

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

Dates **Vendredi 16 (18-22h) au dimanche 18
Septembre 2016**



Lieu

Besançon – 25

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

Cadre Responsable

Matthieu NADAL
BEES 2^{ème} degré CT

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*

**Comité de Franche-Comté de Cyclisme
ffcfranchecomte@wanadoo.fr**

Le Coût de 80€ comprend :

- La formation pédagogique
- Le support de formation
- Les déjeuners (17 et 18/10) et diner du 16/09

**Possibilité d'hébergement pension complète au CIS Ethic etap: 150€
Anticipation obligatoire !**