

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

**Dates Samedi 16 et dimanche 17 Septembre 2017
ET Dimanche 24 Septembre 2017**



Lieu

Besançon – 25

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

Cadre Responsable

Matthieu NADAL
Professeur de Sport

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 suivi un Module Commun
Entraîneur
Ou être titulaire d'un BF2**

*Renseignements et inscriptions
avant le 08/09*

**ffcbourgogne@free.fr
ffcfranchecomte@wanadoo.fr**

Le Coût de 80€ comprend :

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

**Possibilité d'hébergement au CIS
Anticipation obligatoire !**

**Module de spécialité Cyclo-cross
L'un des deux module de spécialité délivrant le diplôme Entraîneur Club**