

BF3

BF3 = TRONC COMMUN + 1 MODULE DE SPÉCIALITÉ

Le brevet fédéral de niveau 3 (BF3) intervient au sein d'un club affilié à la Fédération Française de Triathlon (F.F.TRI.). Il a notamment pour mission d'organiser l'équipe pédagogique au sein du club, de proposer une programmation annuelle et de s'assurer que le cadre de fonctionnement est propice au respect de la santé et des règles éthiques.

TRONC COMMUN**PUBLIC**

- Avoir 16 ans minimum à l'entrée en formation.
- Etre licencié(e) à la F.F.TRI.
- Etre titulaire du PSC1 ou équivalent (AFPS- SST .../...)
- Etre titulaire du BF2 + module concerné.

**ALLÈGEMENT**

Pas d'allègement prévu.

**DÉMARCHES**

Pré inscription obligatoire

**CONTENU****Présentiel**

Du 27 au 29 Nov 2026

Du 18 au 20 Déc 2026

Distanciel

Session de

2h30 , dates à définir



400 euros



32h en présentiel / 14h en visio



Centre Omnisports
Mâcon



emmanuel.duthoit@lbfctriathlon.fr
maxime.haegi@lbfctriathlon.fr

BFF3

MODULES

MODULE JEUNES



CONTENU



300 euros

Présentiel :

Du 29 au 31 Janv 2027

Distanciel :

Session de
2h30 , dates à
définir



Centre Omnisports
Mâcon

MODULE ADULTES



CONTENU



300 euros

Présentiel :

Du 29 au 31 Janv 2027

Distanciel :

Session de
2h30 , dates à
définir



Centre Omnisports
Mâcon

L'ensemble de ces dates est prévisionnel et pourra encore être amené à évoluer.



PRÉ INSCRIPTION OBLIGATOIRE AVANT
LE 20 OCTOBRE 2026

CALENDRIER PRÉVISIONNEL TRONC COMMUN DU BF3

En présentiel - Centre Omnisports Mâcon (71)

Du vendredi 27 novembre au dimanche 29 novembre 2026

Les missions et posture de l'entraîneur, Analyse de l'activité des disciplines enchainées , les l'entraînement en natation et Course à pied , la planification

Du vendredi 18 décembre au Dimanche 20 décembre 2026

Évaluer la progression des athlètes et réguler mon action, préventions des risques, Musculation et préparation physique, l'entraînement en cyclisme

En Formation à Distance (dates et créneaux de 2h00 à 2h30 à définir) :

Matériels: Ordinateur + une connexion Internet

Médical 2h00 Dr MARBLE (FFTRI)

Physiologie de l'effort

Nutrition

Préparation mentale

Méthodologie de projet-Projet de club

La construction des séances et séries en natation

L'ensemble de ces dates est prévisionnel et pourra encore être amené à évoluer.

Tarif de la formation : 400 euros à l'ordre de la ligue Bourgogne Franche Comté de Triathlon. + Option pension complète : 120 euros / session

CALENDRIER PRÉVISIONNEL

MODULE JEUNES DU BF3

Les Modules de spécialités

En présentiel - Centre Omnisports Mâcon (71)

Du vendredi 29 janvier au Dimanche 31 janvier 2027

Spécificités des pratiques et compétences modulaires, analyse de l'activité Approche systémique.

L'analyse biomécanique en natation, l'analyse vidéo. Construction des séances permettant le développement de qualités physiologiques visées.

En Formation à Distance (dates et créneaux de 2h00 à 2h30 à définir) :

Matériels: Ordinateur + une connexion Internet

Méthodologie

La nutrition chez les jeunes

rappel physio et pathologie de croissance...

L'ensemble de ces dates est prévisionnel et pourra encore être amené à évoluer.

Tarif de la formation : 300 euros à l'ordre de la ligue Bourgogne Franche Comté de Triathlon. + Option pension complète : 120 euros / session

CALENDRIER PRÉVISIONNEL

MODULE ADULTES DU BF3

Les Modules de spécialités

En présentiel - Centre Omnisports Mâcon (71)

Du vendredi 29 janvier au Dimanche 31 janvier 2027

Spécificités des pratiques et compétences modulaires, analyse de l'activité Approche systémique.

L'analyse biomécanique en natation, l'analyse vidéo. Construction des séances permettant le développement de qualités physiologiques visées.

En Formation à Distance (dates et créneaux de 2h00 à 2h30 à définir) :

Matériels: Ordinateur + une connexion Internet

Nutrition spécifique à l'effort Longue Distance - La triade de la sportive

Les risques de la pratique intensive, les différentes pathologies et la pratique en ambiance chaude

L'ensemble de ces dates est prévisionnel et pourra encore être amené à évoluer.

Tarif de la formation : 300 euros à l'ordre de la ligue Bourgogne Franche Comté de Triathlon. + Option pension complète : 120 euros / session