

DIPLÔME D'ENTRAINEUR FEDERAL 3° -BEF 3-



Apprendre à entraîner et organiser une équipe

BEF 3°

La formation permet de donner les connaissances relatives :

- à l'encadrement d'une équipe jouant en 6x6, dans un cadre compétitif que ce soit une équipe de jeunes ou une équipe de seniors.
- à la structuration générale d'un club et à l'environnement général du volleyball.
- à la formation et au développement du joueur.
- aux bases d'une préparation physique générale simple.

Posséder le BEF 3° permet d'être en conformité pour l'encadrement d'une équipe de N3.

Compétences majeures développées.

- Connaître les comportements individuels et collectifs.
- **Savoir corriger individuellement un joueur, une joueuse.**
- **Savoir construire une séance d'entraînement qualitative.**
- **Savoir conduire une séance d'entraînement (technique, tactique, physique, collectif.)**
- **Planifier/programmer une saison de championnat national.**
- **Savoir construire un projet collectif qui serve de support à l'organisation et au déroulement d'une ou plusieurs saisons.**
- **Différencier les contenus de séances en fonction des périodes et cycles.**
- **Connaître les fondamentaux de la structuration d'un club.**

BEF 3 = 2 modules = 70h de formation

Module 1: 35 heures = 1 stage de 5 jours.

Optimisation du collectif - Structuration de club

Module 2: 35 heures = 1 stage de 5 jours.

Perfectionnement du joueur, de la joueuse - préparation physique générale - culture volley.

Possibilité de suivre les 2 modules en 1 fois lors du stage d'été.

PRE REQUIS ET CONDITION D'ADMISSION

- **BEF 4 certifié et figurant sur la fiche licence au fichier national des entraîneurs.**
- **Ou Equivalence VAEF à étudier pour accéder directement à la formation BEF 3 .**

MODULES- ALLEGEMENTS

- Les modules 1 et 2 peuvent être suivi au cours d'une même saison, ou sur plusieurs saisons, sans pour autant être consécutives.
- Au regard des formations et qualifications obtenues par l'entraîneur au cours de son cursus, et de son expérience, certains modules peuvent être considérés comme acquis via une demande de VAEF. Ces allègements portent sur tout ou partie du BEF3, en fonction des éléments contenus dans le dossier et de l'avis d'expertise donné, et validés par la CCEE.

EVALUATION – VALIDATION - CERTIFICATION - FCA

- L'évaluation est réalisée via des questionnaires simples, études de cas par écrit, analyse de séquences vidéo, implication du candidat dans la formation.
- A l'issue de chaque module, une mention « satisfaisant » ou insuffisant » est délivrée pour chaque candidat. La certification de la formation est conditionnée à l'obtention de la mention « satisfaisant » aux 2 modules.
- Avoir la mention « INSUFFISANT » sur un module, renvoie le candidat à un complément de formation ciblée et une évaluation ultérieure auprès du CTS-R de sa région, ou à se présenter à nouveau sur ce module de formation.
- Formation Continue Amateur tous les 4ans.

COMPLEMENTS D'INFORMATION

CONTENUS DES MODULES

MODULE 1 - 5 JOURS (35h) -

Optimisation du collectif et structuration de club

- L'«**optimisation du collectif**» (30h) permet de mieux connaître les organisations collectives et les principes de conduite d'équipe en volley-ball de salle et managérat pour les équipes jeunes et adultes.

En partant d'un postulat de cohérence, à savoir, s'appuyer sur la réalité des compétences de ses joueurs pour organiser un collectif le plus performant possible.

- La «**Structuration du club**» (5h) permet de sensibiliser l'entraîneur sur le fonctionnement optimisé d'un club. De l'établissement du projet de club à sa mise en œuvre : utilisation des ressources internes (élus techniciens parents,...), partenaires et subventions, formation interne des entraîneurs.

Structurer le club pour en optimiser le fonctionnement et le développement.

MODULE 2 - 5 jours (35h) -

Perfectionnement du joueur, de la joueuse

- Développer les connaissances nécessaires pour faire progresser individuellement les joueurs(ses) individuellement et dans le cadre d'un collectif.
- Construction de séances et situations en lien avec la planification annuelle.
- Optimiser le fonctionnement d'une séance et d'une situation.

MODULE 2 - 5 jours (35h) -

Préparation physique générale

- Optimisation des contenus d'entraînements à vocation préventive ou d'amélioration de la performance.

- Rappels sur les notions d'échauffement.

Comment rendre un échauffement efficace?

- Préparation physique générale, intégrée ou/et associée.

Utilisation de petit matériel facilement disponible.

Travail des qualités physiques générales sur un volume et timing restreint.

- Gainage.

Les bases et les erreurs à éviter.

- Prévention des blessures.

Etirements, mobilisation articulaire, équilibre, proprioception.

- Particularités des publics;

Jeunes/ Joueurs expérimentés

MODULE 2 - 5 jours (35h) -

Culture et environnement volley-ball

- Formation fédérale du joueur (détection, pôle....).
- Tendances actuelles de l'évolution du jeu en masculin et en féminin.
- Connaître les caractéristiques de la performance en volley-ball.
- Diagnostiquer le niveau de pratique d'une personne ou d'un groupe.
- Différencier les caractéristiques des niveaux de pratique de compétition amateurs masculins et féminins. (Nationale 2,1, DEF, Ligue B)