



Vous souhaitez entrer en formation d'animateur.

Des prérequis techniques et de sécurité sont indispensables pour pouvoir entrer dans cette formation et en tirer le bénéfice escompté.

Les prérequis sont les acquis préliminaires exigés **avant d'entrer en formation**, c'est le **préalable minimal indispensable et obligatoire, tant individuel que collectif** :

- Pour le candidat afin de pouvoir acquérir les compétences visées, suivre le rythme de la formation, participer activement et profiter des interactions, et favoriser sa réussite
- Pour le collectif afin de dynamiser les échanges, favoriser la qualité des productions en limitant l'écart de niveau, et permettre à chacun d'avancer sans frustration
- Pour l'organisation et les formateurs afin de leur permettre de dédier réellement le temps et les ressources à l'atteinte des objectifs

Les formations d'animateur sont construites sur la base de l'acquisition de l'ensemble de ces capacités, qui sont celles d'un pratiquant expérimenté, maîtrisant les techniques, et capable d'assurer sa propre sécurité. Elles ne feront donc pas l'objet d'un apprentissage au cours de cette formation.

Nous vous encourageons donc fortement à vous préparer en amont, pour les acquérir, en autonomie, dans votre club, avec un animateur formé, avec les outils et ressources proposées...

Cela vous permettra de vous engager pleinement dans le contenu de la formation, d'améliorer grandement votre expérience globale, votre confiance pendant celle-ci et de favoriser votre réussite finale.

Vous trouverez avec cette notice :

- **le formulaire d'attestation d'acquisition des prérequis**

Pour votre inscription, il devra être rempli et signé par un animateur certifié, il est à joindre à votre dossier.

Cette attestation est globale, et non par items à valider séparément, elle vient acter l'acquisition des prérequis, celle-ci pouvant se faire au fur et à mesure de la période en amont de l'inscription.

- **Des outils d'aide et d'accompagnement à l'acquisition des prérequis**

Si l'attestation est unique et globale, l'acquisition est progressive, et itérative. Elle se fait par la pratique personnelle et autonome, dans son club, le suivi de stages Pratiquer ...

Le candidat et l'animateur trouveront aussi des outils fédéraux à disposition pour favoriser cet apprentissage et tester les acquisitions : exercices, quiz, mises en situations pratiques, analyses vidéo (selon les spécialités) :

- En tant que candidat, ils vous serviront en autotest, en autonomie, pour mesurer votre niveau, vous exercer en autonomie.
- Ils sont aussi un outil de travail pour l'animateur qui pourra s'en servir pour accompagner le candidat, et lui faciliter l'appréciation finale



ATTESTATION à faire remplir par un animateur certifié BF LC

Liste des prérequis

1- Maîtriser des techniques du longe côte

- ✓ Je pratique avec aisance le pas du longueur (position penchée en avant sans vriller les épaules ni le bassin)
- ✓ Je suis capable de changer de cadence en maintenant le bon niveau d'immersion en toutes circonstances et conditions de mer
- a. Je suis à l'aise dans la pratique avec ustensiles de propulsion (plaquettes, pagaies)

2- S'adapter aux conditions dans un site de pratique habituel

- ✓ Je suis capable de m'équiper et de me préparer selon les informations liées aux conditions de pratique, données par l'animateur
- ✓ Je connais les caractéristiques propres de mon site de pratique habituel (contexte administratif, environnemental, réglementation, accès secours.....)

3- Disposer d'une réelle aisance aquatique

- ✓ Je suis capable de nager en mer ou en eau-vive et rejoindre la plage (50m)
- ✓ Je suis capable d'appréhender n'importe quelle vague (passage au-dessus et eu dessous)
- ✓ Je suis capable de me mettre en sécurité si je devais perdre pied ou être emporté par un courant quelconque

4- Pratiquer régulièrement au sein de mon club (cas d'un club déjà structuré, sinon passer au 5)

- ✓ Je pratique régulièrement au sein de mon club
- ✓ Je suis impliqué régulièrement comme assistant (5 fois minimum)

5 - Cas des nouveaux clubs dans l'activité longe côte (ne pas tenir compte du 4)

- ✓ Je suis en immersion dans un club proposant du longe côte (minimum 5 séances)
- ✓ J'ai été impliqué au moins une fois avec succès comme assistant)

Je, soussigné (e) : Nom, prénom :

Numéro de licence :

Animateur du club :

Brevet fédéral de longe côte délivré en :

Certifie que Monsieur / madame :

maitrise l'ensemble des

prérequis nécessaires pour entrer en formation du Brevet Fédéral d'animateur.trice de longe côte.

Date et signature :

Je soussigné (le candidat)
dessus et certifie être autonome dans l'ensemble de ces capacités.

certifie être en accord avec la validation ci-

Fait à :

Date et signature