

## Organisation de la formation « Entraîneur régional » Ligue SUD de Voile

### Public visé et prérequis:

Moniteur FFVoile, CQP IV, BEES, BPJEPS

niveau d'intervention : championnat régional à visée championnat de France

Licence compétition FFVoile à jour

### Organisation pédagogique :

10 jours de regroupement des stagiaires (apports théoriques, TP, échanges, Visio) : 2 sessions de 4 et 5 jours + certifications

10 jours de tutorat (avec un tuteur nommé par la Ligue, en encadrement et observation sur des stages, entraînements ou suivis de régate)

### Contenus pédagogiques :

- Bloc 1 : « Aller Vite » : Fonctionnement de l'engin, Aéro, Hydro, réglage, analyse technique (1 jour)
- Bloc 1 : « Aller au bon endroit » : Tactique, Stratégie, Météo (1 jour)
- Bloc 3 « En mobilisant ses ressources » : physique et mentale (2 jours)
- « En respectant les règles » : Règles de course, Match Race, Course par équipe (1 jour)
- Bloc 1 et 2: « En organisant l'apprentissage » : les publics, la séance, programmation, planification (3 jours)
- Bloc 2 et 4 : « Dans un environnement professionnel » : cadre juridique, institutionnel, réglementaire, prévention des violences (1 jour)
- Evaluation pratiquant et stagiaire : (1 jour)

### 1<sup>ère</sup> séquence (4 jours, CREPS d'Antibes)

#### **Mardi 20 janvier 2026 : Bloc 2 et 4**

**10h00 – 12h30 / intervenants : Richard De Meo, et Cassandre Blandin**

- Accueil et présentation de la formation et épreuves certificative
- Parcours de l'entraîneur, outils, PPR

**13h15 – 17h45**

- Projet FFVoile, présentation du parcours de performance et environnement professionnel de l'entraîneur (réglementation, logistique, budget, projet sportif de club, gestion d'une équipe)
- Prévention des violences dans le sport, VSS.

#### **Mercredi 21 janvier 2026 : Bloc 2**

**9h30 – 17h30 / intervenant : Richard De Meo et Cassandre Blandin**

- Relation entraîneur/athlète, aspects psychologiques, entretien de la motivation, de l'engagement, gestion de groupe.

- Pratique féminine.
- Nutrition.

#### **Jeudi 22 janvier 2026 : Bloc 1 et 2**

**9h30-12h30 / intervenant : Richard De Meo et Philippe GOMEZ**

- Règle de Course à la Voile, gestion d'une protest, arbitrage direct, navigation (Match Race et Team Race).

**13h30-17h30**

- Modéliser et travailler sur les fondamentaux

#### **Vendredi 23 janvier 2026 : Bloc 2**

**09h30-17h30 / intervenant : Richard De Meo et Laurent GAILLOT**

- Définition de la planification d'une saison et déroulé du contenu d'une séance.
- Planification et charge d'entraînement, construire une séance d'entraînement.
- Outils pour l'entraîneur (Media FFVoile)
- Environnement Professionnel

**2<sup>ème</sup> séquence (5 jours, Pôle Voile Marseille 8<sup>ème</sup> - Stade nautique Florence Arthaud)**

#### **Lundi 9 février 2026 : Bloc 3**

**9h30-12h30 / intervenant : Clément DUMONTEL**

- Développement des qualités physiques (analyse des contraintes biomécaniques).
- Préparation physique (théorie)
- Pratique en salle de musculation

**13h30-17h30 / intervenant : Xavier MARIANI**

- Entraînements engin à foil : approche technique et modèle de contenu.

#### **Mardi 10 février 2026 : BLOC 1**

**9h30-17h30 / intervenant : Richard De Meo et Jean-Philippe COIN 'Bilou'**

**« Aller vite »**

- Réglages statiques et dynamiques.

#### **Mercredi 11 février 2026 : BLOC 1 et 3**

**9h30-17h30 / intervenant : Benoît FOURNIER et Richard De Meo**

**« Aller au bon endroit »**

- Micro-météo, effets de site / tactique, étude de plan d'eau, construction d'un projet stratégique.

#### **Jeudi 12 février 2026 : BLOC 3**

**9h30-17h30 / intervenant : Jean-Philippe COIN 'Bilou'**

- Coaching régates
- Dispositif national de détection, outils d'évaluation et d'analyse de la performance.

**Vendredi 13 février 2026 : BLOC 3**

**9h30-17h30** / intervenant : Richard De Meo

- Points sur les différents thèmes abordés et détermination des tuteurs.
- Présentation du dossier demandé pour l'évaluation.

**Modalité d'Evaluation et certification**

**Epreuve 2 : Vendredi 20 novembre 2026** *(date suggestive, peut-être modifiée)*

- Certification de la qualification d'entraîneur régional (QCM)
- Présentation d'un dossier (travail personnel) présentant la programmation contenue d'un stage de 5 jours
- Entretien individuel

**Epreuve 1 : Septembre / Nov : animation d'une séance d'entraînement en structure avec son groupe**

**Epreuve 3 : Coaching d'un groupe de coureur sur une épreuve (juin/nov)**