

MODULE DE SPECIALITE DE L'ENTRAINEUR CLUB

« Piste »

Dates **Vendredi 9 (18-22h) au dimanche 11**
Septembre 2016



Lieu

Dijon - 21

CREPS

**15 rue Pierre de Coubertin
21000 Dijon**

Cadre Responsable

Paul HERMAN

Master STAPS

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 seniors. 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 piste (Par exemple ; les relais, le tour lancé, descendre et remontée du vélo, montée de butte à vélo, 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.

Pré-requis

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

*Renseignements et inscriptions
avant le 01/09*

**Comité de Bourgogne de Cyclisme
ffcbourgogne@wanadoo.fr**

Le Coût de 80€ comprend :

- La formation pédagogique
- Le support de formation
- Les déjeuners du 10 et 11/09 et Diner du 9/09

**Possibilité d'hébergement pension complète au CREPS: 120€
Anticipation obligatoire !**