



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

ENTRAINEUR FEDERAL

L'Institut National de Formation de la Fédération Française de Cyclisme organise des formations « Entraîneur Fédéral ». Ces formations comporteront 4 jours en présentiel dans la discipline choisie en alternance avec du travail en formation à distance et un stage pédagogique de 40h. Elles se dérouleront dans divers lieux.

Pour pouvoir participer à ce module, il faut déjà avoir participé à une formation Educateur Fédéral dans la discipline choisie, être licencié auprès de la FFC et être titulaire du PSC1.

Programme des formations :

BMX Race :

- Date limite d'inscription : le 25 février 2022
- Ouverture de la formation à distance : le 1 er mars 2022
- Présentiel au CREPS de Nantes du 19 au 22 avril 2022

Route :

- Date limite d'inscription : le 1 er juillet 2022
- Ouverture de la formation à distance : le 8 juillet 2022
- Présentiel à Boulouris du 4 au 7 octobre 2022

Cyclo-cross :

- Date limite d'inscription : à déterminer
- Ouverture de la formation à distance : à déterminer
- Présentiel à déterminer

Piste :

- Date limite d'inscription : 11 juillet 2022
- Ouverture de la formation à distance : 20 juillet 2022
- Présentiel à Hyères du 21 au 24 septembre 2022

VTT Descente :

- Date limite d'inscription : le 1er juillet 2022
- Cette formation servira de formation continue également
- Présentiel à Hauteville Lompnes du 22 au 25 octobre 2022

VTT Trial :

- Date limite d'inscription : le 4 avril 2022
- Cette formation servira de formation continue également
- Présentiel à Liffré du 22 au 24 avril 2022

VTT Cross-Country :

- Date limite d'inscription : le 1er juillet 2022
- Ouverture de la formation à distance : le 8 juillet 2022
- Présentiel à Boulouris du 4 au 7 octobre 2022

Contact pédagogique

Piste, Cyclo-cross et Route : M. CHAUBET c.chaubet@ffc.fr

VTT DH, VTT XC et VTT Trial: Mme GUIRRONNET s.guirronnet@ffc.fr

BMX : M. COSSARD p.cossard@ffc.fr

Contact administratif

Mme CLOAREC a.cloarec@ffc.fr

**FORMULAIRE D'INSCRIPTION ENTRAINEUR
FEDERAL**

CLIQUEZ-ICI

**FORMULAIRE D'INSCRIPTION FORMATION
CONTINUE TRIAL**

CLIQUEZ-ICI

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

ENTRAINEUR FÉDÉRAL

Individualiser l'entraînement pour optimiser la performance d'un.e compétiteur.rice

OBJECTIFS

- Se construire une expertise fine dans une discipline précise afin de préparer des sportifs à la maîtrise technique et pédagogique d'une famille disciplinaire
- Planifier et construire, de manière autonome et responsable, des séances d'entraînement adaptées à des jeunes licencié.e.s compétiteur.rice.s (15 ans et plus).

CONTENU

Journées en présentiel dans la spécialité choisie (27h30)

- Le modèle de performance
- Conduite de l'entraînement
- Elaboration d'une planification annuelle et de mésocycles
- Cyclisme au féminin : l'entraînement au féminin
- La préparation physique et mentale

Formation à distance (22h30)

- Rôle de l'entraîneur fédéral
- Physiologie de l'effort
- Biomécanique
- Planification de l'entraînement
- Les aspects psychologiques de la performance
- Nutrition du cycliste
- Les pathologies cyclistes

Stage pédagogique en structure (40h)

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Journée en présentiel

- Exposé participatif
- Attestation de stage

Formation à distance

- Cours et QCM sur la plateforme pédagogique
- Évaluation par le formateur d'une planification annuelle d'entraînement



9 SPÉCIALITÉS POSSIBLES

VTT XC, VTT DH, VTT Trial, Route, Piste endurance, Piste sprint, BMX Race, BMX Freestyle, Cyclo-cross



Cette formation est accessible à toute personne.

CONDITIONS D'ACCÈS À LA FORMATION

- Avoir validé le module accueil
- Avoir validé la formation « Éducateur fédéral »
 - Posséder une licence FFC valide
 - Avoir le PSC1

PUBLIC

Licencié.e FFC âgé.e d'au moins 16 ans, bénévole et/ou salarié.e

DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription à la formation se fait entre 15 jours et un mois avant le début de la session de formation.

DURÉE

7 jours (50 heures) de formation + 40 heures de stage pédagogique

TARIF

Le coût pédagogique de la formation est de 350€.

CONTACT

Pour plus d'informations sur cette formation, veuillez envoyer un mail à inf@ffc.fr

