

## FICHE INFORMATION - RESERVATION Formation MONITEUR

A RETOURNER avant le **15/07/2026**  
à [contact@ffcorientation.fr](mailto:contact@ffcorientation.fr)

### 4 sessions de formation théorique en visioconférence :

Dates et heures : **15, 17, 22 et 24 septembre 2026, 20h.**

Les liens d'accès aux visioconférences seront transmis ultérieurement par le formateur.

### Session en présentiel du samedi 17 octobre 2026 au dimanche 18 octobre 2026

Début de la formation, samedi 8h30 - Fin de la formation, dimanche 16h.

Lieu : Salle Vela - Centre nautique de Biscarrosse - 712 chemin de Navarrosse - 40600 BISCARROSSE

**Effectifs** : 7 stagiaires

**Prérequis** : Etre titulaire du diplôme d'animateur et avoir suivi la formation de Traceur Régional.

**Tarifs\*** : Frais pédagogiques (cartes, salles et encadrement) pris en charge par la FFCO

Frais de déplacement à la charge du stagiaire (ligue, CD ou club)

Hébergement OUI NON

prévu au Camping Slow Village Biscarrosse Lac - 7141 route des lacs - 40600 BISCARROSSE

Restauration possible à proximité (à définir).

Réservation à effectuer auprès de la ligue organisatrice (voir contact en bas de page)

NOM Prénom :

N° Licence :

n° Club :

Ligue :

Courriel :

Diplôme(s) acquis :

Année(s) d'obtention :

### « LOI INFORMATIQUE ET LIBERTES ET RGPD »

Les informations recueillies dans le cadre de votre inscription à cette formation sont nécessaires pour le fonctionnement. Elles font l'objet d'un traitement informatique et sont destinées au secrétariat de la Fédération ainsi qu'à l'encadrement. Vos coordonnées et particulièrement votre adresse électronique personnelle peut être utilisée pour la transmission de l'ensemble des informations concernant la formation et les échanges directs entre tous les inscrits, les ligues et l'encadrement. En application des articles 39 et suivants de la loi du 6 janvier 1978 modifiée, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. Aussi, nous vous remercions de bien vouloir répondre par à la question suivante :

**J'accepte la diffusion de mon adresse mail en interne, pour toute correspondance liée à cette formation** OUI NON

Date et Signature du stagiaire

Date, Nom-Prénom du signataire de la Ligue  
(Président / Responsable de la formation)



## PROGRAMME TYPE FORMATION « Moniteur »

<b>Sessions Théoriques</b>	<b>Visio 1 (3h)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Présentation des stagiaires et de la formation</li> <li>• Introduction générale</li> <li>• Aspects physiologiques</li> <li>• Simulation</li> <li>• Préparation physique : Renforcement musculaire/proprioception</li> <li>• Dispositifs fédéraux :               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ RDE/Groupe ligue « performance »</li> <li>○ Balises de couleurs</li> </ul> </li> </ul>
	<b>Visio 2 (3h)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Séance technique en CO :               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Analyse/constats</li> </ul> </li> <li>• Programmation/planification d'une saison sportive</li> <li>• Outils de suivi de l'entraînement</li> </ul>
	<b>Visio 3 (3h)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Directives Nationales d'Entrainement</li> <li>• Focus Technique :               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Méthode POP / Boussole</li> <li>○ RTT Forêt et sprint</li> </ul> </li> </ul>
	<b>Visio 4 (3h)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dimension psycho-sociale :               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Analyse des prestations passées</li> </ul> </li> <li>• Préparation d'une séance de perfectionnement</li> <li>• Présentation/Préparation de la session en présentiel (séances pédagogiques)</li> </ul>

<b>Travail personnel de préparation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Préparation de la séance pédagogique prévue lors de la session en présentiel (fiche de préparation, traçage, impression, matériel, etc.)</li> </ul>
---	--

	Matin	Après midi
<b>Session en présentiel</b>	<p><b>Journée 1 (8h30)</b></p> <p><b>8h30-10h30 :</b> Séance pratique renforcement musculaire/proprioception avec simulation</p> <p><b>10h30-12h :</b> Préparation des séances pratiques d'entraînement sur le terrain</p>	<p><b>13h30-17h30</b> Mises en situation (4 stagiaires)</p> <p><b>17h30-18h30</b> Retours sur les mises en situation</p>
	<p><b>Journée 2 (6h30)</b></p> <p><b>8h30-9h30</b> Préparation des séances pratiques d'entraînement sur le terrain</p> <p><b>9h30-12h30</b> Mises en situation (3 stagiaires)</p>	<p><b>13h30-14h30</b> Retours sur les mises en situation</p> <p><b>14h30-16h</b> Présentation « Culture de la performance » Questions diverses / Bilan de la formation</p>

