



Formation Fédérale
Fédération Française de Cyclisme
Comité de Bourgogne de Cyclisme



MODULE DE SPECIALITE DE L'ENTRAINEUR CLUB « **BMX race** »

Dates **Samedi 16 et Dimanche 17 février 2019**

**FÉDÉRATION
FRANÇAISE
DE CYCLISME**

BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ



Lieu

Besançon - 25

**Maison régionale des sports
3 avenue des Montboucons
25000 Besançon**

Cadre Responsable

Emilian BROE

Professeur de sport

L'entraîneur de club doit être capable de **concevoir des séances d'entraînement BMX race** 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 3 jours de formation doivent donc permettre de **maîtriser des éléments techniques** liés à la spécialité race (Par exemple ; les départs, les virages enroulés, manuals, cabré, pédalage). Lors de la formation, des contenus sur la préparation physique seront également abordés (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 suivi un Module Commun
Entraîneur
Ou être titulaire d'un BF2**

*Renseignements et inscriptions
avant le 10/02*

**ffc.bfc.autun@gmail.com
ffc.bfc.besancon@gmail.com**

Le Coût de 80€ comprend :

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

**MODULE DE SPECIALITE DU DIPLOME FEDERAL
ENTRAINEUR CLUB**