



COMITE D'ILE DE FRANCE de la FEDERATION FRANCAISE DE CYCLISME

VELODROME NATIONAL DE SAINT-QUENTIN-EN-
YVELINES

1 rue Laurent Fignon 78180 MONTIGNY LE BRETONNEUX
Tél. : 01 81 88 08 36

Site internet : www.cif-ffc.org

FORMATION FEDERALE

EDUCATEUR FEDERAL BMX RACE

Le Comité Régional Ile de France organise une formation « Educateur Fédéral BMX Race ». Cette formation comportera 2 sessions de 2 jours en présentiel, en alternance avec du travail en formation à distance (2 jours Cours et QCM). Elle se déroulera à Saint-Quentin-en-Yvelines (le premier we) et Les Clayes-sous-Bois (le deuxième we). La participation aux 2 sessions de présentiel de 2 jours est obligatoire.

Pour pouvoir participer à ce module, il faut déjà avoir participé au module accueil, être licencié auprès de la FFC et être titulaire du PSC1.

Les repas seront tirés du sac les jours de formation.

L'inscription se fait directement en ligne en cliquant sur le lien ci-dessous (le nombre de place étant limité, seuls les 15 premiers ayant des dossiers complets et mis à jour seront pris). Le questionnaire ne préviendra pas en cas d'inscription complète et seul un mail de notre part pourra la justifier.

Coût de la formation : 350 euros. Un chèque à l'ordre du CIF vous sera demandé une fois que nous aurons confirmé votre inscription.

**FORMULAIRE D'INSCRIPTION 29 – 30 janvier
2022 et 26 – 27 février 2022**

CLIQUEZ-ICI

Schéma formation fédérale : <http://www.cif-ffc.org/menuCif/communiquésCTR/PREZFORMFED.pdf>

PRESENTATION Educateur fédéral

Objectifs :

- Enseigner les apprentissages techniques
- Encadrer un collectif de compétiteurs

Public cible :

- Les Ecoles Françaises de Cyclisme « club compétition »
- Les jeunes de 8 à 16 ans
- Les compétiteurs débutants

Compétences attendues :

- Etre capable d'animer une séance d'entraînement collectif en toute sécurité.
- Etre capable d'animer une séance pédagogique en autonomie et en responsabilité.
- Etre capable de développer les habiletés techniques spécifiques d'une discipline, famille disciplinaire.
- Etre capable de concevoir et de conduire des séances de perfectionnement.

Pré-requis :

- Avoir validé le module accueil

Durée de formation : 42h (6 jours) :

- 3,5 jours en présentiel
- 2,5 jours en formation à distance

Contenus :

- Formation en présentiel :
 - o Accueils stage (1h)
 - o La relation pédagogique (30')
 - o Conception de séance pédagogique (2h)
 - o Animation de séances pédagogiques – pratique (12h)
 - o Conception d'un cycle d'apprentissage (1h30)
 - o Cyclisme au féminin – mixité (45')
 - o Le réglage de la position (30')
 - o Identification des fondamentaux : la technique – illustration d'un ou plusieurs geste(s) technique (famille disciplinaire) (45')
 - o La préparation physique générale (1h)
 - o Les grands principes de l'entraînement dans la famille disciplinaire (1h30)
 - o Approche et préparation de la compétition : rôle de l'éducateur – famille disciplinaire (1h)
 - o Echanges et retours sur les contenus de formation à distance (1h)
 - o Bilans (1h)
- Formation à distance :
 - o Rôle de l'éducateur fédéral (30')
 - o Label EFC Club Compétition (30')
 - o Organiser un stage (30')
 - o Les fondamentaux du cyclisme (1h30)

- Apprentissage et perfectionnement (1h)
- Le cyclisme féminin- mixité (1h)
- Le fonctionnement du corps humain – généralités et physiologie de l'effort (2h)
- Les grands principes de l'entraînement chez (1h)
- La préparation physique (1h)
- Les règles de vie du sportif (1h)
- Concevoir des séances pédagogiques (1h)
- Concevoir un cycle d'apprentissage (1h30)
- Organisation de la discipline (1h à 3h suivant la famille disciplinaire)
- Réglage de la position (30'/discipline) (30' à 1h30 suivant la famille disciplinaire)
- La mécanique (30'/discipline) (30' à 1h suivant la famille disciplinaire)

Validation :

- QCM affectés aux cours : validation si réussite > 90%
- Animation d'une séance pédagogique validée par le formateur
- Stage pédagogique de 30h en structure (attestation)

Equivalence :

- BF2
- Entraîneur club

Mentions :

- VTT
- ROUTE – PISTE
- BMX Race
- BMX Free-Style
- Module complémentaire (être titulaire d'une mention de l'éducateur fédéral): Cyclo-Cross

Les QCM sont à réaliser sur la plateforme Claroline Connect dans le délai d'un mois suivant la formation.

Le stagiaire a possibilité de recommencer plusieurs fois les QCM jusqu'à réalisation du pourcentage de réussite indiqué ci-dessus.

Lorsqu'il a validé l'Educateur Fédéral, le stagiaire pourra s'orienter vers les diplômes d'Educateur Fédéral avec une autre mention et d'Entraîneur Fédéral.