

# MODULE DE SPECIALITE DE L'ENTRAINEUR CLUB « Route »

Dates **Samedi 25 au dimanche 26 Février 2017**  
**ET Dimanche 5 mars 2017**



*Lieu*

**Dijon - 21**

**CREPS**

**15 rue Pierre de Coubertin  
21000 Dijon**

*Cadre Responsable*

**Emilian BROE**

**Professeur de Sport**

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.

*Pré-requis*

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

*Renseignements et inscriptions  
avant le 15/02*

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

*Le Coût de 70€ comprend :*

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

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

**Module de spécialité Route :  
L'un des deux module de spécialité délivrant le diplôme Entraîneur Club**