

# **BREVET FEDERATION 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> DEGRE**

**Fédération Française de Pentathlon Moderne**

## **LIVRET DE FORMATION**

F.Frontier

Direction technique nationale



Livret réalisé en collaboration avec Jean-Luc Dejardin (comité régional PACA)

# **Brevet fédéral 1<sup>er</sup> degré :**

**Texte réglementaire BF1 :** (voir site internet FFPM – rubrique formation)

3 Unités de compétences :

**- Unité de compétences 1 : Connaître les règles de sécurité dans les disciplines du triathlon**

1. Connaître les règles de sécurité
2. Gestion d'un groupe : veiller au respect des règles de sécurité
3. Positionnement de l'intervenant par rapport au groupe
4. Connaître le matériel spécifique et son utilisation
5. Gérer un groupe, se placer par rapport aux pratiquants, placer sa voix, asseoir son autorité

**- Unité de compétences 2 : Aspect réglementaire**

1. Connaître le règlement sportif du triathlon (épreuves, catégories, cotations...)
2. Connaître les contraintes de l'organisation d'une épreuve de triathlon
3. Connaître l'organisation d'une structure associative de niveau club

**- Unité de compétences 3 : Fondamentaux techniques**

1. Connaître les fondamentaux techniques essentiels dans chaque discipline du triathlon
2. Savoir repérer les défauts techniques des jeunes
3. Proposer des exercices adaptés pour initier des jeunes dans chaque discipline
4. Prendre un groupe en charge avant une séance d'entraînement (déplacement sur une installation, préparation d'une séance, mise en place du matériel ...)
5. Participer à la conduite d'une séance (conduire un échauffement, veiller à l'application des consignes de sécurité, conseiller individuellement...)
6. Prendre un groupe en charge après l'entraînement (Rangement du matériel, retour dans les vestiaires, départ des enfants....)
7. Encadrer des journées découvertes

**Pré-requis pour l'obtention du BF1 :**

- Avoir participé à un triathlon inscrit au calendrier national
- Avoir 16 ans lors du passage du brevet.
- Être licencié dans un club de Pentathlon Moderne, affilié à la FFPM.
- Etre ou avoir été impliqué dans la vie du club (fournir une attestation nominative du club) :
  - Aide des athlètes lors des entraînements
  - aide lors de l'organisation de compétitions ou de journées découvertes
  - toute forme d'implication à la mise en place d'évènements à visée initiatique ou pédagogique au sein du club

La réussite à l'examen est conditionnée par l'obtention de chacune des Unités de compétences. L'évaluation de ces unités de compétences se fait de manière certificative ; il n'y a donc pas de compensation entre les différentes unités. En cas d'échec à l'examen, il sera possible pour le candidat de conserver le bénéfice des unités de compétences validées pour une session ultérieure.

## **UC1 : Connaitre les règles de sécurité dans les disciplines du triathlon**

Connaissance des différentes disciplines du triathlon et leurs déclinaisons

Principes de sécurité

Connaissance du matériel

Gestion d'un groupe

### **Connaitre les différentes épreuves existantes :**

*Epreuves nationales :*

- Combiné (laser run): course et tir (laser) enchainés (toutes catégories)
- Triathlon : Natation + biathlon (toutes catégories)
- Tétrathlon : triathlon + escrime (minimes et cadets)
- Pentathlon : Tétrathlon + équitation (à partir de junior)

*Autres épreuves :*

- Biathlon moderne : course – natation – course
- Biathlon scolaire national et mondial : Natation – Course
- Beach Triathlon: Tir laser - Natation – Course (plage)
- Street Triathlon : Tir laser – Natation – Course (surface dure)
- Urban combiné : Tir laser – Course (en ville)
- Combin'Equi : Equitation – Combiné

### **Principes de sécurité :**

*Généralités :*

Lors de l'utilisation de locaux publics (entraînement ou compétition), s'assurer de toujours en respecter le règlement et veiller à adopter une attitude responsable et respectueuse (propreté, nuisance sonore...)

S'assurer que l'ensemble d'un groupe de pratiquants est apte et assuré pour la pratique concernée. Chaque athlète doit être licencié ou le club (ou la structure accueillant les pratiquants) doit avoir une assurance prenant en charge la pratique hors licence.

S'assurer de toujours avoir les coordonnées des responsables de chaque pratiquant (les parents).

Avoir un accès direct à un moyen de communication téléphonique (portable ou ligne fixe)

Connaitre les numéros d'appel d'urgence (15 – 18 – 112)

Ne pas dépasser la capacité d'accueil maximal du lieu et avoir un effectif de pratiquants permettant la pratique en toute sécurité. Ce nombre est modulable en fonction des âges et varie de 10 (pupilles) à 16 (adultes).

Pour la pratique d'activités énergétiques (natation, course), connaître les lieux de stockage des matériels de secours (trousse de 1<sup>er</sup> secours, défibrillateur...).

De manière général, il est préférable de connaître les lieux de pratique (piscine, gymnase, stand de tir, stade, forêt...) avant d'y amener un groupe.

#### *Natation :*

L'encadrement de la pratique de la natation ne pourra se faire qu'avec l'accord du responsable des lieux et la présence d'un personnel qualifié (BNSSA, BEESAN, BP activité aquatique...).

Règle d'hygiène : Prendre une douche avant d'entrer dans l'eau et passer par le pédiluve

Ne pas entrer dans l'eau avant l'autorisation de l'encadrant, toujours avoir l'ensemble du groupe en vue. Faire sortir le groupe de l'eau si l'encadrant doit s'absenter (même momentanément) du bassin.

#### *Course :*

Le lieu choisi doit être adapté à la population et les modalités de pratique en relation avec la capacité d'autonomie de tous. Exemple : éviter des sols trop durs (bitume) pour des jeunes pratiquants, ne pas laisser courir seul des enfants dans des lieux ouverts (forêt). Eviter des lieux où l'identification du groupe serait difficile (stade trop vaste avec d'autres groupes présents), dans ce cas délimiter précisément et visiblement le lieu de pratique (rubalise, cones...).

#### *Tir (laser):*

S'assurer du bon état de marche des armes, ne pas utiliser d'armes défectueuses.

S'assurer que le nombre d'armes (et de cibles) permettent une surveillance optimale et le bon déroulement de la séance. Afin de donner des bonnes habitudes et dans un but formateur, respecter les règles de sécurité en vigueur dans toute utilisation d'arme à feu, même si le tir laser ne comporte aucun projectile :

- Ne pas sortir son arme sans l'autorisation de l'encadrant
- Les armes doivent toujours être dirigées vers les cibles
- Lorsque les armes sont posées sur la table, elles doivent être en position de sécurité
- Personne ne passe entre les armes et les cibles sauf autorisation du responsable (les armes sont posées sur la table)
- Les pratiquants ne prennent leurs armes que sur ordre du responsable
- Ne pas gêner ou perturber les autres tireurs

L'utilisation d'une arme pour 2, permet l'auto-surveillance de chaque doublette aussi bien en matière de sécurité que de respect des consignes. L'observation favorise également l'apprentissage.

## **UC2 Compétences réglementaires**

Pour les aspects réglementaires plus précis voir le règlement national de la FFPM (site internet)

### **Le triathlon :**

Il a pour objectif de diversifier les pratiques du pentathlon moderne, et d'ouvrir la pratique au plus grand nombre. La fédération met en place un calendrier de compétitions ouvertes à toutes les catégories garçons et filles de pupille à vétéran. Ces compétitions organisées au niveau départemental, régional ou interrégional permettent une qualification à la finale nationale de triathlon qui comprendra :

- Le critérium national triathlon pour les catégories poussin à benjamin
- Le championnat de France triathlon pour les catégories minime à vétéran

La sélection est arrêtée par la FFPM. Pour 2015, les 24 premiers de chaque catégorie seront qualifiés.

Seules les compétitions ayant rassemblées au moins 2 clubs sont prises en compte. Pour se qualifier à la finale il faut avoir participé et terminé au moins une compétition.

La dernière compétition qualificative devra avoir lieu au moins 20 jours avant la finale.

Le classement national est mis à jour sur le site de la FFPM après chaque épreuve qualificative.

L'épreuve de combiné se déroule en départ handicap suivant le résultat de l'épreuve de natation.

Lors de la finale nationale, en plus des épreuves individuelles, sont organisées des relais mixte (1 garçon, 1 fille) par équipe régionale.

*Barème de points :*

Individuel :

CATEGORIE	NATATION	COMBINE (TIR/COURSE)
Generalités		50'' pour chaque série de tir (indiv et relai) 1 sec = 1 point en + ou en – par rapport au tps de référence
Vétérant 1 (30-39) Vétérant 2 (40-49) Vétérant 3 (50-59)	100m H : 1'18 = 250 pts F : 1'30 = 250 pts + ou – 0,50 sec = 1pt	3 x (5 cibles à atteindre + 800m course) 11'30 = 500 pts
Vétérant 4 (60-69) Vétérant 5 (70+)	50m H : 38'' = 250 pts F : 43'' = 250 pts + ou – 0,50 sec = 1pt	3 x (5 cibles à atteindre + 400m course) 7'00'' = 500 pts
Senior Junior (19-21ans) Cadet / YA (17-18ans)	200m 2'30 = 250 pts + ou – 0,33 sec = 1pt	4 x (5 cibles à atteindre + 800m course) 13'20'' = 500 pts
Minime / YB (15-16 ans)	200m 2'30 = 250 pts + ou – 0,33 sec = 1pt	3 x (5 cibles à atteindre + 800m course) 10'30 = 500 pts
Benjamin / YC (13-14 ans)	100m 1'20 = 250 pts + ou – 0,33 sec = 1pt	2 x (5 cibles à atteindre + 800m course) avec ou sans potence mobile 7'40 = 500 pts
Poussin / YD (11-12 ans)	50m 45'' = 250 pts + ou - 0.33 sec = 1point	2 x (4 cibles à atteindre + 400m course) potence fixe 5'20 = 500 pts
Pupilles / YE 9-10 ans	50m 45'' = 250 pts + ou - 0.33 sec = 1point	2 x (4 cibles à atteindre + 400m course) potence fixe 5'20 = 500 pts

Relai mixte:

CATEGORIE	NATATION	COMBINE
Vétéran 1 (30-39) Vétéran 2 (40-49) Vétéran 3 (50-59)	2 x 50m 1'20 = 250 pts + ou - 0.33 sec = 1pt	2 x (5 cibles à atteindre + 800m course) x 2 3200m 15'30 = 500 pts
Vétéran 4 (60-69) Vétéran 5 (70+)	2 x 25m 45'' = 250 pts + ou - 0.33 sec = 1pt	2 x (5 cibles à atteindre + 400m course) x 2 1600m 9'30 = 500 pts
Senior Junior Cadet / YA Minime / YB	2 x 100m 2'30 = 250 pts + ou - 0.33 sec = 1pt	2 x (5 cibles à atteindre + 800m course) x 2 50'' pour chaque série de tir 3200m 13'20 = 500 pts
Benjamin / YC	2 x 50m 1'20 = 250 pts + ou - 0.33 sec = 1pt	2 x (5 cibles à atteindre + 400m course) x 2 Avec ou sans potence mobile 1600m 7'40 = 500 pts
Poussin / YD	2 x 25m 45'' = 250 pts + ou - 0.33 sec = 1pt	1 x (4 cibles à atteindre + 400m course) x 2 Avec potence fixe 800m 5'20 = 500 pts
Pupilles / YE	2 x 25m 45'' = 250 pts + ou - 0.33 sec = 1pt	1 x (4 cibles à atteindre + 400m course) x 2 50'' pour chaque série de tir Avec potence fixe 800m 5'20 = 500 pts

*Contraintes principales d'organisation d'un triathlon :*

- Réserver auprès des collectivités les lieux (piscine, gymnase, stade...)
- Savoir où placer les postes de tir (soleil, distance...) et leurs nombres
- Prévoir un nombre de juges suffisant pour le bon fonctionnement de l'épreuve
- Maitriser l'outil informatique (Cardsys)

Pour connaître plus précisément les contraintes d'organisation se référer au règlement national (site internet FFPM – rubrique : règlements sportifs p63 à 66)

**Structure associative d'un club :** principes généraux et contraintes

Un club est une structure associative type loi 1901

- Cette association doit être déclarée en préfecture, et sa déclaration doit paraître au journal officiel. Ses statuts doivent être en conformité avec ceux de la FFPM.
- Son bureau directeur (organe dirigeant) est composé au minimum d'un président, d'un trésorier et d'un secrétaire général. Ses membres sont élus pour 4 ans lors de l'assemblée générale du club.
- L'assemblée générale a lieu tous les ans avec l'ensemble des membres de l'association. Y sont votés : la comptabilité de l'année écoulée, le rapport moral et sportif.
- Pour être reconnue par la FFPM, une association doit s'affilier à la fédération (redevance annuelle) et licencier au minimum les 3 membres de son bureau. Seule une association affiliée à la FFPM peut porter le nom « pentathlon moderne ».

## UC3 Fondamentaux techniques

### 1. Définition de la spécificité de chaque discipline et compétences à développer :

On entendra par discipline, chaque « sport » pratiqué dans le pentathlon, à savoir course, tir, natation, escrime et équitation (ces 2 derniers n'étant pas concernés par le BF1)

#### ***Natation :***

Il s'agit de nager le plus vite possible, en crawl (nage la plus rapide), une distance donnée ; de 25m (pupille) à 200m (à partir de minime).

Dans le cadre de la formation d'un athlète complet, on mettra l'accent sur les apprentissages techniques pour ensuite les confronter à un volume plus conséquent. On cherchera une maîtrise de :

- L'équilibre : horizontalité, gainage, alignement tête, bassin, pied à la surface de l'eau
- La respiration : inspiration brève et coordonnée avec l'action des membres supérieurs, expiration aquatique. La bouche et le nez ne « sortent » de l'eau que pour inspirer en entraînant le moins de perturbation possible sur la qualité de la propulsion.
- La propulsion et l'efficacité motrice : ce sont les membres supérieurs qui assurent principalement la propulsion (en crawl), les jambes vont essentiellement servir à l'équilibre de la nage et à l'entretien de la vitesse. Il s'agira de faire découvrir à chaque pratiquant quelles modalités utilisées pour se propulser plus rapidement vers l'avant : Placement des appuis et orientation des surfaces motrices (mains, avant bras), longueur du trajet moteur (plus le trajet est long, plus je tirerai longtemps, plus je vais créer de vitesse). On n'oubliera pas de travailler les parties non-nagées (départ et virages).

On utilisera tout type de matériel (planche, pull-boy, palmes, plaquettes...) ainsi que l'ensemble des nages (papillon, dos, brasse) pour faciliter l'acquisition des fondamentaux de la natation.

*Exemple de matériel et utilisation possible :*

La planche		<p>- mains positionnées à l'avant, coudes posés sur la planche : Cette position permet d'avancer uniquement avec les jambes. Le battement s'effectue jambes tendues. On peut l'associer aux palmes.</p> <p>- Les mains positionnées à l'arrière de la planche : Le nageur pourra ainsi mettre la tête sous l'eau et travailler sa respiration et son horizontalité. Cette position favorise également le gainage du corps nécessaire à une bonne propulsion. Dans cette position, on peut associer le mouvement des jambes au mouvement alterné des bras (rattrapé) pour travailler la propulsion ou le placement respiratoire.</p>
Le pull-boy		<p>Le rôle essentiel du pull-boy est de favoriser le renforcement musculaire des bras. Le pull boy se place entre les jambes, qui sont ainsi immobilisées. Ce sont donc aux bras de tracter plus intensivement.</p>
Les plaquettes		<p>Appelées également paddles, permettent d'augmenter la surface motrice des mains avec pour objectif principal d'améliorer l'efficacité motrice par un meilleur ressenti ; Elles sont également la base de la musculation dans l'eau. On les associe souvent au pull-boy. Leur taille est variable. Privilégiés les paddles de petites dimensions chez les plus jeunes.</p>
Les palmes		<p>Les palmes intensifient l'action des jambes mais également du bas du dos. La nage avec palmes permet d'améliorer l'efficacité des jambes notamment associée à une planche. En nage complète elles peuvent soulager les épaules, permettent un gain de vitesse. Privilégiés des palmes courtes (type zoomer).</p>

**Course :**

Il s'agit de répéter à plusieurs reprises (2, 3 ou 4 en fonction des catégories) une distance que l'on qualifiera de moyennement longue, entrecoupée de période de tir. Il s'agit donc de gérer un effort intermittent en conservant suffisamment de lucidité et de fraîcheur physique pour être capable de se présenter au pas de tir dans les meilleures conditions possibles.

Au-delà de l'apprentissage technique, il s'agit d'apprendre à gérer des efforts répétés avec un temps de « récupération » avant chaque tir.

Pour les plus jeunes, on privilégiera un travail technique à base de fondamentaux de course (montée de genou, griffés, talon fesse...) et du travail sur courte distance (100m, 200m, 300m) en conservant l'aspect ludique nécessaire afin de conserver une motivation optimale. On pourra travailler sous forme

de relai, de défi, mais aussi sur le respect d'allures spécifiques demandées en fonction du niveau de chacun. A partir de la catégorie benjamins, un travail foncier un peu plus important pourra être mis en place (footing de 25 à 35' dans un premier temps puis associé à de la vitesse).

L'entraînement de course devra, à fréquence régulière ou sous forme de stages, être associé au tir.

Exemple de matériel pédagogique : haies, latte, cones,...

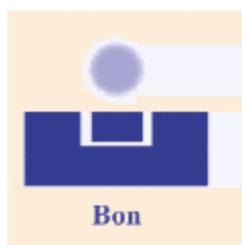
### **Tir :**

Il s'agit d'être capable, lors d'un effort intense, d'enchaîner, le plus rapidement possible et plusieurs fois une séquence de tir connue dans un rythme maîtrisé pour atteindre une cible placée à 10m, de 5,5 cm de diamètre (équivalent tir 7.3) à 5 reprises.

Il faut donc apprendre les bases du tir (position, lâcher, visée, tenue) puis les spécificités du tir de vitesse (appuyer en montant, s'arrêter dans une zone précise, identifier et reproduire une séquence de tir précise), enfin mettre en place cette même organisation, avec la même qualité, lors d'un effort intense (gestion de la respiration).

#### Les bases du tir :

- La position : pieds écartés de la largeur des épaules, de profil au de  $\frac{3}{4}$  par rapport à la cible avec le moins de crispation possible afin de préserver le meilleur équilibre possible.
- Le lâcher (1<sup>ère</sup> aspect technique fondamental) : c'est l'action du doigt sur la queue de détente. Cette action doit être sans accout ni arrêt depuis le début jusqu'au départ du coup. On se servira de la bossette (ou point dur, situé à mi-chemin environ de ce « trajet ») pour se repérer dans cet apprentissage. Les éléments de visée et en particulier le guidon ne doivent pas bouger au départ du coup. Si tel n'est pas le cas, c'est très souvent dû à un mauvais lâcher (coup de doigt ou coup de poignet).
- La visée (2<sup>ème</sup> aspect technique fondamental) : elle consiste en l'alignement le plus parfait possible des organes de visée (cran de mire, guidon) par rapport à la cible. Comme indiqué sur le schéma suivant :



Le guidon doit être le plus net possible au détriment de la cible afin de limiter les erreurs angulaires (guidon décalé dans le cran de mire) qui sont rédhibitoires. La position des organes de visée se fait généralement sous le visuel noir en laissant une « petite marge de blanc ». Elle peut également se faire « plein centre ».

- La tenue : Il s'agit de rester en cible une fois arrivé dans sa zone de visée, pendant le départ du coup et après afin de s'assurer de ne pas redescendre avant celui-ci. Elle

permet aussi en cours d'apprentissage de vérifier l'alignement des organes de visée après le départ du coup et donc de détecter d'éventuelles erreurs.

### Différents types de pistolets :

Arme uniquement laser :

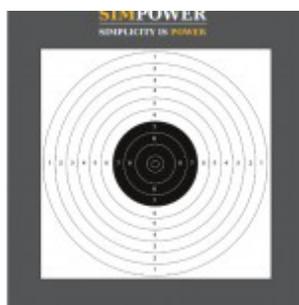
<p>PP300 : arme laser simple, destinée aux plus jeunes (jusqu'à benjamins) et aux débutants en général (activité découverte). Détonne non réglable, poignée ambidextre</p>	
<p>PP500 : arme laser plus évoluée avec la possibilité de régler la détonne (poids de départ du coup, pré-course, trigger stop, position de la queue de détonne...). Possibilité d'adapter poignée bois</p> <p>On peut rajouter des contrepoids dans ces 2 armes afin d'en modifier l'équilibre général</p>	

Containers laser (canon laser):

Il existe plusieurs possibilités pour adapter un « canon » laser (appelé container) sur une arme à plombs traditionnel (marque finlandaise, allemande ou Tchèque entre autre).

### Les cibles :

Elles sont spécifiques au tir laser. Il en existe différents types. Elles ne sont pas compatibles avec toutes les armes laser. Il faut donc toujours vérifier la compatibilité entre le type d'arme et le type de cible.



Les cibles « Hit » ne s'allument que dans le noir (7.3), les cibles « Hit and miss » s'allument également dans le blanc (lumière rouge) ce qui permet de déclencher le chrono (50 sec) dès le premier tir en cible

Certaines cibles fonctionnent en liaison avec un ordinateur permettant ainsi de collecter un certain nombre d'informations permettant une analyse plus fine de la séquence de tir (groupement de l'ensemble des impacts de chaque série, temps de chaque série, temps entre chaque coup...)

### Aide au portage de l'arme :

Dans certaines catégories, on peut utiliser des aides afin de ne pas supporter tout le poids de l'arme :

Pupille/poussin : potence fixe

Benjamin : potence mobile (à poulie)

Il est préférable d'utiliser ces aides, y compris en compétition afin de mettre les athlètes en réussite et leur permettre un meilleur apprentissage des bases techniques.

On peut également utiliser ces aides pour faire débiter les pratiquants de tout âge. Il est aussi possible pour les plus jeunes, de les faire débiter à des distances différentes (5m puis 8m puis 10m).

Tout procédé permettant d'isoler chaque facteur de performance (lacher, visée, tenue...) devra être utilisé afin de faciliter la compréhension de l'activité et l'apprentissage du geste.

#### 1. Notions pédagogiques, gestion d'un groupe:

Accueillir le groupe dans un endroit bien défini (entrée du stade, devant les vestiaires, à l'entrée du stand de tir...) afin d'identifier l'endroit et le moment de votre prise en charge du groupe. La fin de séance doit également être clairement identifiée.

S'adresser au groupe de manière clair et distinct en adaptant son vocabulaire à l'âge des pratiquants.

Regrouper les pratiquants devant soi pour s'adresser à eux.

Ne pas multiplier les consignes (surtout chez des débutants ou les plus jeunes) : une consigne bien respectée sera plus efficace que 3 mal réalisées.

Pour des pratiquants jeunes, les exercices ne doivent pas durer trop longtemps (5 à 10 minutes)

Chaque séance d'entraînement doit avoir un objectif qui doit s'inscrire dans un objectif plus large qui comprend plusieurs séances (cycle de travail)

Chaque séance doit comporter un échauffement, une partie de travail, une partie plus ludique (surtout pour les plus jeune), sous forme de défi, de record, de relai..., et une partie de retour au calme, de récupération.

## **Brevet fédéral 2ème degré :**

### **Texte réglementaire :**

### **- Unité de compétences 1 : Aspect réglementaire**

1. Connaître la réglementation liée au fonctionnement d'une structure associative (loi 1901).
2. Connaître les structures du pentathlon moderne en France
3. Maîtriser le règlement relatif au contrôle du matériel (règles, normes)
4. Organiser un pentajeune / triathlon (réserver installations, déplacements, secours, publicité, gestion informatique des résultats...)

### **- Unité de compétences 2 : Gestion du matériel**

1. Contrôler l'état du matériel (fonctionnement, normes...)
2. Identifier un dysfonctionnement et comprendre la réparation à faire
3. Effectuer les petites réparations (potences, cibles...)
4. Entretenir le matériel
5. Gérer le stock nécessaire au fonctionnement d'un club (besoins, renouvellements...)

### **- Unité de compétences 3 : Pédagogie**

1. Définir les objectifs simples d'une séance
2. Construire une séance (situations, critères de réussite...)
3. Faire le bilan de sa séance (objectifs atteints ou non, situations adaptées ou non...)
4. Connaître les repères techniques sur chacune des 4 activités : connaître les fondamentaux du geste technique, savoir identifier les défauts les plus courants

### **Pré-requis pour l'obtention du BF2 :**

Avoir 18 ans lors du passage du brevet.

Être licencié dans un club de Pentathlon Moderne, affilié à la FFPM.

Le club doit fournir une attestation nominative d'implication dans la vie du club :

- Aide des athlètes lors des entraînements
- Aide lors de l'organisation de compétitions ou de journées découvertes
- Participation à des forums en représentant son club
- etc....

Avoir participé à une compétition de pentathlon incluant une épreuve d'escrime, ou une compétition d'escrime (compétition de la FF Escrime).

### **UC1 : Aspect réglementaire**

## 1- fonctionnement d'une structure associative (loi 1901)

L'organisation d'une association se fonde sur deux documents : les statuts et le règlement intérieur. Elle se compose de 3 instances ayant chacune un rôle bien défini :

L'assemblée générale, le conseil d'administration et le bureau directeur.

Pour se faire aider dans la gestion quotidienne de l'association, les administrateurs peuvent également faire appel à leurs membres ou décider de prendre du personnel salarié ou bénévole.

Selon la loi 1901, seuls les statuts et les assemblées générales sont obligatoires. Toutefois, le bureau et le conseil d'administration sont fortement recommandés. Leur constitution est indispensable pour éviter de réunir trop souvent une assemblée générale pour prendre une décision, même mineure.

- L'assemblée générale est l'organe souverain de l'association. C'est un lieu de débats, d'information et de prise de décisions. Son rôle est donc considérable. Il existe deux types d'assemblées générales :
  - L'assemblée générale ordinaire a lieu obligatoirement une fois par an. Elle se prononce sur la gestion de l'association durant l'année écoulée et vote le budget de l'année suivante. Les débats portent également sur les projets de l'année à venir et sur les grandes orientations que devront suivre les administrateurs.
  - L'assemblée générale extraordinaire est convoquée pour traiter de questions urgentes et importantes (modification des statuts, choix de nouvelles orientations, dissolution de l'association, etc.). Elle peut se tenir en même temps que l'assemblée générale ordinaire.
  -

### **L'assemblée générale :**

Elle rassemble en principe tous les membres âgés de plus de 16 ans à jour de leur cotisation. Le quorum est le nombre minimal de membres qui doivent être présents ou représentés pour valider les décisions prises (par exemple, les deux tiers ou les trois quarts des membres). Si le quorum n'est pas atteint, l'assemblée n'est pas autorisée à prendre des décisions.

Le vote se fait soit à main levée, soit à bulletin secret ou sur appel nominal, soit par procuration ou par correspondance. Tout membre peut se faire représenter par un autre membre ou par une personne mandatée extérieure à l'association.

Pour les délibérations, l'association peut choisir entre plusieurs solutions :

- la majorité simple : les "pour" l'emportent sur les "contre",
- la majorité absolue : plus de 50% des voix sont nécessaires,
- la majorité qualifiée : par exemple, 60% des voix sont nécessaires.

Ne pas oublier de préciser dans les statuts qui est inclus dans les calculs des majorités : seulement les membres présents, les membres présents et représentés, etc. Si les conditions de majorité ne sont pas indiquées dans les statuts, les décisions sont prises à la majorité simple, ou à l'unanimité pour les modifications statutaires essentielles.

L'assemblée générale est convoquée selon des dispositions généralement précisées dans les statuts ou le règlement intérieur. La convocation peut se faire à l'initiative du président, du conseil d'administration ou d'un certain nombre de membres (par exemple 20%). Elle peut se faire sous forme orale, mais mieux vaut un écrit.

La convocation devra respecter un délai raisonnable pour que chacun puisse prendre ses dispositions (au moins 15 jours à l'avance).

Pour éviter toutes contestations ultérieures, il est préférable de prévoir une feuille d'émargement que les membres présents signeront pour eux-mêmes et pour ceux leur ayant donné pouvoir. Même si la loi ne l'impose pas, le secrétaire pourra établir un procès-verbal qui récapitulera les décisions prises.

### **Le conseil d'administration :**

Il assure le bon fonctionnement de l'association et applique les décisions prises au cours de l'assemblée générale. Il n'est pas obligatoire, excepté pour les associations reconnues d'utilité publique.

Les administrateurs peuvent être des personnes physiques ou morales (sociétés commerciales, associations, collectivités locales, etc.). Ils sont élus par l'assemblée générale ou cooptés (choisis par les administrateurs déjà en place). La durée de leurs mandats est fixée entre un et six ans (en général 3 ans). Un administrateur a le droit de démissionner à tout moment. Il peut également être révoqué par décision de l'assemblée générale en cas de faute de gestion ou de carence dans l'exercice de ses fonctions.

Les salariés de l'association peuvent faire partie du conseil d'administration mais ils ne doivent pas représenter plus du quart de ses membres et siègent en tant que représentants élus du personnel.

La loi n'impose pas un nombre fixe d'administrateur. Le conseil comprend au minimum les membres du bureau.

La fréquence des réunions du conseil d'administration est généralement plus élevée que celle des assemblées générales. Elles ont lieu au moins deux à trois fois par an, sur convocation du président.

### **Le bureau**

Le bureau est généralement une émanation du conseil d'administration. Il est chargé de l'exécution des décisions prises lors de l'assemblée générale. Dans les petites associations, le conseil d'administration et le bureau forment souvent une même instance.

Le bureau est composé au minimum de trois personnes (président, secrétaire et trésorier) :

- Le président représente l'association. Il dirige et contrôle ses activités et est responsable juridiquement des actions qu'elle met en œuvre.
- Le secrétaire assure le bon fonctionnement administratif de l'association. Il rédige les convocations et comptes-rendus, organise les réunions, tient à jour les registres et les archives, dépose les dossiers de subventions, s'occupe de la correspondance, etc.
- Le trésorier a la responsabilité de la gestion et des finances de l'association (cotisations, factures, collecte de dons, établissement des budgets, préparation des dossiers de subvention, placement des excédents, etc.).

### **Les membres**

L'adhésion à une association est un acte libre et volontaire qui comporte néanmoins une obligation : celle de respecter les statuts et le règlement intérieur, sous peine d'exclusion.

Toute personne physique ou morale, majeure ou mineure (sauf interdiction parentale), peut être membre d'une association. Les règles d'admission et d'exclusion sont généralement prévues dans les statuts.

Toute association désirant créer un fichier informatisé de ses membres (particulièrement des personnes physiques), doit impérativement faire une déclaration à la Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés (CNIL).

### **Les bénévoles**

Le bénévolat est le fait de participer à la gestion ou à l'animation d'une association sans en attendre de contreparties financières ou matérielles. Le bénévole n'a pas de lien de subordination avec les dirigeants de l'association et n'a droit à aucune rémunération. Néanmoins, il peut percevoir des remboursements de frais sur présentation de justificatifs (note de frais). Ces remboursements ne sont pas imposables, voire peuvent ouvrir droit à une réduction d'impôt si le bénévole y renonce et le transforme en don.

Fondation du bénévolat : La Fondation du bénévolat, reconnue d'utilité publique depuis 1995, assure aux bénévoles oeuvrants dans une association Loi 1901 une protection juridique à l'égard des tiers en cas de sinistres survenus lors de ses activités associatives, en couvrant notamment leur responsabilité civile, en assurant leur défense et leurs recours, voire en les indemnisant à l'occasion de leurs propres dommages corporels. L'adhésion offre également certaines garanties aux dirigeants associatifs.

### **Les salariés**

Il est possible de faire appel à du personnel salarié pour gérer la vie courante de l'association. Le salarié agit dans le cadre du Code du Travail. Se renseigner à l'inspection du travail pour connaître les formalités d'embauche, les différents types de contrat et les aides dont les associations peuvent bénéficier.

#### 2- Les structures du pentathlon moderne en France :

La Fédération Française de Pentathlon Moderne (FFPM) a été créée au début des années 2000. Depuis l'assemblée générale du 14 mai 2014 et le comité directeur du 2 juin 2014, l'organisation est la suivante :

Bureau exécutif :	Président :	Joël BOUZOU
	Vice Président :	Hyacinthe CARRERA
	Secrétaire général :	Claude GUIGUET
	Trésorière :	Françoise GUENDE

Membres du comité directeur : F. Berliat, S. Flayols, F. Gardent, C. Glomeron, N. Merle, JP. Pichot, JL. Sauvageot, A. Stern

Les organes déconcentrés sont des structures associatives qui organisent la pratique et le développement du pentathlon moderne au niveau des régions et des départements. Actuellement, on compte 6 comités régionaux et 6 comités départementaux.

Les clubs sont les structures de base, ils sont une trentaine répartis inégalement sur le territoire français. Principales lieux de pratique du pentathlon : Pyrénées Orientales, Bouches du Rhône, île de France, Picardie.

3- Maîtriser le règlement relatif au contrôle du matériel (règles, normes) :

## **Esgrime**

### **Tenue et sécurité :**

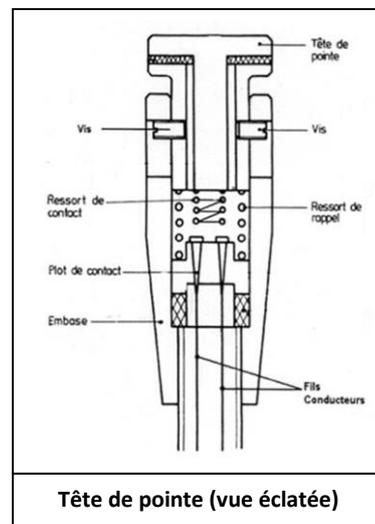
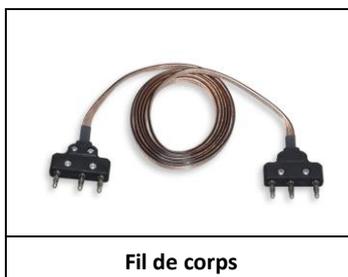
Tenue (veste + pantalon) 350 N et sous cuirasse 800 Newton obligatoires, masque FFE et norme CE.

En dehors des inscriptions réglementaires (CE FIE ...) pouvant être portées sur la tenue, seul le nom et le pays (ou le club) de l'athlète est autorisé. Le nom d'éventuel partenaire du club ou de l'athlète peuvent apparaître sur le haut de manche du bras non armé selon des dimensions bien définies.

### **Arme :**

Obligation réglementaire (contrôle de l'épée avant chaque assaut) :

- Présence des 2 vis sur la tête de pointe
- Poids (peson) de 750 grammes pour le ressort de rappel (gros ressort)
- Pige de 0,5 mm pour la course avant allumage (petit ressort)
- Présence d'une martingale sur la prise de garde (maintien du fil de corps)



### **Fil de corps**

C'est le fil de corps qui fait le lien entre l'arme et le tireur

### **Tir :**

La détente des pistolets ne doit pas se déclencher avec une pression inférieure à 500g. Test avec poids de détente spécifique.



#### 4- Organiser une épreuve de pentajeu/triathle :

Dans l'organisation d'une épreuve de pentajeu/triathle, il y a 4 phases

- Dès l'attribution d'une compétition
- Avant la compétition
- Pendant la compétition
- Après la compétition

A l'attribution de l'épreuve :

C'est à ce moment que l'on s'occupe de réserver les lieux de l'épreuve. La piscine, le gymnase, la piste de course, le stand de tir, etc. Il faut donc envoyer les demandes de réservation auprès des instances en charges des lieux. (commune, communauté des communes, ou site privé) Il est fortement recommandé de réserver très rapidement si l'on veut être sûr d'obtenir les créneaux demandés.

Avant la compétition :

Dans les deux mois qui précèdent l'épreuve, il faut en établir le programme, afin que celui-ci puisse être envoyé aux clubs et être mis en ligne sur le site WEB de la FFPM. On envoie également une fiche d'engagement, que chaque club doit renvoyer à l'organisateur au plus tard à la date fixée par celui-ci sur le programme.

C'est pendant la phase 2, que l'on doit s'assurer d'avoir tout le matériel nécessaire (chronomètres, cibles, nombre de table, etc...) ainsi que un nombre suffisant de bénévoles.

Dans la dernière semaine précédant la compétition, il faut préparer la gestion informatique de la compétition (logiciel Cardsys), composer les séries de natation et de combiné, et répartir les tâches des bénévoles.

Pendant la compétition :

Pendant la compétition l'organisateur doit s'assurer que les épreuves se déroulent de manière conforme au règlement (respect de horaires, des catégories, des distances, saisie informatique juste...). Il doit également veiller à la sécurité de tous.

Après la compétition :

Il faut envoyer les résultats à la FFPM afin qu'elle puisse les enregistrer pour établir le classement national, qualificatif à la finale nationale.

#### UC 2 : Gestion du matériel

- Identifier le matériel défectueux (notamment en escrime et tir)

Ce que je dois réussir à faire	que je dois apprendre et faire
<ul style="list-style-type: none"><li>- Reconnaître un matériel impropre à l'utilisation</li><li>- Identifier l'origine d'une panne</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Déterminer si un équipement présente un défaut de fabrication</li><li>- Identifier si un équipement fonctionne ou pas</li><li>- Diagnostiquer s'il faut réparer et changer une pièce défectueuse</li></ul>

- Contrôler et vérifier l'ensemble des matériels :

Ce que je dois réussir à faire	que je dois apprendre et faire
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vérifier qu'un équipement est aux normes et en bon état</li> <li>- Vérifier le matériel d'escrime (piste, épées, fils) et de tir (pistolet, potence)</li> <li>- Connaître le règlement relatif au contrôle des armes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifier les marques des normes d'équipement (NF, CE, FIE, etc)</li> <li>- Identifier et vérifier les différents points de fragilité (branchements électriques notamment)</li> <li>- Détecter les anomalies (épée, pistolet, cible)</li> <li>- Contrôler une arme (pistolet, épée)</li> </ul>

- Entretien et réparer les matériels :

Ce que je dois réussir à faire	que je dois apprendre et faire
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Assurer la maintenance des équipements</li> <li>- Remettre en état de fonctionnement des équipements défectueux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Changer les éléments endommagés</li> <li>- Monter et démonter des éléments de base d'un pistolet : crosse, guidon, queue de détente, container laser</li> <li>- monter/démonter une épée, faire un collage</li> </ul>

- Gérer le stock nécessaire au fonctionnement d'un club :

Identifier les besoins du club :

Cibles, pistolets, potence (fixe ou mobile)

Matériel pédagogique supplémentaire (plots, lattes...)

Petits outils (tourne vis, testeur escrime, poids de contrôle, pige...)

Consommables spécifiques (piles, multiprises, têtes de pointe, petites vis...)

### - UC 3 : **Pédagogie**

- 1- Définir les objectifs simples d'une séance :

Chaque séance doit avoir un objectif simple qui peut se répéter durant plusieurs séances. Un ensemble de séances représente un cycle de travail (ou d'apprentissage) qui comporte également un objectif principal. La saison se divisera ainsi en plusieurs cycles successifs qui seront mis en place en fonction du déroulement de la saison.

On partira d'un travail plus général en début de saison (apprentissage des fondamentaux) pour aller vers du travail plus spécifique à l'approche des compétitions.

- 2- Construire une séance (situations, critères de réussite...) :

Chaque séance doit être conçue en fonction de l'objectif à atteindre.

Elle doit comporter différentes situations pour lesquelles on fixera des critères de réussite (moyens de savoir si l'objectif a été atteint, si la situation était adaptée aux niveaux des pratiquants...)

- 3- Faire le bilan de sa séance :

Objectifs atteints ou non, situations adaptées ou non

4- Connaître les repères techniques sur chacune des 4 activités :  
connaître les fondamentaux du geste technique, savoir identifier les défauts les plus courants  
et savoir mettre en place des situations pour les corriger.