CROLDA FORMATION

Accompagner les parcours. Révéler les potentiels.

BREVET FÉDÉRAL DE 2e DEGRÉ

BF2

Entraîner les sportifs. Accompagner la performance.

Lutte et disciplines associées



LE PARCOURS

Construire l'entraînement. Accompagner la performance.

Un brevet fédéral centré sur l'entraînement et la progression des sportifs.

Dans cette fiche

Ce que vous allez apprendre 03
Comment se déroule la formation 04
Préparer votre candidature 05

Pour qui ?

Pour les titulaires du BF1 qui souhaitent entraîner des compétiteurs, organiser leur progression et les accompagner dans la préparation et le suivi des compétitions.

Ce que le BF2 vous apporte

Analyser les exigences de la discipline, planifier l'entraînement, développer les qualités technico-tactiques, physiques et mentales, puis ajuster le coaching aux objectifs des sportifs.

BF1 ou BF2 : quel objectif ?

Le BF1 prépare à l'animation : initiation, loisirs et vie du club. Le BF2 prépare à l'entraînement : progression technico-tactique, préparation des sportifs et accompagnement de la performance en compétition.

LE PROGRAMME

Préparer les sportifs. Piloter leur progression.

Technique, tactique, préparation physique et mentale : des choix au service de la performance.

01

Analyser la pratique

Analyser les exigences de la lutte ou de la discipline associée, le niveau des sportifs et leurs échéances. Définir les priorités de l'entraînement.

02

Développer les habiletés

Relier technique et tactique. Choisir des situations qui font progresser les décisions, les enchaînements et l'adaptation à l'adversaire.

03

Préparer les capacités physiques

Identifier les qualités utiles à la pratique. Adapter le travail, la charge et la récupération à l'âge, au niveau et à l'état de forme.

04

Accompagner la performance

Aborder les dimensions mentales et diététiques : confiance, attention, récupération et vigilance face aux pratiques de gestion du poids.

05

Construire les séances

Définir les objectifs des séances et des cycles. Planifier la progression dans la saison en tenant compte des compétitions et de la récupération.

06

Coacher en compétition

Préparer les échéances, observer, communiquer avec justesse et ajuster son intervention. Aider le pratiquant à tirer des enseignements de son expérience.

Tout au long du parcours : sécurité, éthique, respect des pratiquants, écoute et prévention des dérives.

LA FORMATION

Apprendre, pratiquer et prendre du recul.

La formation articule ressources en ligne, regroupements et mise en application dans un club.

01 À distance, sur la plateforme

Vous étudiez les ressources théoriques à votre rythme. Des outils et des évaluations formatives vous aident à vérifier votre compréhension et à préparer la pratique.

02 En présentiel, avec les formateurs

Vous expérimentez des situations d'entraînement, échangez sur vos choix et travaillez votre intervention auprès des pratiquants.

03 En club, dans votre contexte

Vous mettez en œuvre un projet d'entraînement auprès de compétiteurs d'une discipline de la FFLDA, dans une structure affiliée. Vous analysez votre expérience pour faire évoluer votre pratique.

Comment sont évaluées les compétences ?

Une mise en situation pratique
Préparer une séance, en présenter la logique, en conduire des séquences et expliquer ses choix au jury.

Un projet d'entraînement
Présenter le travail mené en club et justifier les choix de préparation, de progression et d'accompagnement en compétition.

LA CANDIDATURE

Parlons de votre projet.

Votre expérience, votre discipline et votre club sont le point de départ de l'échange.

450 €

Tarif de formation
Les prestations comprises et les éventuels frais annexes sont précisés dans le devis avant l'inscription.

Préparer son dossier

Les repères de la filière fédérale sont : avoir au moins 18 ans, une licence FFLDA, le BF1 dans l'option choisie et la maîtrise marron, ou le niveau équivalent dans la discipline associée.

Vérifier son accès

L'équipe vérifie votre admissibilité avec la circulaire applicable à la session : niveau technique, justificatifs, secourisme et conditions de présentation aux épreuves.

Un premier échange simple

Indiquez votre discipline, votre club, votre BF1, votre expérience d'encadrement et les sportifs que vous souhaitez entraîner. Nous précisons avec vous l'organisation et les modalités d'inscription.

Informations et candidature

of.crolda@gmail.com

Besoin d'un aménagement ? Contactez-nous pour étudier votre situation.

CROLDA FORMATION - Comité régional Occitanie de lutte et disciplines associées
7 rue André Citroën, 31130 Balma • SIRET 82434305700017 • NDA 76311095531
La déclaration d'activité ne vaut pas agrément de l'État.