



Formation LUXQF-1 (Mars 2023)

Introduction

Nous avons le plaisir de vous présenter la formation LUXQF-1, qui constitue la première étape de votre parcours en tant qu'entraîneur et vous permettra d'acquérir les fondamentaux de l'entraînement des jeunes. Cette formation se compose de deux parties distinctes : une partie théorique en ligne et une partie pratique sur le terrain.

Partie en ligne

La partie théorique de la formation s'étend sur plusieurs semaines et est entièrement en ligne sur la plateforme FLA e-learning (www.fla-education.lu). Pendant cette période, vous pouvez compléter les modules à votre propre rythme et selon vos disponibilités.

La formation en ligne offre de nombreux avantages, notamment en termes de flexibilité et d'accessibilité. Les modules en ligne proposent des éléments interactifs tels que des vidéos préenregistrées, des exercices pratiques, des quiz, des leçons en ligne, des modes de communication directe avec les tuteurs et des forums de discussion. Cela permet aux apprenants de participer activement à leur propre apprentissage, et de travailler à leur propre rythme. Les modules contiennent également des documents supplémentaires qui peuvent aider à la compréhension et à l'approfondissement des sujets abordés. Ces documents peuvent être téléchargés et consultés à tout moment, offrant ainsi un accès pratique et facile aux ressources.

Partie en présentiel

La partie pratique se déroulera sur le terrain du 22 au 23 avril (lieu à communiquer très prochainement), où vous aurez l'opportunité de mettre en pratique les compétences et les connaissances acquises lors de la partie théorique.

Pendant la partie en présentiel, l'accent sera mis sur la pratique afin de renforcer les compétences acquises lors de la partie théorique. Les participants seront encouragés à appliquer les concepts théoriques appris en ligne dans des situations concrètes et pratiques. Le but est de maximiser le temps consacré à la pratique et d'offrir aux apprenants une expérience d'apprentissage pratique et immersive.

Il est essentiel et obligatoire de terminer la partie en ligne avant la date de la partie pratique de la formation (y compris l'obtention du certificat Safeguarding et I-Run Clean)

Déroulement

Du 15 Mars au 20 Avril :

- o S'inscrire à la formation auprès de l'ENEPS
- o S'inscrire et participer à la partie commune de l'ENEPS
- o Compléter la partie en ligne en utilisant le site e-learning de la FLA

Le 22 et 23 Avril :

- o Participer à la partie en présentiel
- o (Si besoin : finir la partie commune auprès de l'ENEPS)

Programme de formation

Le tableau ci-dessous illustre la répartition du temps estimée de formation pour les différents modules de la LUXQF-1, en distinguant entre la partie en ligne et en présentiel.

Modules	En ligne	En présentiel
Module 1: Rôle de l'entraîneur	60 min	/
Module 2 : Les compétences de l'entraîneur	30 min	60 min
Module 3 : Travail en équipe	30 min	/
Module 4 : Développement Long Terme de l'athlète	60 min	
Module 5 : Le programme Kids' Athletics de WA	20 min	/
Module 6 : Les Fondamentaux	60 min	45 min
Module 7 : Découvertes techniques (Sauts, se projeter ; Lancer, projeter ; Courses, se déplacer)	60 min	4 h 45 min
Module 8 : Planification et organisation d'une séance	60 min	3 h
Module 9 : Organisation d'une Kids' Cup au Luxembourg	45 min	/
Safeguarding (Cours World Athletics)	45 min	/
Certificat « I-Run Clean »	45 min	/