

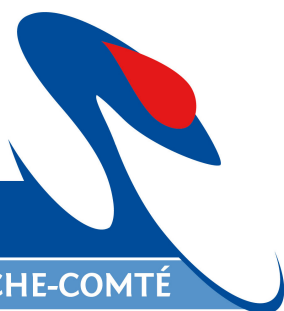
Formation Fédérale
Fédération Française de Cyclisme

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

Dates **Dimanche 21 janvier 2018**
ET Samedi 27 et Dimanche 28 Janvier 2018

**FÉDÉRATION
FRANÇAISE
DE CYCLISME**

BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ



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.

Lieu

21 janvier :

Nommay- 25

Siège du CC Etupes

9 rue des roses 25460 Etupes

27-28 janvier :

Besançon - 25

Maison régionale des sports

3 avenue des Montboucons

Pré-requis

**Avoir validé le Module Commun
Entraîneur**

Ou être titulaire d'un BF2

**Renseignements et inscriptions
avant le 11/01**

ffc.bfc.autun@gmail.com

Le Coût de 90€ comprend :

- La formation pédagogique
- Le support de formation
- Les déjeuners
- L'entrée à la coupe du monde de cyclo-cross de Nommay

Module de spécialité Cyclo-cross

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