

## Formation de Moniteur Sportif Educateur (MSEd) en voile légère

### Introduction générale de la formation.

La Fédération Francophone du Yachting Belge impose à ses écoles de voile labellisées de faire appel à des moniteurs brevetés pour encadrer leurs stages. De la même manière, l'A.D.E.P.S. impose à ses centres sportifs d'engager des moniteurs brevetés pour l'animation de leurs stages.

La formation de Moniteur Sportif EDUCATEUR permettra d'obtenir un brevet dûment homologué et reconnu dans toute la Fédération Wallonie Bruxelles.

Cette formation comprend un stage spécifique et deux stages pédagogiques. Elle ne peut être entamée que par un candidat répondant aux conditions préalables. La formation de cadres "Moniteur Sportif EDUCATEUR" a pour but de donner les outils nécessaires à la prise en main de régatiers en cours de perfectionnement, de pouvoir assurer le rôle de responsable d'une école de voile et d'être un référent dans son milieu.

### Homologation et certification

La réussite des **cours généraux** correspond à la validation de la première étape du cursus de formation en vue de l'obtention du brevet. La validation des cours généraux est opérée exclusivement et directement par le service formation des cadres de l'AG Sport.

A la réussite des cours généraux, le candidat obtient une attestation (bulletin personnalisé), donnant accès à la seconde étape de la formation (les cours spécifiques). L'AG Sport délivre une attestation de réussite. La réussite des cours généraux n'équivaut donc pas à une homologation de brevet !

La réussite des **cours spécifiques** correspond à la validation de la seconde étape du cursus de formation en vue de l'obtention du brevet.

La validation de travaux pratiques « compétences psycho-émotionnelles » constitue une troisième étape et est un prérequis à la certification/homologation du brevet MSEd. Ces travaux pratiques devront être validés après la formation générale, mais avant, pendant ou après la formation spécifique. Ces travaux seront organisés par l'AG sport ou par la fédération.

En résumé, un parcours de formation sera homologué / certifié par l'Administration Générale du Sport par la délivrance d'un brevet après la validation de ces phases/étapes

# DESCRIPTION DES FONCTIONS EXERCEES ET COMPETENCES REQUISES

## Pré requis du MONITEUR SPORTIF EDUCATEUR VOILE

### ○ Conditions:

- avoir 18 ans au 1<sup>er</sup> jour du 1<sup>er</sup> cours de la formation spécifique
- avoir réussi préalablement les cours généraux Adeps de Moniteur Sportif Initiateur
- avoir réussi préalablement les cours généraux Adeps de Moniteur Sportif Educateur
- détenir le brevet capacitaire A
- détenir le Brevet général de Conduite de plaisance en Eaux
- détenir le Certificat restreint de Radiotéléphoniste de Stations de Navire
- détenir le BEPS (Brevet Européen de Premiers Secours) ou les Premiers soins en milieu sportif

Ces deux dernières conditions sont à remplir pour la réalisation des stages.

### ○ Expérience:

Participation comme compétiteur en tant que barreur à 20 manches valides de régates de niveau national ou international, dont la moitié, au moins, seront courues en mer.

## PROFIL DE FONCTION du moniteur sportif éducateur voile

### ○ En général :

- Favoriser la pratique de la voile et ouvrir à tous les aspects de ce sport et de ce sport-loisir
- Faire prendre du plaisir dans ces apprentissages
- Former et consolider les habilités motrices nécessaires dans un milieu inhabituel et « étranger »
- Faire aboutir l'apprentissage des fondamentaux de la voile légère
- Motiver l'apprentissage sportif
- Renforcer les qualités mentales, cognitives et émotionnelles dans et grâce à la voile
- Détecter les talents et les orienter vers les structures : classes, clubs, master,...
- S'intégrer dans une structure d'encadrement sportif

### ○ Au niveau technique :

- Maîtriser les techniques utilisées en compétition : départs, stratégie, tactique, etc.
- Participer à des régates de niveau national et international dans la classe de son choix, connaître les règles des chapitres 1, 2, 3 et 4 des Règles de course à la voile en cours ainsi que les définitions. Il connaîtra les rappels individuels, généraux, annulation, changement de parcours, raccourcissement, ainsi que les procédures classiques et pavillonnerie du départ.

- Contrôler les réglages du bateau avant et pendant la navigation.
  - Naviguer de manière efficace sur tout type de plan d'eau.
  - Être capable de réagir efficacement en cas de défaillance physique grave quelle que soit son origine (traumatisme, défaillance physique,...).  
Notamment être capable de mettre en pratique les manipulations de base des moyens et outils de Réanimation Cardio-Vasculaire (RCP), en ce y compris l'utilisation du Défibrillateur Entièrement Automatique (DEA).
- Au niveau pédagogique :
    - prendre en charge les stagiaires des cours de perfectionnement
    - faire un constat précis des résultats de la séance par rapport aux objectifs et des causes d'échec chez l'enseigné et l'enseignant,
    - respecter les normes de sécurité et les règlements en application sur le plan d'eau et dans l'école où il fonctionne.  
Assumer la fonction de responsable pédagogique de base nautique.
  - Au niveau Régate :
    - Aider à l'organisation d'une régata
    - Conseiller les compétiteurs sur des régates nationales
    - Conseiller les compétiteurs dans le cadre d'un « Protest »
    - Pouvoir suivre un athlète pendant une saison de régata et l'orienter dans ses choix, lui proposer un programme cohérent.

### **PUBLIC CIBLE du moniteur sportif éducateur voile**

Toute personne initiée à la voile et désirant approfondir son art et sa technique et/ou désirant pratiquer la compétition. Ainsi, le moniteur sportif éducateur encadrera :

- Les jeunes ayant obtenu leur pass pro 4 étoiles
- Les initiés ayant obtenu leur brevet A
- Aussi bien les jeunes (désirant préparer la compétition) que les adultes (désirant se former à la pratique de la voile croisière)

### **CADRE D'INTERVENTION du moniteur sportif éducateur voile**

- Toute base nautique ou école de voile de club ou groupe d'entraînement fédéral sur tout type de plan d'eau : lac, voie navigable, mer, ... ;
- Enseignement théorique en salle ;
- Gestion de l'équipe pédagogique de l'école ;

### **CADRE D'AUTONOMIE ET DE RESPONSABILITE du moniteur sportif éducateur**

Le Moniteur Msed prend en charge la séance de manière totalement autonome dans les domaines du perfectionnement et du coaching

## DISPENSES

Les candidats qui disposent déjà du brevet de Moniteur Sportif Initiateur en voile seront dispensés d'une partie du cursus spécifique MSED et inversement. Les modules concernés par cette dispense sont clairement identifiés dans le tableau ci-dessous.

### DOCUMENTS ADMINISTRATIFS A FOURNIR PAR LE CANDIDAT

#### Préalablement aux cours spécifiques :

- Le formulaire d'inscription préalable dûment complété et signé, à rentrer, par mail, au plus tard 1 mois avant le 1<sup>er</sup> jour de la formation.
- Une copie de la carte d'identité ou d'un passeport prouvant l'âge du candidat. Il faut avoir atteint l'âge de 18 ans minimum le premier jour de la formation.
- Une copie du brevet A (capacitaire Voile voir Mémento de la voile sur [www.ffyb.be](http://www.ffyb.be)).
- Les classements officiels des 20 manches pré requises
- La preuve de l'affiliation (licence - compétition) à une fédération de voile belge ou étrangère reconnue par World Sailing et assurant une couverture en responsabilité civile dégâts matériels et corporels ainsi qu'une couverture en dégâts corporels propres.
- Présentation des documents de réussite ou de dispense aux cours généraux A.D.E.P.S. de Moniteur Sportif Initiateur et Moniteur sportif Éducateur.
- La preuve de la réussite du brevet N°8 (400m) de la FRBNS.
- La copie du Brevet général de Conduite de plaisance en Eaux intérieures ou/et de l'ICC M.
- Preuve d'acquiescement des droits d'inscription et d'homologation.

#### Préalablement aux stages pratiques

- La copie du certificat restreint de Radiotéléphoniste de Stations de Navire
- La preuve de la réussite du BEPS ou des Premiers soins en milieu sportif

#### Modalités d'inscription (préalable et définitive)

- Au plus tard 1 mois avant le début d'une formation reprenant un ou plusieurs modules, toutes les personnes souhaitant y participer devront télécharger, compléter, signer, scanner et renvoyer à l'adresse mail indiquée, le formulaire d'inscription préalable disponible sur le site [www.ffyb.be](http://www.ffyb.be) (disponible au plus tard le 1<sup>er</sup> décembre pour les formations de l'année suivante).
- L'organisation et/ou l'annulation des formations programmées se fera sur base du nombre de formulaires d'inscription préalable reçus. Dans le cas où un nombre insuffisant de candidats se seraient préalablement inscrits, soit on pourra regrouper les candidats inscrits à une formation de Moniteur Sportif EDUCATEUR en

Voile et les candidats inscrits à une formation de Moniteur Sportif EDUCATEUR en planche à voile, soit la formation sera purement et simplement annulée et les candidats se verront proposer de participer à une formation programmée ultérieurement.

- Lorsque le nombre de candidats est suffisant, la FFYB confirme, par mail, à tous les candidats, l'organisation de la formation ;
- Lorsque, pour un candidat, il s'agit de l'inscription à un premier module ou groupe de modules relevant spécifiquement de la formation de Moniteur Sportif Éducateur, il lui est demandé de compléter son dossier en envoyant l'ensemble des documents cités au point 3.5.1 ci-dessus,
- L'inscription ne sera considérée comme définitive que lorsque le dossier d'inscription tel que décrit ci-dessus sera complet.
- L'inscription devra être définitive pour ouvrir le droit à la participation au stage de formation.

# DESCRIPTION DU PROGRAMME ET DU CONTENU DES COURS SPECIFIQUES

## Thématique 1 : Cadre institutionnel et Législatif

- Module 1 CS 2.1.1. = CS 1.1.1. Structure de la voile
- Module 2 CS 2.1.2 = CS 1.1.2 Assurances et responsabilités
- Module 3 CS 2.1.3 : Organisation de la voile et de la compétition en voile

## Thématique 2 : Didactique et Méthodologie

- Module 1 CS 2.2.1. : Construire une séance de cours ou un entraînement
- Module 2 CS 2.2.2. : Adapter la séance aux conditions imposées par l'environnement
- Module 3 CS 2.2.3. = CS 1.2.4. : Comment se comporter
- Module 4 CS 2.2.4. = CS 1.2.5. : Comment évaluer
- Module 5 CS 2.2.5. = CS 1.2.6. : Briefing - debriefing
- Module 6 CS 2.2.6 : C.A.V. : Rôle et responsabilités
- Module 7 CS 2.2.7. : Stage pédagogique en école de voile
- Module 8 CS 2.2.8. : Stage pédagogique en entraînement

## Thématique 3 : Facteurs déterminants de l'activité et de la performance

- Module 1 CS 2.3.1. La météorologie approfondie
- Module 2 CS 2.3.2. Physique de la voile - Perfectionnement
- Module 3 CS 2.3.3. Technique du dériveur - Perfectionnement
- Module 4 CS 2.3.4 La régata: Les règles de course
- Module 5 CS 2.3.5. La régata: Le régatier
- Module 6 CS 2.3.6. La régata: Les officiels de course
- Module 7 CS 2.3.7. Aspects psycho-émotionnels et environnementaux de la performance sportive

## Thématique 4 : Aspects sécuritaires et préventifs

- Module 1 CS 2.4.1 = CS 1.4.1. : Le bateau d'accompagnement.
- Module 2 CS 2.4.2 - Le bateau d'accompagnement- Perfectionnement
- Module 3 CS 2.4.3. Terminologie
- Module 4 CS 2.4.4. Entretien réparation des bateaux
- Module 5 CS 2.4.5. = C.S 1.4.2. Le site: consignes de sécurité
- Module 6 CS 2.4.6. Techniques annexes.
- Module 7 CS 2.4.7 =CS 1.4.3. M.O.B.

## Thématique 5 : Éthique et Déontologie - 1 module de cours spécifique

- Module 1 CS 2.5.1 Valeurs sociales et morales du sport de la voile

**Tableau complet des modules de la formation de cadres Moniteurs Sportifs Éducateurs en Voile**

Thématique 1	Thématique 2	Thématique 3	Thématique 4	Thématique 5
Cadre institutionnel et législatif	Didactique et méthodologie	Facteurs déterminants de l'activité et de la performance	Aspect sécuritaires et préventifs	Éthique et déontologie
CG 1.1.1. - Ma formation de cadre sportif - 1h	CG 1.2.1. - Apprentissage et contenus en fonction de l'âge - 4h	CG 1.3.1. - Un support à l'activité physique: la "machine humaine" - 3h	CG 1.4.1. - Une pratique en toute sécurité: la prévention - 1 h	CG 1.5.1. - Règles de bonne conduite d'un cadre sportif - 1 h
CG 1.1.2. - Statut social et fiscal du cadre sportif - 1h	CG 1.2.2. - Mon action avant, pendant et après ma séance - 4 h	CG 1.3.2. - Recommandations de base pour une bonne pratique physique - 1 h	CG 1.4.2. - Une pratique en toute sécurité: les premiers soins (accidents "bénins") - 1h50	CG 2.5.1. - Attitude du cadre sportif face aux assuétudes - 1 h
CG 1.1.3. - Le paysage sportif: du pratiquant aux fédérations communautaires et nationales - 1h	CG 1.2.3. -le multimédia au service de l'apprentissage sportif - 1 h50	CG 1.3.3. - la motivation, l'apprentissage et le jeu - 1h50	CG 2.4.1. - Les premiers soins et les suites à donner aux accidents graves - 1h50	CS 2.5.1 Valeurs sociales et morales du sport de la voile - 1 h
CG 2.1.1. - Le statut juridique des clubs et des fédérations - 1 h	CG 2.2.1. - Introduction à l'évaluation des facteurs de la performance - 2h	CG 2.3.1. - Définitions des facteurs de la performance sportive - 1h50	CG 2.4.2. - Prévention des blessures du geste sportif - 1h50	- -
CG 2.1.2. - Responsabilité civile et pénale du cadre sportif à vocation pédagogique - 1h50	CG 2.2.2. - Principes méthodologiques de la performance et de l'entraînement sportif - 4h	CG 2.3.2. - Handicap et pratique sportive - 1h50	CS 2.4.1. = CS 1.4.1. - Le bateau d'accompagnement - 2h30	- -
CG 2.1.3. - Lutte contre le dopage : entre prévention et répression (1/2) - 1 h50	CG 2.2.3. - Mon intervention au cours d'un entraînement - 1h	CG 2.3.3. - La "machine humaine" à l'effort - 5h	CS 2.4.2. - Le bateau d'accompagnement : Perfectionnement - 8h30	- -
CS 2.1.1. = CS 1.1.1. - Structure de la voile - 45'	CS 2.2.1. - Construire une séance de cours ou un entraînement - 2 h 15	CG 2.3.4. - Introduction à l'analyse du mouvement et du geste sportif - 3h	CS 2.4.3. - Terminologie - 6h30	- -
CS 2.1.2. = CS 1.1.2. - Assurances et responsabilités - 45'	CS 2.2.2. - Adapter la séance aux conditions imposées par l'environnement - 1 h	CG 2.3.5. - Aspects psycho-émotionnels et environnementaux de la performance sportive - 4h	CS 2.4.4. - Entretien réparation des supports de voile - 4 h	- -
CS 2.1.3. - Organisation de la voile et de la compétition sportive - 2h15	CS 2.2.3. = CS 1.2.4. - Comment se comporter - 4h30	CS 2.3.1. - La météorologie approfondie - 10h30	CS 2.4.5. = CS 1.4.2. - Le site: consignes de sécurité - 1h15	- -
- -	CS 2.2.4. = CS 1.2.5. - Comment évaluer - 1h00	CS 2.3.2. - Physique de la voile: Perfectionnement - 10 h30	CS 2.4.6. - Techniques annexes - 2h00	- -
- -	CS 2.2.5. = CS 1.2.6. - Briefing- debriefing - 5h30	CS 2.3.3. - Technique du dériveur: Perfectionnement - 20 h	CS 2.4.7. = CS 1.4.2. - M.O.B. - 1h15	- -
- -	CS 2.2.6. - C.A.V. : Rôle et responsabilités - 5h30	CS 2.3.4. - La régatè: les règles de course - 5h30	- -	- -
- -	CS 2.2.7. - Stage pédagogique en école de voile - 40 h	CS 2.3.5. - La régatè: Le régatier - 12 h	- -	- -
- -	CS 2.2.8. - Stage pratique en entraînement - 40 h	CS 2.3.6. - La régatè: Les officiels de course - 12h30	- -	- -
- -	- -	CS 2.3.7. - Aspects psycho-émotionnels et environnementaux de la performance sportive - 4 h	- -	- -

**LEGENDE :**

- Cours généraux Adepts MSIn : orange clair
- Cours généraux Adepts MSED : orange foncé
- Cours spécifique MSED Voile : vert clair
- Cours spécifiques MSED voile pour lesquels sont dispensés les candidats déjà détenteurs d'un brevet MSIn en voile : vert foncé

### 4.1.1 Thématique 1 : Cadre institutionnel et Législatif - 3 modules spécifiques

- **Compétences spécifiques de la thématique 1**

- Être capable de se situer dans la structure de la voile : World Sailing (anciennement ISAF), COIB, RBSF (anciennement FRBY), Cercles, Centres A.D.E.P.S.
- Connaître le fonctionnement des écoles des cercles FFYB, labellisation, curriculum pédagogique, rôle de la Commission pédagogique mixte
- Connaître le rôle des classes
- Connaître les risques, le degré de responsabilité, la couverture de cette responsabilité lors d'un encadrement sur l'eau et lors des régates.

- **Identification des modules de cours de la thématique 1 « Cadre institutionnel et législatif » :**

CS 2.1.1. = CS 1.1.1. Structure de la voile (30 min de cours)

L'objectif est de préciser la position de l'intervenant dans le monde de la voile.

Nous fournirons et expliciterons un organigramme général de la voile depuis World Sailing jusqu'à la FFYB et ses cercles, l'A deps et ses centres nautiques. Des informations sur le mode de fonctionnement de la FFYB et de la commission pédagogique mixte compléteront ce module.

CS 2.1.2 = CS 1.1.2 Assurances et responsabilités (30 min)

Il s'agira de connaître ses droits et ses devoirs vis-à-vis des écoles, de la fédération, des stagiaires apprenants ; de connaître les responsabilités et les couvertures de ces responsabilités par les assurances au point de vue matériel et corporel.

CS 2.1.3 : Organisation de la voile et de la compétition en voile (2h00)

Nous fournirons la liste des classes olympiques, internationales et nationales. L'objectif est de clarifier le rôle des classes dans l'organisation de la voile et de la compétition.

## 4.1.2 Thématique 2 : Didactique et Méthodologie - 6 modules de cours spécifiques + 2 stages

### Compétences spécifiques de la thématique 2

- Pouvoir mettre en place une séance de préparation à répondre aux exigences des différents degrés repris au Mémento
- Savoir comment adapter le travail de la séance aux variations des conditions (météo, matériel déficient, ...) pour atteindre des objectifs préétablis
- Etre capable de constater objectivement des résultats atteints par rapport aux objectifs, de lister les causes d'échec, et les remédiations à apporter tant de la part de l'enseignant que de l'enseigné
- Comment se comporter devant un individu, un groupe hétérogène, un groupe pré-structuré en apprentissage. Quelles sont les motivations et les attentes des stagiaires apprenants? Quelle relation "encadrant-encadré"?
- Etre capable d'évaluer objectivement l'acquis pour les brevets capacitaires. Etre capable d'organiser et assurer le passage des brevets d'aptitude technique (élémentaires, "A"). La Commission pédagogique mixte et Mémentos
- Etre capable de tenir un briefing et un debriefing à terre, sur l'eau
- Etre capable d'assumer l'organisation des activités dans une école de voile (C.A.V.) et la sécurité générale de plusieurs groupes
- Satisfaire aux exigences d'un stage de 5 jours couvrant des cycles complets dans une école de voile reconnue, dans le cadre des champs de compétences d'un Moniteur Sportif Educateur, avec un maître de stage disposant d'un brevet niveau 2, MSEd ou niveau 3 et justifiant de 12 semaines d'expérience en tant que MSEd ou équivalent
- Participation à un stage de 5 jours d'entraînement de niveau national, fédéral ou de classe comme aide entraîneur et produire un rapport

### Identification des modules de cours de la thématique 2 « Didactique et Méthodologie »

- CS 2.2.1. : Construire une séance de cours ou un entraînement (2h00)

Analyse des différents degrés prévus dans le mémento. Mettre en place les séances permettant d'atteindre des objectifs préétablis.

- CS 2.2.2. : Adapter la séance aux conditions imposées par l'environnement (1h00)

Adapter la séance en fonction des conditions locales.

- CS 2.2.3. = CS 1.2.4. : Comment se comporter (4h00)

Comment se comporter. Attitude devant un individu, devant un groupe qui se structure, devant un groupe pré-structuré. Empathie. Savoir adapter le contenu et l'approche pédagogique en fonction des caractéristiques des individus.

- CS 2.2.4. = CS 1.2.5. : Comment évaluer (45 min)

Analyse de la fiche d'évaluation des brevets capacitaires E et A et le carnet de route "Pass Pro" complet.

- CS 2.2.5. = CS 1.2.6. : Briefing- débriefing (5h00)

Le briefing et le débriefing. D'un exercice, d'une séance complète. Comment se comporter, comment répondre aux besoins des apprenants. Les conseils et commentaires sur l'eau. Préparation de ces séances. Prise de notes sur l'eau. Le dialogue. Utilisation de la vidéo. Constat des résultats.

- CS 2.2.6 : C.A.V./CB : Rôle et responsabilités (5h00)

Organisation d'un stage d'une semaine, d'un jour régulièrement, rôle et responsabilité d'un chef de base/ d'activités voile. Comment se comporter face à une équipe pédagogique, comment gérer une équipe pédagogique.

- CS 2.2.7. : Stage pédagogique en école de voile (40h00)

Participation à un stage de 5 jours dans une école labellisée de la FFYB ou un centre ADEPS dans le cadre des champs de compétences d'un Moniteur Sportif Éducateur, avec un maître de stage disposant d'un brevet de niveau 2, MSEd ou niveau 3 et justifiant de 12 semaines d'expérience en tant que MSEd ou équivalent.

- CS 2.2.8. : Stage pratique en entraînement (40h00)

Participation à un stage d'entraînement de niveau national, fédéral ou à un stage de « classe » de 5 jours comme aide-entraîneur et fournir un rapport.

## Thématique 3 : Facteurs déterminants de l'activité et de la performance - 7 modules de cours spécifiques

### Compétences spécifiques de la thématique 3

- Être capable d'interpréter une carte météo, d'expliquer simplement la météo du jour, d'interpréter les passages nuageux.
- Être capable de déduire force et direction des vents de brise thermique, des effets de sites importants.
- Savoir l'origine des vagues, de la houle, des courants, le rôle des fonds, leur importance par rapport à la stratégie à adopter.
- Être capable d'expliquer la mécanique, statique et dynamique, qui fait qu'un bateau flotte et avance. Pouvoir adapter aux auditeurs.
- Affiner ses acquis techniques. Augmenter la rapidité d'exécution. Perfectionner les sensations.
- Connaissance active des chapitres 1,2, 3 et 4 des Règles de Course à la Voile en cours et les définitions.
- Être capable de comprendre des instructions de course en Français et en Anglais.
- Être capable d'activer une procédure de départ et d'aider un comité de course dans toutes ses tâches.

### Identification des modules de cours de la thématique 3 « Facteurs déterminants de l'activité et de la performance » :

- CS 2.3.1. : La météorologie approfondie (10h00)

Étude de la naissance, de l'évolution et du passage d'une perturbation, des fronts. Les genres et espèces de nuages. Les cumulonimbus. Les effets de site et les brises thermiques. Les vagues et la houle.

- CS 2.3.2. : Physique de la voile - Perfectionnement (10h00)

Rappels de la théorie du brevet A : les forces, les vecteurs (somme et différence), les couples et les moments.

Archimède et Newton : hydrostatique, les équilibres, les stabilités, assiette et rôle du lest mobile, couple de rappel et couple de chavirage.

Avancement du bateau : La dynamique des fluides (air et eau), portance et traînée, les allures, fonctionnement des appendices.

Réglages sur différents supports essentiellement un sloop et un catboat.

○ CS 2.3.3. : Technique du dériveur - Perfectionnement (20h00)

Affinement des acquis par fixation des repères, des positions efficaces, et des manœuvres en visant l'augmentation de la rapidité d'exécution. On privilégiera l'augmentation de la réceptivité des sensations d'origines diverses: auditives, visuelles, le développement de l'intelligence kinesthésique, synchronisation en double,...

○ CS 2.3.4 La régates : Les règles de course.(5h00)

Analyse profonde des chapitres 1, 2, 3 et 4 des RCV en cours et les définitions. Analyse (et traduction de l'anglais) d'instructions de course type. Les Deputy Race Officer (DRO), Deputy Judge (DJ), National Judge (NJ) et National Race Officer (NRO) sont exemptés de ce module.

○ CS 2.3.5. : La régates: Le régatier (12h00)

Accompagnement d'un coach pour encadrer un compétiteur (ou une équipe) novice sur un parcours lors d'une régates de niveau national au moins et de minimum 6 manches.

○ CS 2.3.6. : La régates: Les officiels de course (12h00)

Accompagner un Race Officer et son comité de course lors de 2 régates nationales de 3 manches ou 1 régates de 2 jours de niveau national (inscriptions, départs, mouillage, arrivées). Les DRO, DJ, NJ et NRO sont exemptés de ce module.

○ CS 2.3.7. : Aspects psycho-émotionnels et environnementaux de la performance sportive (4h00)

Il est reconnu que beaucoup trop peu de temps et trop peu de moyens sont consacrés à la « préparation psychologique » ("préparation mentale"), à la « gestion psycho-émotionnelle », pourtant reconnus comme facteurs clés de l'apprentissage/entraînement et de la performance sportive. La majorité des sportifs et des entraîneurs qui connaissent le succès affirment qu'une « préparation mentale » intentionnelle et planifiée est déterminante dans leurs résultats.

Le Moniteur Sportif (au sens large du terme) est-il un psychologue ?

La réponse est claire, sans ambiguïté, non. Mais le Moniteur Sportif, pour être efficace a besoin non seulement de compétences techniques, tactiques, physiques mais aussi de compétences humaines, relationnelles, de qualités d'empathie, de leadership, ... Ces qualités sont liées à des dimensions psychologiques de la personne, de la relation, de l'apprentissage/entraînement, de la performance, ...

Au terme de cette unité de formation composée d'un module théorique et d'un module pratique, le candidat « moniteur sportif éducateur » aura été initié aux bases et aux concepts des grands secteurs de la « science psychologique ». En aucun cas, le moniteur sportif ne pourra s'instituer « psychologue ».

Ce module de formation pratique dispensée dans le cadre des cours spécifiques de chaque discipline se veut être une initiation aux principaux outils et techniques de base de « préparation psychologique » qui permettent d'améliorer directement l'efficacité de la performance sportive.

Au terme de ce module, le candidat aura vécu concrètement une première approche, des exercices pratiques d'implémentation d'outils et de techniques de

base de préparation psychologique (centrés sur la respiration et la gestion du tonus musculaire au niveau MSED) dans le cadre de sa discipline. Ce module sera complété et davantage développé au cours de la formation Moniteur Sportif Entraîneur.

## Thématique 4 : Aspects sécuritaires et préventifs - 7 modules de cours spécifiques

### Compétences spécifiques de la thématique 4

- Être capable de préparer, armer, manœuvrer et d'assurer l'entretien courant des différents bateaux d'accompagnement.
- Connaître de façon active et passive la terminologie des coques, des espars, des gréements courants et dormants.
- Être capable de mettre en œuvre des réparations simples sur les coques stratifiées, les gréements (courants et dormants), l'accastillage. Pouvoir reconnaître les particularités du plan d'eau et les dangers du site, de la météo et en déduire la conception des consignes de sécurité.
- Être capable d'effectuer un parcours défini à la pagaie et à la godille.
- Être capable de récupérer un homme à la mer (MOB) et procédure d'urgence avec la terre (communication avec la terre)
- Avoir réussi son BEPS (Croix Rouge) (Pré requis à la formation)
- Être capable de réagir efficacement en cas de défaillance physique grave quel que soit son origine (traumatisme, défaillance physique,...). Notamment être capable de mettre en pratique les manipulations de base des moyens et outils de réanimation cardio pulmonaire (RCP) en ce y compris l'utilisation du défibrillateur (DEA).
- Être titulaire du Brevet général de Conduite de plaisance en Eaux intérieures ou/et d'un ICC M. (FFYB) (Pré requis à la formation)
- Être titulaire du Brevet restreint de Radiotéléphoniste (utilisation station VHF) (IBPT) (Pré requis pour les stages pédagogiques))

### Identification des modules de cours de la thématique 4 « Cadre institutionnel et législatif »:

- CS 2.4.1. = CS 1.4.1. : Le bateau d'accompagnement (2h00)

Affinements des manœuvres et utilisation des différents bateaux d'accompagnement. Adaptation de l'armement. Entretien courant du moteur (2T et 4T) : allumage, relevage, trim, transmission,... Réparation d'un boudin gonflable

- CS 2.4.2. : Le bateau d'accompagnement-Perfectionnement (8h00)

Entretien de tout type de moteur et pallier tout défaut d'allumage, de relevage, de trim, de transmission,... Entretien et réparation pneumatiques et coques.

- CS 2.4.3. : Terminologie (6h00)

Approfondissement de la précision de la terminologie : la coque, le gréement, l'accastillage, les appendices, les espars. Éléments d'architecture navale

- CS 2.4.4. : Entretien réparation des supports de voile (4h00)

Il sera mis en place une séance d'entretien et de réparation des bateaux de la flotte: mise en œuvre des résines polyester et époxy, réparation simple en stratifié fibre de verre, utilisation des moyens d'étancher provisoirement, révision du gréement dormant et courant (cosses, manchonnage, nœuds, surliures, épissures, lover un cordage, ranger, lancer), vérification des appendices et de leur tenue.

- CS 2.4.5. = C.S 1.4.2. : Le site : consignes de sécurité (1h00)

Il sera fait une analyse du plan d'eau, des dangers du site, des obligations légales ... afin d'établir une liste des consignes de sécurité à publier au briefing et à revoir chaque jour.

- CS 2.4.6. : Techniques annexes (2h00)

Une séance sera mise en place permettant d'acquérir les techniques de pagaie (nager, dénager, appeler, écarter, scier) et de godille.

- CS 2.4.7. = CS 1.4.3. : M.O.B (1h00)

Une séance de récupération d'homme à la mer (Man Over Board: MOB) sera mise en place avec redressement (attention particulière pour le catamaran, pour l'Optimist, pour les collectifs), dégréage et remorquage.

## **Thématique 5 : Ethique et Déontologie - 1 module de cours spécifique**

- CS 2.5.1 : Valeurs sociales et morales du sport de la voile (1h00)

Au travers de vidéos et de jeux de rôles, on mettra en évidence l'importance du respect des valeurs sociales et morales dans le sport et on apprendra comment transmettre ses valeurs essentielles, particulièrement dans le sport de la voile où l'environnement impose les comportements à adopter en matière de sécurité, d'aide aux personnes en difficulté, de respect de la nature....