

## FICHE INFORMATION - RESERVATION

### Formation MONITEUR

A RETOURNER avant le **28/08/2024**  
à [contact@ffcorientation.fr](mailto:contact@ffcorientation.fr)

**3 sessions théoriques en visio : les 9, 10 et 16 septembre 2024 (en soirée, 20h-22h30).**

*Les liens de connexion seront envoyés après validation des inscriptions.*

**1 session en présentiel (pratique et théorie) : le dimanche 29 septembre 2024 (9h30 – 16h30)**

**Lieu de formation :** Maison des associations - 6 Rue Berthe de Boissieux - 38000 Grenoble

**1 session en présentiel (mise en situation pédagogique) : les 26 et 27 octobre 2024**

**Début de la formation, samedi 9h00 – Fin de la formation, dimanche 16h**

**Lieu de formation/hébergement :** Autrans (38), à préciser ultérieurement.

**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

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

Hébergement/restauration pour le WE des 26-27 octobre : **OUI NON** (Tarifs non connus à ce jour)

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

SESSIONS EN VISIO	
<b>Visio 1</b> (le 10/09 – 20h-22h30)	<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>• Directives Nationales d'Entrainement</li> </ul>
<b>Visio 2</b> (le 11/09 – 20h-22h30)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Focus Technique : Méthode POP / Boussole / RTT Forêt et sprint</li> <li>• RDE/Groupe ligue « performance »</li> <li>• Balises de couleurs</li> <li>• Livret de suivi personnel</li> </ul>
<b>Visio 3</b> (le 16/09 – 20h-22h30)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La 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>• Préparation d'une séance de perfectionnement</li> </ul>

SESSION 1 EN PRESENTIEL		
<b>Le 29/09</b>	<p><b>9h30-11h</b> Séance pratique renforcement musculaire/proprioception</p> <p><b>11h-12h</b> Renforcement musculaire (PPG/PPS)</p>	<p><b>13h30-16h30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Astuces OCAD</li> <li>• Travail personnel : Préparation de la séance pédagogique d'évaluation</li> </ul>

SESSION 2 EN PRESENTIEL – les 26 et 27 octobre 2024		
<b>Journée 1</b>	<p><b>9h-10h</b> Préparation des séances pratiques d'entraînement sur le terrain</p> <p><b>10h-12h</b> Mises en situation (2 stagiaires)</p>	<p><b>13h30-14h30</b> Préparation des séances pratiques d'entraînement sur le terrain</p> <p><b>14h30-17h30</b> Mises en situation (3 stagiaires)</p>
<b>Journée 2</b>	<p><b>8h30-9h30</b> Préparation des séances pratiques d'entraînement sur le terrain</p> <p><b>9h30-12h</b> Mises en situation (2 stagiaires)</p>	<p><b>13h30-15h30</b> Retours sur les séances mises en place</p> <p><b>15h30-16h</b> Questions diverses Bilan de la session 2 et général Clôture du stage</p>

