

N° 0110/FCD/Activités/Formation

Affaire suivie par le bureau Sport-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 RUNNING ENTRAÎNEUR NIVEAU 2 du 24 au 26 mars 2026 à RENNES (Ille-et-Vilaine)

La Fédération des clubs de la défense (FCD) organise, en liaison avec la ligue Ouest, un stage de formation « Running Entraîneur niveau 2 » du mardi 24 au jeudi 26 mars 2026 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 2025/2026.
- 1.2.- Avoir suivi le stage de niveau 1
- 1.3.- Envoyer à la ligue Ouest un petit mémoire sur son implication dans le running au sein d'une section FCD et un suivi d'un plan d'entraînement sur une distance au choix sur une durée de 2 mois. Mémoire qui sera noté et envoyé au CTSN avec copie à la commission sportive de la FCD au moins 15 jours avant le début du stage.
- 1.2.- Un prélèvement de :
 - ✓ 60 € pour les stagiaires hébergés
 - ✓ 50 € pour les stagiaires non hébergésest effectué par la FCD à la fin du stage sur le compte du club.

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 24 (14h00) au jeudi 26 mars 2026 (17h00).

LA FÉDÉRATION DES CLUBS DE LA DÉFENSE

16 bis, avenue Prieur de la Côte d'Or – CS 40 300 - 94114 ARCUEIL Cedex
Téléphone : 01.79.86.34.86 - PNIA : 861.947.34.86 - 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 24 mars à partir de 13h00 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 (nuitées des 24 et 25 mars).
- 3.3.- Restauration :
✓ Déjeuners des 25 et 26 mars au self du quartier Margueritte à Rennes.
✓ Dîners des 24 et 25 mars au restaurant en milieu civil.

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 : j.violle@lafederationdefense.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 18 mars 2026 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 frais de déplacement des stagiaires sont à leur charge ou à celle de leur club. La FCD ne procède plus au remboursement des frais de déplacement des participants depuis la saison 2024/2025.

Toutefois, en **cas de déplacement supérieur à 1.000 km aller/retour (déduction faite des 100 premiers km)**, prise en charge par la FCD d'une nuitée avec petit-déjeuner et d'un dîner, dans les limites fixées par les notes n° 0432/FCD du 1^{er} juillet 2024 et n° 0190/FCD/présidente du 26 mars 2025. Une seule prise en charge, soit à l'aller, soit au retour.

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.

Il appartient à chaque club de veiller à la bonne application de cette dernière directive.

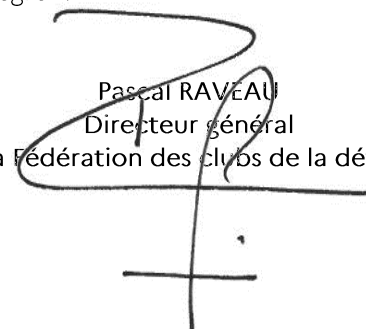
8. DIVERS

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 2^{ème} 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
RUNNING ENTRAÎNEUR NIVEAU 2
du 24 au 26 mars 2026 à RENNES (Ille-et-Vilaine)

PROGRAMME de la 1^{ère} JOURNÉE (24 mars 2026)

Accueil des stagiaires
Tirage au sort d'un sujet parmi ceux-ci-après : ☐ échauffement type ☐ séance de PPG ☐ séance de cross ☐ séance de côtes ☐ séance spécifique en fonction de la distance préparée. Les candidats restitueront sur le terrain le sujet tiré (noté)
Mot d'accueil Présentation de la formation 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

PROGRAMME de la 2^{ème} JOURNÉE (25 mars 2026)

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

PROGRAMME de la 3^{ème} JOURNÉE (26 mars 2026)

Poursuite de la restitution des sujets tirés au sort
La Fédération des clubs de la défense
La diététique
Résolution d'un cas concret : plan d'entraînement à commenter

ANNEXE 2
ACCÈS AU LIEU DU STAGE
RUNNING ENTRAÎNEUR NIVEAU 2
du 24 au 26 mars 2026 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

