



## BREVET FEDERAL 1<sup>er</sup> degré

### 1- ACCUEILLIR EN SECURITE

BLOC DE COMPETENCES n° 1 ACCUEILLIR EN SECURITE	CONNAISSANCES	SAVOIR-FAIRE	SAVOIR-ETRE
Etre Capable d'accueillir en toute sécurité, autonomie, et convivialité	<p>Connaissance des caractéristiques des publics (éveil, enfant, adulte)</p> <p>Connaissance théorique de l'activité triathlon</p> <p>Les risques éventuels en cas de non respect des règles de sécurité</p> <p>Notions de secourisme</p>	<p>Préparer le matériel nécessaire à la mise en place de la séance</p> <p>Se placer par rapport au groupe et parler distinctement</p> <p>Occuper et gérer l'espace disponible</p> <p>Ecouter et identifier les attentes des publics</p> <p>Assurer les premiers secours si besoin</p>	<p>Ponctualité, disponibilité</p> <p>Tenue vestimentaire adéquate</p> <p>Elocution: savoir se faire entendre</p> <p>Attitude, bienveillance, convivialité</p> <p>Propos ciblés et adaptés</p>
Etre Capable de gérer, entretenir et donner le matériel spécifique	<p>Connaissance des points de la réglementation fédérale sur les armes (pistolet, épée), les équipements (tenue de course, tenue de natation, tenue et matériel d'escrime)</p> <p>Souci de sécurité concernant le transport du matériel du Local où il est entreposé à l'installation et son utilisation</p> <p>Pendant la séance.</p>	<p>Assurer le rechargement des armes,</p> <p>Disposer le matériel nécessaire à des endroits précis (sécurité, efficacité)</p> <p>Présenter le matériel spécifique adapté au public,</p> <p>Placer des points de repère pour gaucher et droitiers (pistolets, épées)</p> <p>Identifier les différentes potences (fixes, mobiles)</p> <p>Repérer le matériel défectueux</p> <p>Instaurer des règles de fonctionnement, des habitudes</p>	<p>Donner le bon exemple pour assurer la sécurité (arme en sécurité et dirigé vers la cible, déplacement au bord du bassin, pointe d'épée dirigée vers le sol pendant le transport ...)</p> <p>Ranger le matériel</p>
Etre Capable de gérer un groupe et savoir se positionner	<p>Connaissance des données basiques de la gestion de l'effort</p> <p>Connaissance des démarches utiles à la prise en charge d'une séance (activation, étirements, retour au calme)</p> <p>Méthodologie (choix des exercices, relation d'ordre, progression, alternance)</p> <p>Connaissances des techniques d'animation (jeux, circuits, relais)</p>	<p>Démontrer les exercices</p> <p>Choisir la démarche adaptée au public</p> <p>Moduler l'engagement physique</p> <p>Varié pour ne pas saturer le public</p> <p>Gérer le temps disponible</p> <p>Repérer les difficultés et la fatigue</p>	<p>Être actif, participer</p> <p>Être créatif</p> <p>Instaurer une bonne ambiance et échanger</p>



**BREVET FEDERAL 1<sup>er</sup> degré**  
**2- ANIMER EN SECURITE**

<b>BF1</b> <b>BLOC DE</b> <b>COMPETENCES n° 2 :</b> <b>ANIMER EN SECURITE</b>	<b>CONNAISSANCES</b>	<b>SAVOIR-FAIRE</b>	<b>SAVOIR-ETRE</b>
<p>Etre Capable de présenter le triathlon à des débutants et animer une séance</p>	<p>La théorie, l'esprit et les règles            Les procédés et les éducatifs pour enseigner les fondamentaux            Les moyens ludiques permettant de comprendre le sens de la séance</p>	<p>Organiser le déroulement de la séance en toute sécurité:            Choisir des méthodes (découverte, directive)            Choisir des situations pédagogiques            Effectuer l'organisation pédagogique: en ligne, par groupes ; définir les rôles            Sécuriser le parcours de course            Etre vigilant aux accès et aux abords du bassin            Présenter le pistolet, ses caractéristiques :préciser les différentes parties et les rôles qu'elles vont jouer (mire, cran de mire, poignée, queue de détente, etc...)            Démontrer et expliquer la position, la montée en cible            Faire le bilan de fin de séance</p>	<p>Être en tenue de sport            Capter l'attention de tous les membres du groupe            Démontrer            Écouter et répondre            Rassurer</p>
<p>Etre Capable d'assurer l'animation de manifestations ponctuelles organisées par le club (portes ouvertes, forums...)</p>	<p>Connaître et comprendre les objectifs de la démarche : intéresser les néophytes, recruter des nouveaux adhérents            Connaître les conditions locales d'inscription et de pratique de façon à pouvoir répondre aux questions</p>	<p>Matérialiser l'espace de la séance (zones de prise en charge du matériel, aires d'évolution, aire de repos)            Prévoir la communication (vidéo, prospectus, information)            Animer la démarche de découverte en privilégiant les échanges, les jeux            Donner des consignes claires, à la portée du public            Utiliser tous les outils qui intéresseront le public            Donner des conseils simples pour orienter de façon positive le comportement            Respecter la durée de la séance, de façon à intéresser un maximum de personnes</p>	<p>Être calme et courtois            Communiquer avec les pratiquants et les accompagnateurs</p>



**BREVET FEDERAL 1<sup>er</sup> degré**  
**3- LES FONDAMENTAUX TECHNIQUES**

BF1 BLOC DE COMPETENCES n° 3 : LES FONDAMENTAUX TECHNIQUES	CONNAISSANCES	SAVOIR-FAIRE	SAVOIR-ETRE
Etre Capable de présenter les trois disciplines	Course : travail de la foulée et gestion de l'effort Natation : la glisse, les actions motrices Tir : la position, la prise en main, l'action du doigt	Maîtriser les fondamentaux : Démontrer des gestes basiques	Utiliser un vocabulaire adapté au public
Etre Capable de mettre en place un contenu adapté à la discipline et à l'âge des pratiquants	La méthodologie pour l'apprentissage Exercices, du simple vers le complexe ou inversement Quand comment et pourquoi réaliser le geste Les éducatifs adaptés Le nombre de répétitions requises La mémorisation Les progressions et la notion de réitération dans le temps Les liens entre les exercices L'alternance des moyens, procédés et exercices	Proposer une démarche individuelle, collective Proposer un mode de fonctionnement du groupe, par atelier, par affinité. Placer les pratiquants dans une démarche de recherche et de découverte Préciser les exercices Détecter les fautes et y remédier en utilisant des éducatifs adaptés ou en orientant le comportement Animer	Patient Communicatif et organisé Exigeant et tolérant Juste



Maison du Sport Français – 1 avenue Pierre de Coubertin – 75640 PARIS cedex 13  
Téléphone 01.58.10.06.66 – télécopie : 01.58.10.01.71  
E-mail [federation@ffpentathlon.fr](mailto:federation@ffpentathlon.fr) – site [www.ffpentathlon.fr](http://www.ffpentathlon.fr)