



# 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](http://www.cif-ffc.org)

## FORMATION FEDERALE

### EDUCATEUR FEDERAL PISTE/ROUTE

Le comité régional Ile de France organise deux formations « Educateur Fédéral Piste/Route ». Ces formations comporteront chacune 2 sessions de 2 jours en présentiel, en alternance avec du travail en formation à distance (2 jours Cours et QCM). Elles se dérouleront au Vélodrome National de Saint Quentin en Yvelines. 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 les liens 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

FORMULAIRE D'INSCRIPTION 16 – 17 janvier  
2021 et 6 – 7 février 2021

CLIQUEZ-ICI

FORMULAIRE D'INSCRIPTION 23 – 24 janvier  
2021 et 13 – 14 février 2021

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.