



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

16 & 17 novembre 2019- 4 & 5 Janvier 2020

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 la **Maison des associations Rue des fontaines à Sucy en Brie**. 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 (possibilité aux personnes titulaires d'ancien module de s'inscrire ; le mentionner lors de l'inscription en ligne, et une étude au cas par cas sera effectuée)

L'inscription se fait directement en ligne en cliquant sur le lien ci-dessous (fin des inscriptions : 1^{er} novembre 2019; aucune inscription ne sera acceptée après cette date; nombre de places limité)

[FORMULAIRE INSCRIPTIONS-CLIQUEZ ICI](#)

Coût de la formation : 350 euros. Chèque à l'ordre de CIF, et à envoyer avant le 4 novembre 2019 à : Comité Ile de France de Cyclisme, 1 rue Laurent Fignon, 78180 MONTIGNY LE BRETONNEUX. Coupon réponse ci-dessous.

Coupon réponse-Educateur Fédéral BMX Race (à envoyer au Comité Régional après inscription en ligne)

Nom : _____

Prénom : _____

Club : _____

Coût de la formation : 350 euros. Chèque à l'ordre de CIF, et à envoyer avant le 4 novembre 2019 à : Comité Ile de France de Cyclisme, rue Laurent Fignon, 78180 MONTIGNY LE BRETONNEUX. Certificat de non contre-indication à la pratique et à l'enseignement du cyclisme obligatoire.

Schéma formation fédérale : <http://www.cif-ffc.org/menuCif/communiquesCTR/2019-Restructuration-formation-federale.pdf>

Présentation 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)
- o Apprentissage et perfectionnement (1h)
- o Le cyclisme féminin- mixité (1h)
- o Le fonctionnement du corps humain – généralités et physiologie de l'effort (2h)
- o Les grands principes de l'entraînement chez (1h)
- o La préparation physique (1h)
- o Les règles de vie du sportif (1h)

- o Concevoir des séances pédagogiques (1h)
- o Concevoir un cycle d'apprentissage (1h30)
- o Organisation de la discipline (1h à 3h suivant la famille disciplinaire)
- o Réglage de la position (30'/discipline) (30' à 1h30 suivant la famille disciplinaire)
- o 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 de diplôme :

- 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