

*Vous y viendrez forcément !*

**Edition limitée**

# **LA PLATEFORME FORMATION-ATHLE.FR**

# ***FASTOCHE !***

**Apprenez à :**

- \* **Accéder à la page d'accueil**
- \* **Vous inscrire et vous abonner,**
- \* **Vous connecter,**
- \* **Accéder à Mon compte**
- \* **Naviguer grâce au FAQ**
- \* **Rechercher des documents**
- \* **L'espace formateur et stagiaire**
- \* **Profiter des fiches gratuites et promues ...**

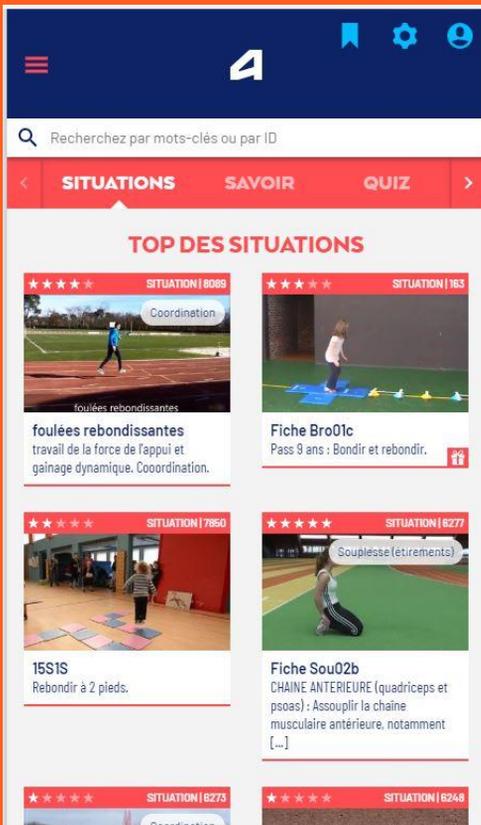
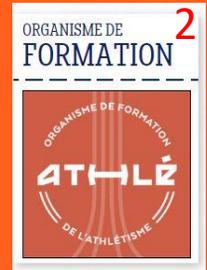


# \* ACCÉDER A LA PAGE D'ACCUEIL

- Depuis le site fédéral <http://www.athle.fr/>, cliquez sur « FÉDÉRATION » puis sur le logo de l'OFA puis sur « Plateforme formation ».



- J'avoue, pas simple, sinon cliquez sur ce lien ! <https://www.formation-athle.fr/>
- Enfin, chaque ligue propose souvent un raccourci vers l'Organisme de Formation de l'Athlétisme (OFA) ou la plateforme.



**4** **INSTALLEZ L'APP FORMATION-ATHLÉ**

formation-athle.fr est une PWA ! Une PWA ou Progressive Web Application est une nouvelle génération d'expérience utilisateur en prenant le meilleur des Applications et des sites Internet. En installant l'application formation-athle, vous pourrez :

- Retrouver l'application Formation-Athlé parmi vos autres applications installées
- Bénéficier d'un chargement ultra rapide grâce à l'enregistrement des contenus consultés

**INSTALLER**

**N'oubliez pas la version Smartphone !**



**Et pensez à installer l'application (uniquement sur Chrome)**

# \* VOUS INSCRIRE et VOUS ABONNER

- Pour les non-inscrits, cliquez sur « Je m'abonne ».



Puis sur :

- « Je suis licencié » ou
- « Je ne suis pas licencié »



# \* VOUS INSCRIRE et VOUS ABONNER

- Cochez « **J'accepte les conditions d'utilisation** » puis cliquez sur « **Créer mon compte** ».

JE M'ABONNE

1 Je valide les conditions d'utilisation — 2 Je crée mon compte — 3 Commande puis paiement

### Conditions Générales d'Utilisation

Les Conditions Générales d'Utilisation

Les présentes conditions d'utilisation, soumises au droit français, ont vocation à régir l'utilisation du site entraînement-athle.fr y compris, de tout contenu et toute fonctionnalité accessibles sur le site entraînement-athle.fr édités par la Fédération Française d'Athlétisme (cliquez ici pour accéder aux mentions légales).

Votre inscription sur le site entraînement-athle.fr, en qualité de particulier ou de professionnel, emporte votre acceptation expresse et sans réserve des présentes conditions d'utilisation.

Si vous utilisez le site entraînement-athle.fr en qualité de professionnel, vous garantissez à la FFA que vous détenez l'intégralité des droits, des autorisations et des pouvoirs nécessaires pour accepter les présentes conditions d'utilisation au nom de la société, de l'association ou toute autre entité pour laquelle vous utilisez ou accédez au site et/ ou créez un compte selon les modalités ci-après.

Dans ce cas, votre accès ou utilisation du site entraînement-athle.fr emportera l'acceptation

J'accepte les conditions d'utilisation

**CRÉER MON COMPTE**

- Renseignez les éléments demandés sans oublier, pour bénéficier de **l'abonnement gratuit**, du numéro de licence et de votre date de naissance.

JE M'ABONNE

1 Je valide les conditions d'utilisation — 2 Je crée mon compte — 3 C'est fini !

### Je crée mon compte

M.  Mme  
Votre civilité est obligatoire

Prénom\* \_\_\_\_\_ Nom\* \_\_\_\_\_

Adresse e-mail  
Gilles.follereau@athle.fr

Mot de passe\* \_\_\_\_\_ Confirmez votre mot de passe \_\_\_\_\_

Je suis licencié FFA  Oui  Non

Numéro de licence\* \_\_\_\_\_

**CRÉER MON COMPTE**

# \* VOUS INSCRIRE et VOUS ABONNER

- Pour les licenciés, vous n'avez plus qu'à cliquer sur « **Créer mon compte** », c'est fini !
- Pour les non licenciés, cliquez sur « **Créer mon compte** » puis soit sur :
  1. « **Confirmer et payer** »,
  2. ou « **Confirmer en tant que non abonné** » (s'inscrire pour accéder qu'aux fiches gratuites).

## JE M'ABONNE

1 Je valide les conditions d'utilisation      2 Je crée mon compte      3 Commande puis paiement

### Ma commande

Abonnement Entraînement Athlé - 1 an	48,00 €
<b>Total</b>	<b>48,00 €</b> dont 8.00€ de TVA à 20%

**CONFIRMER ET PAYER**      **CONTINUER EN TANT QUE NON ABONNÉ**

Dans le 1er cas, indiquez votre numéro de carte, la date d'expiration et le code de vérification puis cliquez sur :

**“Oui, je confirme mon paiement”**. C'est fini !

Order 4533 at Entraînement Athlé

Numéro de commande : 4533-1476113828  
Total à payer : 48.00 EUR  
Bénéficiaire : Fédération Française d'Athlétisme

Payer avec :   

Titulaire de la carte\* :   
Numéro de la carte\* :   
Date d'expiration (mm/aaaa)\* :  /   
Code de vérification de la carte\* :  Qu'est-ce que c'est?

Un \* indique les champs obligatoires  
Code de vérification de la carte obligatoire pour les types de carte suivants: MasterCard, VISA

Paiement sécurisé par  

A propos de Ingenico e-Commerce Solutions | Protection de la vie privée | Sécurité | Informations légales

# \* VOUS CONNECTER

- Cliquez en haut à droite sur « **CONNEXION** » ou sur « **ME CONNECTER** » sous le mot d'accueil.



- Enfin, indiquez votre mail et mot de passe sans oublier de cliquer sur « **SE CONNECTER** ».

The image shows a modal window titled 'ME CONNECTER' with a close button (X) in the top right corner. The form is split into two columns. The left column is for users with an account ('J'AI UN COMPTE') and contains fields for 'Adresse e-mail' (with the example 'gilles.follereau@athle.fr') and 'Mot de passe' (masked with dots). Below these fields is a link 'Avez-vous oublié mot de passe?' and a blue button labeled 'SE CONNECTER'. The right column is for users without an account ('JE N'AI PAS DE COMPTE') and contains a paragraph of text: 'En créant un compte, je peux accéder à encore plus de contenus gratuits. Par la suite, si je le souhaite, je pourrai m'abonner à partir de 24€/mois pour accéder à tous les contenus.' Below this text is a blue button labeled 'JE M'INSCRIS'. A blue speech bubble with white text is overlaid on the right side of the form, saying 'Pour les têtes en l'air !'.

Pour les abonnés ou inscrits sur la plateforme Entraînement-athle.fr, les identifiants (mail et mot de passe) sont les mêmes.

Pour ceux qui sont déjà inscrits mais pas reconnus comme « abonné licencié », il faut d'abord se connecter puis cliquer sur votre prénom en haut à droite de l'écran puis sur « Mon compte ». Renseignez à minima N° de licence et Date de naissance sans oublier de cliquer sur « **ENREGISTRER** ».



## \* **Non reconnu(e) comme licencié(e)**

- Le système est « pointilleux » et va vérifier dans le Système Informatique de la FFA (SI-FFA) si les informations suivantes sont exacts :
  - Nom
  - Prénom
  - Sexe
  - Date de naissance

et correspondent avec votre numéro de licence.

- Les principales erreurs commises :
  - Inversion du nom et prénom,
  - Espace inutile et/ou tiret du 6 (-) manquant si prénom ou nom composé,
  - Date de naissance différente du SI-FFA ou mal indiquée

**IMPORTANT**, si vous avez un ancien compte sur la plateforme, le système n'accepte pas que l'on utilise deux fois le même numéro de licence et vous bloque lors de la 2<sup>ème</sup> inscription.

Autres recommandations :

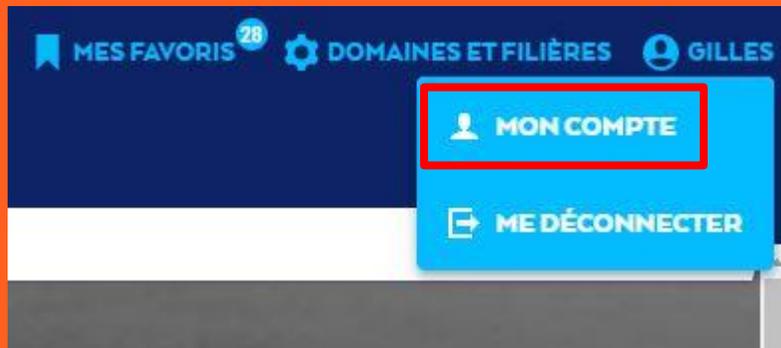
- Ecrire en MAJUSCULES,
- Décocher dans Domaines et filières toutes les filières pour être sûr d'avoir un maximum de contenus.

Des améliorations sont en cours pour à minima vous guider sur les erreurs possibles.

N'hésitez pas, si le système ne vous reconnaît pas comme abonné(e), de cliquez sur « Contact » puis d'indiquez votre mail, le sujet et d'expliquer brièvement votre problème en précisant votre nom, prénom, date de naissance, N° de licence et éventuellement votre N° de téléphone.

# \* MON COMPTE

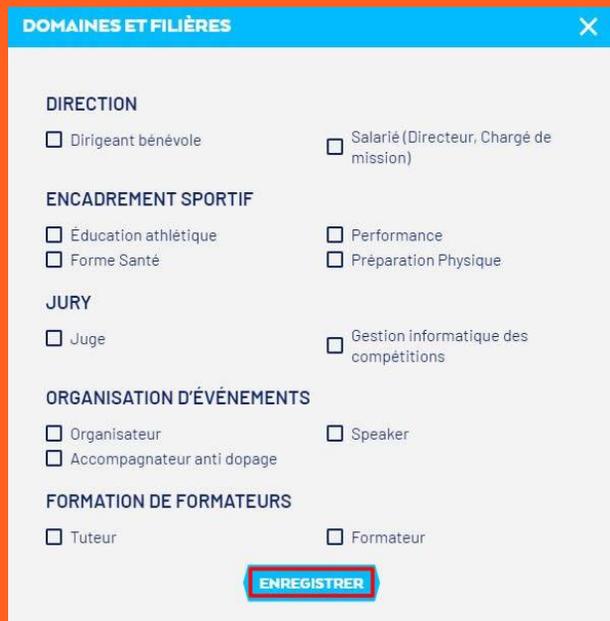
Mes fiches favorites !



- Depuis « Mon compte » vous avez accès à diverses informations dont la possibilité de changer de mot de passe.



- En cliquant sur « Domaines et filières », vous pouvez filtrer et donc réduire par défaut le nombre de fiches visibles (la filière « Education athlétique » par exemple).



Ne pas oublier de cliquer sur « ENREGISTRER ».

Si vous avez le message

**Désolé, nous n'avons rien trouvé**

Supprimez des filtres. Par défaut rien n'est sélectionné et TOUTES les fiches apparaissent.

# \* Les # accès et tutoriels

Suivant votre profil :

- Abonné,
- Stagiaire en formation,
- Formateur,
- Contributeur,
- ...,

≡ BIENVENUE

**VITE DIT** 22 septembre 2020

## Plateforme, en forme !

Nouvelle version de la plateforme Formation avec cet encart supplémentaire "Vite dit" comportant les dernières infos utiles. Le moteur de recherche est capable maintenant de trouver des fiches de tous types (savoir, quiz, vidéos, situations, ...) suivant les filtres ou mots que vous utiliserez.

vous pouvez accéder à plus de fiches (contenus de formation, vidéos d'athlètes en grands championnats, ...) ou avoir des droits pour éditer ou modifier des fiches.

Cliquez en haut à gauche sur **Bienvenue** (et/ou les trois barres horizontales sur Smartphone) pour faire apparaître le menu avec l'accès direct aux différents espaces.

- Cliquez sur « **CONTACT** » pour faire part de remarques sur différents sujets (Général, Formation, Bug, Idées, ...).
- Cliquez sur « **FAQ** » pour accéder à la foire aux questions.
- Enfin, n'oubliez pas de cliquer sur « **VIDEO TUTORIELS** » pour gagner du temps ou de lire la rubrique « **Vite dit** » pour les dernières infos !

ACCUEIL

ENCYCLOPÉDIQUE

THÉMATIQUE

ESPACE FORMATEUR

MES OUTILS

ESPACE STAGIAIRE

CONTACT

FAQ

À PROPOS

MES FAVORIS <sup>32</sup>

DOMAINES ET FILIÈRES

MON COMPTE

ME DÉCONNECTER

Crédits

Mentions Légales

v1.6.4-0-g6f578f4

## VIDÉO TUTORIELS

Cet espace permet d'accéder à des guides d'apprentissage sous forme de vidéos.



# \* Rechercher des documents

Recherchez par mots-clés ou par ID

SITUATION 3580 ✓ QUIZ 897 ✓ CONTENU THÉORIQUE 804 ✓ VIDÉO ATHLÉ TV 441 ✓ SÉANCE 130 ✓ PROGRESSIONS 105 ✓ CIRCUITS 74 ✓ CYCLE 22 ✓ SITUATION JEUNES JUGES 17 ✓

Annuler tous les filtres

Indication du nombre de fiches filtrées et du nombre de fiches par filtre.

80 / 4177 résultats

Âge  Catégorie  Classe

Catégories FFA  
Toutes catégories confondues

Fiches Gratuites 220

Nouveautés

Diaporama 7

Historique 141

Lexique 79

FILTRES PRINCIPAUX

Épreuves

Épreuves Combinées 90

Courses (Se déplacer) 1311

Concours 1613

Sauts (Se projeter) 820

Hauteur 143

Longueur 98

Perche 214

Triple saut 107

Lancers (Projeter) 783

FILTRES

La barre de recherche permet de taper des mots à soi ou un numéro de fiche avec :

- Filtrage possible par type de fiches et par âge, catégorie ou classe.
- Filtrage côté gauche suivant de nombreux critères (Epreuves, ...).

Clic sur l'icône en forme de curseur pour faire apparaître le moteur de recherche.

3 / 3 résultats

SITUATION 3 ✓

FICHE HAU36

Filtres actifs désactivables

Filtres actifs

Hauteur x

Concentrique x

Filtres principaux

Épreuves

Concours 3

Sauts (Se projeter) 3

Ressources

Coordinations motrices 3

Force 3

Concentrique 3

# \* Rechercher des documents

## ACCÈS THÉMATIQUE

Cet espace permet d'accéder aux principaux documents d'une thématique que l'on retrouve en naviguant depuis une arborescence ou menu déroulant.

Tous les contenus (fiches) présents dans cet espace ne sont pas nouveaux et ne sont que des liens vers des fiches existantes de l'espace encyclopédique.

Tous les contenus de l'espace encyclopédique ne sont pas dans l'espace thématique mais les responsables de chaque thématique ont mis les documents les plus pertinents et indispensables.

✓ PASS' ATHLÉ

- ✓ PASS' AVENTURE
  - 4 ANS**
  - 5 ANS
  - 6 ANS
- > PASS' EVEILS & POUSS
- > PASS' ATHLÈTE

### 4 ans

FORMATION ATHLÉ

Les cycles et les séances

PASS' ATHLÉ

Pour aller à l'essentiel  
Bla Bla ...

- > PASS' ATHLÉ
- > LES ENTRAÎNEMENTS
- > LES QUALITÉS PHYSIQUES ET MENTALES
- > LE CLUB
- > LES CONNAISSANCES
- > LES RENCONTRES ET COMPÉTITIONS
- > LA TECHNIQUE
- > LA SANTÉ
- > L'ENTRAÎNEUR

## ATTENTION, OUVERTURE DIFFEREE !

**Plus simple à utiliser que l'accès Encyclopédique, l'accès thématique permet de trouver rapidement les principaux documents propres à une thématique suivant la filière sélectionnée.**

# \* Rechercher des documents

## Exemples de différents types de fiches à consulter.

- Séance baby

<https://formation-athle.fr/espace-encyclopedique/toutes-les-seances/seance/8018>

- Fiche jeunes juges (Javelot)

<https://formation-athle.fr/espace-encyclopedique/toutes-les-situations-de-jury/situation-de-jury/7087>

- Fiche savoir sur le Nordic'Fit Cardio

<https://formation-athle.fr/espace-encyclopedique/toutes-les-fiches-savoir/savoir/9571>

- Tutoriel vidéo pour découvrir la plateforme (formateurs).

<https://formation-athle.fr/espace-encyclopedique/toutes-les-video/video/12790>

- Diaporama (le monde imaginaire pour les Baby)

Visible prochainement

<https://www.formation-athle.fr/espace-encyclopedique/toutes-les-situations/situation/9627>

- Analyse vidéo (visible prochainement avec les positions clés)

<https://www.formation-athle.fr/espace-encyclopedique/toutes-les-situations/situation/9276>

- Situation avec 6 vidéos (on ne voit qu'une vidéo en l'état)

<https://formation-athle.fr/espace-encyclopedique/toutes-les-situations/situation/7023>

- Quiz (Juge généraliste)

<https://formation-athle.fr/espace-encyclopedique/tous-les-quiz/quiz/7587>

Attention, tous ces liens ne sont actifs que si vous êtes abonnés

# \* L'espace formateur

Donne accès aux diplômes ou aux modules en tapant directement le code SI-FFA (M1 par exemple) ou partie du nom (éthique). Possibilité de retrouver des diplômes ou modules en utilisant des filtres (filière, Niveau de certification, Option, Spécialité, ...). Le formateur accède aux contenus FOAD (Formation à distance) et STAGE du stagiaire plus tous les documents pour le FACE A FACE.

(M00002) pour y accéder.

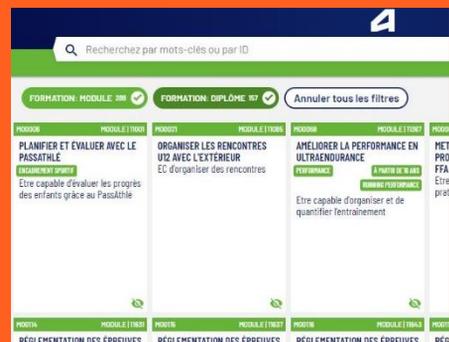
**VOIR TOUS LES MODULES**

### LES OUTILS DE FORMATION

Tout ce qu'il faut savoir pour tirer parti au maximum de nos outils de Formation.

**EN SAVOIR PLUS**

Cliquez sur  
« En savoir plus »  
pour accéder aux  
outils du formateur.



# \* L'espace stagiaire

Cliquez sur le « A » pour revenir à la page d'accueil

Cher Benoit,  
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Suspendisse suscipit et quam id elementum. Praesent accumsan tincidunt tempus. Sed vehicula ipsum eget lacus accumsan tincidunt. Pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus et malesuada fames ac turpis egestas. Fusce risus urna, cursus id velit vel, ornare pharetra justo.

Richard Carlon  
Directeur du département formation

ACCÉDER AU SITE DE L'OFA ACCÉDER À MON ESPACE WEB ACTEUR

Liste de vos modules

MODULE	DISPONIBLE JUSQU'AU
M00072	JUSQU'AU 15 NOV. 2018
<b>Intervenir à partir des fondamentaux en demi-fond marche running</b> EC de structurer son intervention pour aider un pratiquant ou un athlète en situation en références aux éléments fondamentaux de la famille de spécialité. <b>Savoir</b> Connaissances des caractéristiques de développement des UI6 (croissances, précautions particulières, fenêtres de développement) <b>Savoir-faire</b> Préparation d'une séance. Installer le matériel. Animer les séances. Evaluer les acquisitions athlétiques fondamentales pour mesurer les progrès des athlètes. Proposer des progressions pédagogiques. Prendre en compte la sécurité des pratiquants <b>Savoir être</b> 1- Adopter une attitude respectueuse et conforme à l'éthique 2- Adopter une attitude énergique et motivante avec le groupe	
M00069	JUSQU'AU 3 JAN. 2020
<b>Intervenir à partir des fondamentaux en demi-fond marche running</b> EC de structurer son intervention pour aider un pratiquant ou un athlète en situation en références aux	

Dans cet espace ne figurent que les modules auxquels le stagiaire est inscrit.

Accès depuis la page d'accueil

BIENVENUE FORMATION ATILÉ

Recherchez par mots-clés ou par ID parmi tous les contenus de l'espace encyclopédique

Bienvenue, Gilles

ACCÈS ENCYCLOPÉDIQUE

Accédez à une grande variété de contenus autour de l'athlétisme : contenus pratiques, contenus théoriques, contenus audio-vidéo, quiz interactifs pour tester vos connaissances...  
Cliquez sur le lien ci-dessous pour accéder à l'ensemble des contenus.

SAVOIR QUIZ VIDEO SITUATIONS VOIR TOUS LES FICHES SAVOIR

TOP DES SAVOIRS

Contenus théoriques illustrés par des images (photos, croquis, graphiques), des vidéos, des diagrammes. Des documents à télécharger ou des liens vers d'autres fiches sont également disponibles.

SAVOIR (OUI)	SAVOIR (OUI)	SAVOIR (OUI)	SAVOIR (OUI)	SAVOIR (OUI)	SAVOIR (OUI)	SAVOIR (OUI)	SAVOIR (OUI)
<b>LE CONTEXTE DU RUNNING</b> Avant de venir en formation en « face à face pédagogique » nous vous demandons d'étudier [...]	<b>LES RÈGLES PÉDAGOGIQUES DE L'ENTRAÎNEMENT DE CLUB</b> Vous trouverez ci-dessous un ensemble de documents complémentaires de la formation.	<b>L'ORGANISATION L'APPRENTISSAGE DE L'ENTRAÎNEMENT DE CLUB</b> Vous trouverez ci-dessous un ensemble de documents complémentaires de la formation.	<b>L'ENTRAÎNEMENT FACE À LA BLESSURE</b> Vous trouverez ci-dessous un ensemble de documents complémentaires de la formation.	<b>L'ENTRAÎNEMENT FACE À LA BLESSURE</b> Vous trouverez ci-dessous un ensemble de documents complémentaires de la formation.	<b>LE CONTRÔLE COVID19</b> Ce cours permet de connaître les protocoles de confinement mis en place dans le cadre de la lutte contre la propagation [...]	<b>LES MOYENS D'ÉVALUATION</b> Avant de venir en formation en « face à face pédagogique » nous vous demandons d'étudier [...]	<b>LES MOYENS D'ÉVALUATION</b> Avant de venir en formation en « face à face pédagogique » nous vous demandons d'étudier [...]

MON ESPACE STAGIAIRE

Bienvenue dans votre espace personnel avec les modules auxquels vous êtes inscrit en formation.

VOUS MODULES

Chaque Module comporte une fiche FOAD (Formation Ouverte à Distance) et une fiche Stage (qui décrit les exercices, outils et supports pédagogiques).

VOIR TOUS VOS MODULES

VIDÉO TUTORIELS

Cet espace permet d'accéder à des guides d'apprentissage sous forme de vidéos.

ESPACE FORMATEUR

Cet espace contient toutes les Fiches Diplômes et Modules. L'accès aux ODH de positionnement, d'évaluation ou de certification est réservé aux responsables de l'écriture des Modules.

LES DIPLÔMES

Chaque diplôme permet d'accéder aux différents Modules.

VOIR TOUS LES DIPLÔMES

LES MODULES

Chaque Module comporte une fiche FOAD (Formation Ouverte à Distance), une fiche Face à Face avec les contenus en présentiel et une fiche Stage (exercices, outils et supports pédagogiques). Tapez directement le N° du Module (M00002) pour accéder.

VOIR TOUS LES MODULES

# \* Plus de 200 fiches gratuites

- Sans avoir besoin de cliquer sur « **Connexion** », vous pouvez accéder à ces fiches de tous types (situations, séances, progressions, vidéos, quiz, ...) et de différentes filières (Education athlétique, Performance, ...) pour vous donner une idée de l'ensemble des contenus. Les autres fiches sont accessibles en vision réduite (début de texte, image et pas de vidéo, pas de fichiers à télécharger, ...).

## \* Les fiches « promues »

- Fiches mises en avant sur la page d'accueil suivant le contexte ou parce qu'elles sont nouvelles (Top des savoirs, ...).

**TOP DES SITUATIONS**

<p>★★★★★ SITUATION   8089 Coordination foulées rebondissantes travail de la force de l'appui et gainage dynamique. Coordination.</p>	<p>★★★★★ SITUATION   163 Fiche Bro01c Pass 9 ans : Bondir et rebondir.</p>	<p>★★★★★ SITUATION   7850 15S1S Rebondir à 2 pieds.</p>
<p>★★★★★ SITUATION   8277 Souplesse (étirements) Fiche Sou02b CHAÎNE ANTERIEURE (quadriceps et psosas) : Assouplir la chaîne musculaire antérieure, notamment [...]</p>	<p>★★★★★ SITUATION   6273 Coordination Fiche Tri13c Conserver la vitesse.</p>	<p>★★★★★ SITUATION   6248 Fiche Lon06b Réception: apprendre à atterrir.</p>

Fiches Gratuites <sup>312</sup>

Nouveautés

Cliquez sur le pictogramme correspondant !

Cliquez sur « Recharger maintenant » pour profiter d'une mise à jour de l'application (nouveautés ou corrections de bugs).

MES FAVORIS <sup>28</sup> DOMAINES ET FILIÈRES GILLES

Une nouvelle version de l'Application est disponible !

RECHARGER MAINTENANT PLUS TARD

# \* Rubrique « En ce moment »

Certaines thématiques (Pass' Athlé, ...) peuvent être mises en avant à diverses périodes de l'année (la rentrée de septembre, ...) grâce à cette rubrique. Elle apparaît à gauche du Top des fiches SAVOIR.

## ACCÈS ENCYCLOPÉDIQUE

Accédez à une grande variété de contenus autour de l'Athlétisme : contenus pratiques, contenus théoriques, contenus audio-visuels, quiz d'exercice pour tester vos connaissances...

L'Athlétisme n'aura plus de secret pour vous !

EN CE MOMENT

SAVOIR

QUIZ

VIDÉOS

SITUATIONS

### LE PASS'ATHLÉ

Période propice au passage des épreuves du Pass' Athlé, nous avons mis en avant les principales fiches à consulter pour retrouver toutes les situations à faire passer à vos jeunes athètes. ...

SAVOIR   9245	SAVOIR   12535	SAVOIR   15740	SAVOIR   19053
TUTORIEL PASS' ATHLÉ (BABY À MINIMES)	MAITRISER L'UNIVERS DU PASS' AVENTURE (BABY)	MODE D'EMPLOI DU PASS' EVEIL ET PASS' POUSS	MODE D'EMPLOI DU PASS' ATHLÈTE (BE ET MI)
ÉDUCATION ATHLÉTIQUE	ÉDUCATION ATHLÉTIQUE	ÉDUCATION ATHLÉTIQUE	ÉDUCATION ATHLÉTIQUE
4 À 15 ANS	4 À 8 ANS	7 À 11 ANS	12 À 15 ANS

# \* Les vignettes et pictogrammes

Filière

Age

Epreuve

Niveau

Concept

CIRCUIT 7318

CIRCUIT BONDISSEMENTS VERTICAUX SAUT EN HAUTEUR

PERFORMANCE

A PARTIR DE 10 ANS

INITIATION CAPACIT...

HAUTEUR

SAUTS

SAVOIR 6693

ÉDUCATION ATHLÉTIQUE

À PARTIR DE 10 ANS

FORCE

HISTORIQUE SAUTS

Donec ac dolor mi. Duis id tristique lorem. Duis ac lectus sit amet ex volutpat lobortis.

Qualités physiques

SITUATION 9482

ANALYSE 15 PERCHE

ÉDUCATION ATHLÉT...

14 À 15 ANS

PERCHE

Sauter le plus haut possible en s'aidant d'une perche après une course d'élan

MOINS DE 16 ANS ...

VIDEO 7355

HISTORIQUE COURSES COURTES

PERFORMANCE

COURSES ( SE DÉPL...

Film noir et blanc pour

SPRINT HAIES RELAIS

QUIZ 8810

UTILISATION DE LA PLATEFORME "FORMATION-ATHLE.FR"

PERFORMANCE

A PARTIR DE 10 ANS

Pas de QCM de validation pour ce module. La simple présence au temps de formation en face à face pédagogique valide ce module.

GENERALITES

Archivé	Non publié	Privé	Favoris
Diaporama	Analyse video	Historique	Lexique

Une couleur différente pour chaque grand type de fiches

MODULE 79	MODULE   11997	DFEP	DIPLÔME   12020
METTRE EN PLACE UNE SÉANCE NORDIC FIT	DIRIGEANT EXPERT STRUCTURE FÉDÉRALE		DIRIGEANT BÉNÉVOLE
Etre capable de mettre en place une séance de nordic fit			

# \* Exemples de fiches

Cliquez sur le « + » pour mettre votre fiche dans les favoris.

18459 SITUATION

## #39 La course au temps

Mise à jour : 24/03/2020

Âge : 7 à 9ans

Catégorie(s) : Eveil athlétique

Classe(s) : CP/CE

**OBJECTIF**  
Adapter sa vitesse en fonction de la distance.

< Video 1 Image 1 plus facile plus difficile >

MISE EN PLACE DE L'EXERCICE

Description

9571 SAVOIR

## Nordic'Fit Cardio. Guide de mise en place d'une séance

Mise à jour : 06/06/2020

Âge : à partir de 10ans

Catégorie(s) : Toutes catégories à partir de Poussins

Classe(s) : Toutes classes sauf Maternelle, CP et CE

**INTRODUCTION**  
Nous allons vous présenter la NORDIC'Fit CARDIO, nouvelle séance de marche nordique qui reprend les mêmes bases que la NORDIC'Fit avec :

- De nouveaux exercices de renforcement
- Des bandes sonores sans musique (pour personnaliser avec vos musiques)
- De nouvelles musiques
- Plus de temps de marche
- Plusieurs allures
- Plusieurs niveaux de pratique

# \* Les fiches « favorites »

MES FAVORIS

ENCYCLOPÉDIQUE

FORMATION

SITUATION	9 fiches
SAVOIR	10 fiches
ENCHAINEMENT	2 fiches
VIDEO	4 fiches

VIDEO | 8956

### CLIP JEUNES JUGES

JEUNE JUGES 12 À 15 ANS

Ce clip vidéo montre en quelques images toutes les facettes des rôles des jeunes juges (FFA) et jeunes officiels (UNSS). Ce clip vidéo est une initiative de la FFA.

JEUNES JUGES

VIDEO | 8957

### LE DÉCA EN 1 HEURE

PERFORMANCE À PARTIR DE 10 ANS

Cette vidéo à destination des entraîneurs ou d'organiseurs permet de comprendre toutes les facettes du décathlon ou plutôt des épreuves combinées.

ÉPREUVES COMBINÉES

VIDEO | 7065

### CAP'ATHLÉ

ÉDUCATION ATHLÉTIQUE 12 À 15 ANS

Cette vidéo (contraction de CapBreton et athlétisme) à destination des entraîneurs de jeunes dure 21' et comporte les épreuves combinées.

SAISON DES U22 (EA - PO)

VIDEO | 7343

### LE DÉFI DES LYCÉES

PERFORMANCE À PARTIR DE 10 ANS

Le défi des lycées est une épreuve d'animation. Elle met en compétition un athlète confirmé qui va faire un décathlon contre 3 lycéens qui feront un relais.

ÉPREUVES COMBINÉES

QUIZ 2 fiches

Pour faire apparaître ou disparaître les fiches.

Un simple clic permet de supprimer la fiche des favoris.

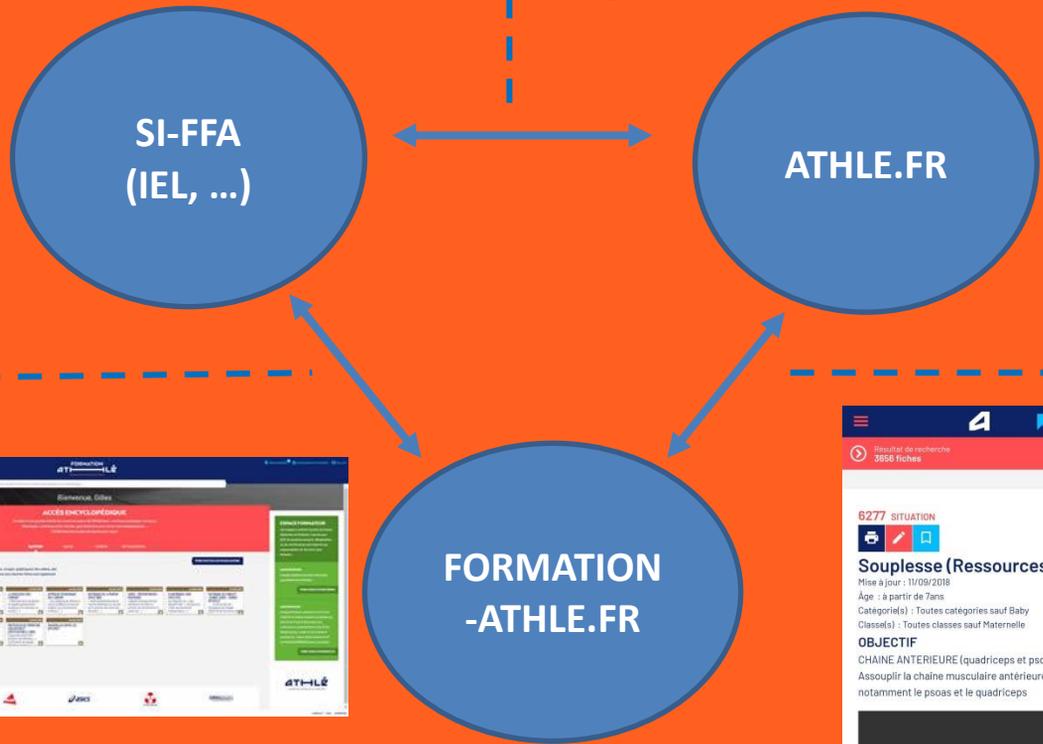
# \* 3 sites qui cohabitent avec comme but à terme d'avoir UN seul identifiant et mot de passe.



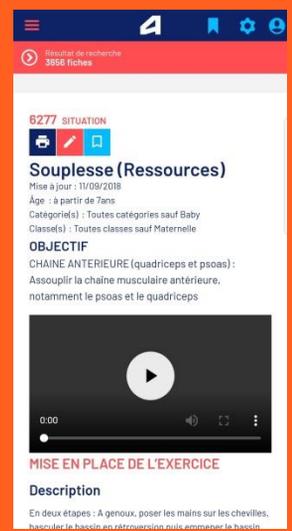
Gestion des évènements, des acteurs, ...  
Inscriptions aux modules.



Site d'information comprenant  
l'Organisme de Formation de l'Athlétisme



Plateforme des contenus  
• Pédagogiques,  
• Techniques,  
• De formation

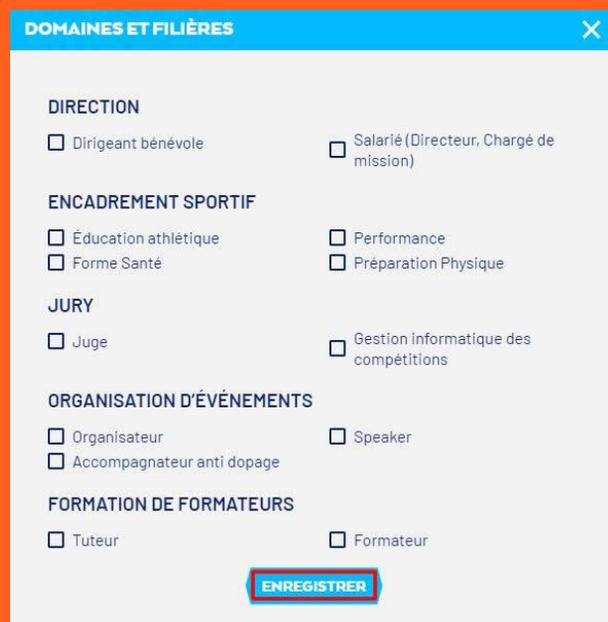


# \* Un espace encyclopédique

Avec des fiches Savoir, Vidéo, Quiz, Situations, Progressions ... comportant les vocabulaires suivant :

- Niveau d'âge
- Epreuves
- Ressources
- ...

Sans oublier les domaines et filières qui ne servent pas à filtrer les diplômes et modules de l'espace formation.



The screenshot shows a web form titled "DOMAINES ET FILIÈRES" with a close button (X) in the top right corner. The form is organized into several sections, each with a heading and a list of checkboxes:

- DIRECTION**
  - Dirigeant bénévole
  - Salarié (Directeur, Chargé de mission)
- ENCADREMENT SPORTIF**
  - Éducation athlétique
  - Performance
  - Forme Santé
  - Préparation Physique
- JURY**
  - Juge
  - Gestion Informatique des compétitions
- ORGANISATION D'ÉVÈNEMENTS**
  - Organisateur
  - Speaker
  - Accompagnateur anti dopage
- FORMATION DE FORMATEURS**
  - Tuteur
  - Formateur

At the bottom of the form, there is a red button with the text "ENREGISTRER".

# \* Un espace formation

Avec des fiches Diplômes et modules comportant la classification OFA et le niveau du diplôme ou module (à venir).