

Formation Fédérale
Fédération Française de Cyclisme

MODULE DE SPECIALITE DE L'ENTRAINEUR CLUB « Route »

Dates **DU Samedi 31 mars au Lundi 2 avril 2018**

**FÉDÉRATION
FRANÇAISE
CYCLISME**

BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ



Lieu

Besançon - 25

CIS

**3 avenue des Montboucons
25000 Besançon**

Cadre Responsable

Emilian BROE

Professeur de Sport

Pré-requis

**Avoir suivi un Module Commun
Entraîneur**

Ou être titulaire d'un BF2

*Renseignements et inscriptions
avant le 26/03*

ffc.bfc.autun@gmail.com

Le Coût de 70€ comprend :

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

L'entraîneur de club doit être capable de concevoir des séances d'entraînement sur route 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 route (Par exemple ; les relais simple file, double file, l'éventail, les trajectoires, les sprints, le pédalage, les habiletés gestuelles générales).

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.

Module de spécialité Route :

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