

A RETOURNER avant le **08/12/2023**  
à [contact@ffcorientation.fr](mailto:contact@ffcorientation.fr)

**1<sup>ère</sup> session du samedi 13 janvier au dimanche 14 janvier 2024**

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

**2<sup>ème</sup> session du samedi 27 janvier au dimanche 28 janvier 2024**

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

**Lieu de formation :** CDOS Gers – Maison du Sport – 36 rue des Canaris – 32000 AUCH

**Lieu d'hébergement prévu :** Hôtel Campanile – 51 chemin de Nareoux – 32000 AUCH

**Effectifs :** 7/8 stagiaires

**Prérequis :** être 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 (via la ligue OC)

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

Hébergement/restauration, pension complète<sup>1</sup> (nuitée + petit déjeuner + 2 repas) :

Session 1 : **OUI**      **NON**

Session 2 : **OUI**      **NON**

<sup>1</sup>Tarifs à demander auprès de la ligue OC (attention, si besoin, tout hébergement supplémentaire sera effectué par le stagiaire auprès de l'hébergeur)

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 PREVISIONNEL STAGE DE FORMATION MONITEUR

WEEK-END n° 1	Matin	Après midi
<b>Journée 1 (9h)</b>	<b>8h30-8h45</b> Accueil	<b>13h30-15h</b> Construction d'une séance « modèle »
	<b>9h-10h30</b> Introduction / Aspects physiologiques / Simulation	<b>15h-16h30</b> L'outil OCAD au service de l'entraîneur (astuces)
	<b>10h30-12h</b> Focus Technique : Méthode POP / Boussole / RTT Forêt et sprint	<b>16h30-19h</b> Travail personnel : Préparation d'une séance d'entraînement (évaluation sur le 2 <sup>ème</sup> WE)
<b>Journée 2 (6h30)</b>	<b>8h30-9h30</b> Renforcement musculaire/PPG/ PPS	<b>13h30-15h</b> Outils technologiques au service de l'entraîneur (suite)
	<b>9h30-11h</b> Séance pratique renforcement musculaire	<b>15h - 16h</b> Directives Nationales d'Entraînement
	<b>11h-12h</b> Outils technologiques au service de l'entraîneur	<b>16h-16h30</b> Bilan session 1

WEEK-END n° 2	Matin	Après midi
<b>Journée 1 (8h30)</b>	<b>8h30-9h30</b> Préparation des séances pratiques d'entraînement sur le terrain	<b>13h30-14h30</b> Préparation des séances pratiques d'entraînement sur le terrain
	<b>9h30-12h</b> Mises en situation (2 stagiaires par groupe)	<b>14h30-17h</b> Mises en situation (3 stagiaires par groupe)
		<b>17h30-18h30</b> Retours sur les mises en situation
<b>Journée 2 (6h)</b>	<b>8h30-9h30</b> Préparation des séances pratiques d'entraînement sur le terrain	<b>13h30-14h</b> Retours sur les mises en situation
	<b>9h30-12h</b> Mises en situation (2 stagiaires par groupe)	<b>14h-15h30</b> RDE/Groupe ligue « performance » Balises de couleurs Livret de suivi personnel
		<b>15h30-16h</b> Questions diverses Bilan de la session 2 et général Clôture du stage

