14h45 à 15h15	Les blessures	30 minutes	J.-Y. PRADOS
	PAUSE	15 minutes	
15h30 à 16h30	Constitution de l'entraînement	1h00	CTSN
	PAUSE	15 minutes	
16h45 à 17h15	Quelques notions de physiologie	30 minutes	J.-Y. PRADOS
17h15 à 18h15	L'échauffement Les étirements	1h00	CTSN
	PAUSE	15 minutes	
18h30 à 19h15	Notion sur la planification et les plans d'entraînement	45 minutes	CTSN + J.-Y. PRADOS
20h30	REPAS		

PROGRAMME DE LA 2^{ème} JOURNÉE (04 décembre 2024)


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

ANNEXE 2

PLAN D'ACCÈS LIGUE OUEST

STAGE COURSE À PIED/RUNNING NIVEAU 1 « ANIMATEUR CLUB »

Du 03 au 04 décembre 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

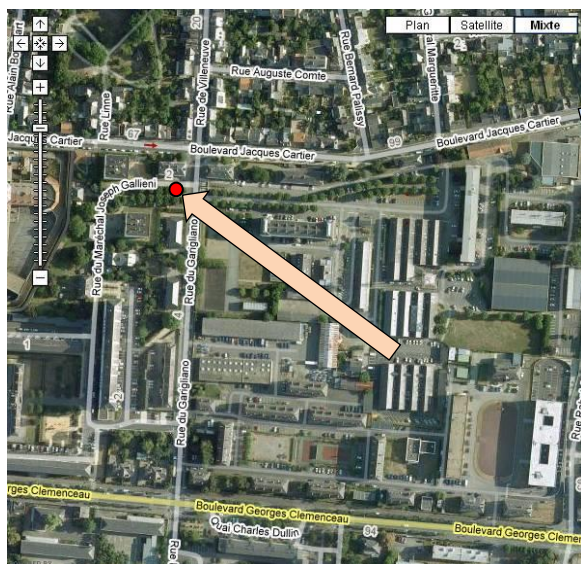
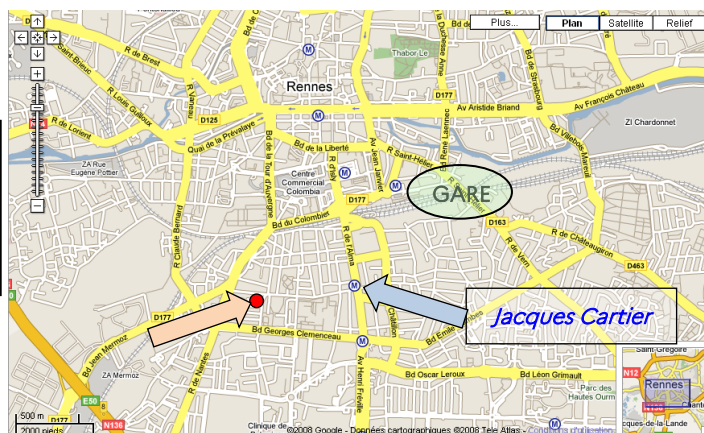
ACCÈS



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).