

N° 0436 /FCD/Activités/Formation

Affaire suivie par le bureau Sports-Formation :

Catherine MACQUET - ☎ : 01.79.86.34.88 ou 861.947374.88- ✉ : c.macquet@lafederationdefense.fr

Éric BOULESTEIX - ☎ : 01.79.86.34.87 ou 861.94734.87 - ✉ : e.boulesteix@lafederationdefense.fr

**NOTE D'ORGANISATION D'UN STAGE DE FORMATION
ENTRAÎNEUR CLUB COURSE À PIED NIVEAU 2
du 23 au 25 septembre 2025 à RENNES (Ille-et-Vilaine)**

La Fédération des clubs de la défense (FCD) organise, en liaison avec la ligue Ouest, un stage de formation « Entraîneur Club Course à pied niveau 2 » du mardi 23 au jeudi 25 septembre 2025 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 ou 2025/2026.
- 1.2.- Avoir suivi le stage Initiateur club Course à pied niveau 1.
- 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.- Un prélèvement de 50 € par stagiaire est effectué par la FCD à la fin du stage sur le compte du club.

LA FÉDÉRATION DES CLUBS DE LA DÉFENSE

16 bis, avenue Prieur de la Côte d'Or – CS 40 300 - 94114 ARCUEIL Cedex

Téléphone : 01.79.86.34.86 - PNIA : 861.947.34.8689 - 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

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 23 (14h00) au jeudi 25 septembre 2025 (17h00).

3. ACCUEIL / HÉBERGEMENT / RESTAURATION

3.1.- Accueil : Le mardi 23 septembre 2025 à partir de 13h00 au siège de la ligue Ouest - 2, rue Maréchal Gallieni - 35200 RENNES (cf. annexe 2).

3.2.- Hébergement : Du 23 à partir de 18h00 au 25 septembre matin (2 nuitées) à l'hôtel B&B Chantepie - 276D, rue de Châteaugiron - 35000 Rennes.

3.3.- Restauration : ✓ Déjeuners des 24 et 25 septembre au self du Quartier Margueritte.
✓ Dîners des 23 et 24 septembre 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 16 septembre 2025 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.- Nouveau calcul du soutien aux stages de formation

Le comité directeur fédéral a décidé, lors de sa réunion du 28 juin 2024, de ne plus procéder au remboursement des frais de déplacement à compter de la saison 2024/2025. Le but est de soutenir un plus grand nombre de formations individuelles ou collectives.

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).

Selem HADJ
Directeur adjoint
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 23 au 25 septembre 2025 à RENNES (Ille-et-Vilaine)

1^{ère} 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

2^{ème} JOURNÉE

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

3^{ème} 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 23 au 25 septembre 2025 à RENNES (Ille-et-Vilaine)

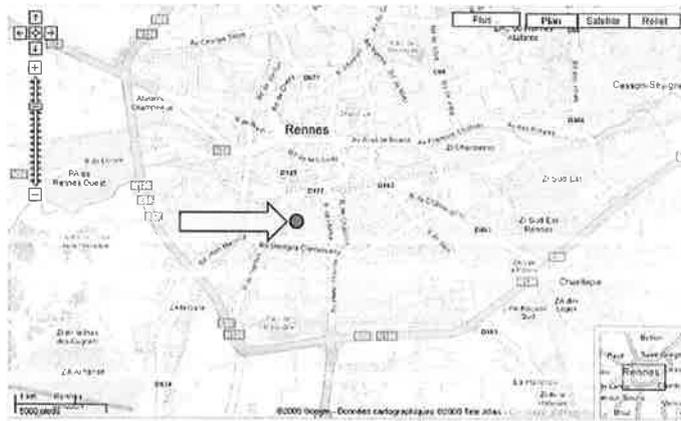
Adresse géographique : 2, rue du Maréchal Gallieni - 35200 RENNES (Ille-et-Vilaine)

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,

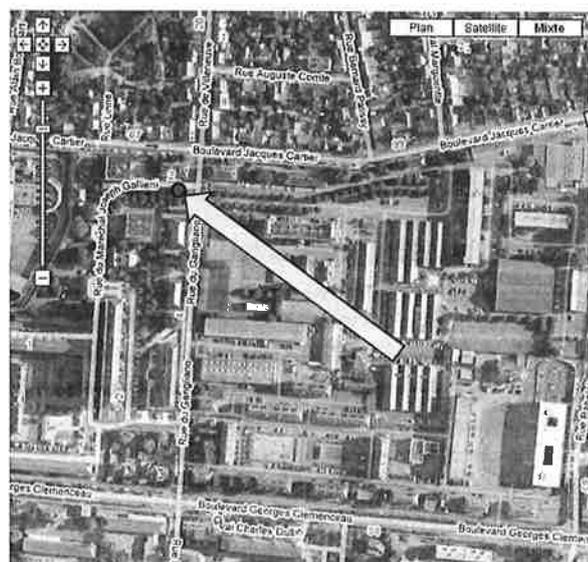
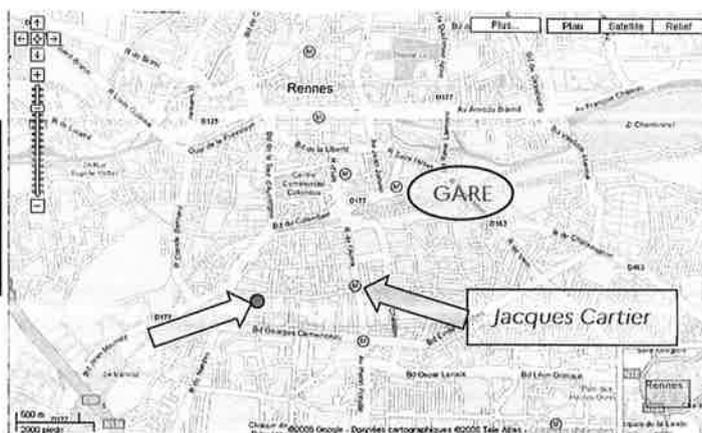
ou

- 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).