

# MODULE DE SPECIALITE DE L'ENTRAINEUR CLUB « Cyclo-cross »

## Dates

**Samedi 9 et Dimanche 10 Février 2019**

**FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
DE CYCLISME**

**BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ**



## Lieu

**9-10 Février:**

**Dijon- 21**

**CREPS Dijon**

**15 rue Pierre de Coubertin**

**21000 Dijon**

L'entraîneur de club doit être capable de concevoir des séances d'entraînement en cyclo-cross avec un collectif de coureurs. Les compétiteurs seront des minimes, cadet, juniors, voire séniors. Les séances d'entraînement peuvent avoir un caractère technique, tactique ou physique. Bien souvent ces trois caractéristiques de la performance seront travaillées conjointement.

Les trois jours de formation doivent donc permettre de maîtriser des éléments techniques liés à la spécialité du cyclo-cross (Par exemple ; les devers, le portage, descendre et remontée du vélo, montée de butte à vélo).

Lors de la formation, des contenus sur la préparation physique seront également abordés (les entraînements par intervalles ; l'échauffement ; les charges de travail ; les zones d'intensités)

Les séances pratiques permettront de vivre un maximum de situations d'entraînement et d'exercices.

## Pré-requis

**Avoir validé le Module Commun  
Entraîneur  
Ou être titulaire d'un BF2**

## Renseignements et inscriptions avant le 3/02

**[ffc.bfc.autun@gmail.com](mailto:ffc.bfc.autun@gmail.com)**

## Le Coût de 80€ comprend :

- La formation pédagogique
- Le support de formation
- Les déjeuners

## Ne comprend pas :

- Hébergement
- Transport

**Module de spécialité Cyclo-cross**

**L'un des deux module de spécialité délivrant le diplôme Entraîneur Club**