



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 :

Piste

- Date limite d'inscription : 5 janvier
- Ouverture de la formation à distance : 12 janvier
- Présentiel du 23 au 26 février à Hyères (83)

Route

- Date limite d'inscription : le 19 janvier
- Ouverture de la plateforme à distance le 26 janvier
- Présentiel du 23 au 26 mars à Bordeaux (33)

VTT Descente

- Date limite d'inscription : le 1er février
- Ouverture de la plateforme à distance le 5 février
- Présentiel du 13 au 16 mai à Hautevilles Lompnes (01)

VTT Cross Country

- Date limite d'inscription : le 1er juillet
- Ouverture de la formation à distance : le 8 juillet
- Présentiel à re-préciser : 10 au 13 octobre à Boulouris

BMX Race

- Date limite d'inscription : le 5 juillet
- Ouverture de la formation à distance : le 12 juillet
- Présentiel du 18 au 22 octobre à Bourges ou SQY

Contact pédagogique

Piste et Route : M. CHAUBET c.chaubet@ffc.fr

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

Contact administratif

Mme CLOAREC a.cloarec@ffc.fr

**FORMULAIRE D'INSCRIPTION ENTRAINEUR
FEDERAL
CLIQUEZ-ICI**

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

PRESENTATION Entraîneur fédéral

Objectifs :

- Individualiser l'entraînement pour optimiser la performance d'un compétiteur

Public cible :

- Les compétiteurs
- Cadet(te)s et +

Compétences attendues :

- Maîtriser les compétences de l'éducateur fédéral.
- Etre capable de planifier la saison sportive d'un compétiteur.
- Etre capable d'individualiser les entraînements.
- Etre capable d'analyser les effets de l'entraînement.
- Etre capable d'élaborer des systèmes d'évaluation.

Pré-requis :

- Etre titulaire du diplôme d'Educateur Fédéral (de la famille disciplinaire de la spécialité demandée)

Durée de formation : 50h (7 jours) :

- 4 jours en présentiel
- 3 jours en formation à distance

Contenus :

- Formation en présentiel – dans la spécialité choisie
 - o Accueil stage (45')
 - o Le modèle de performance (1h)
 - o Echanges sur la formation à distance : rappel démarche de planification (2h)
 - o Conduite de l'entraînement- séances technico/physiques – pratique (10h)
 - o Elaboration d'une planification annuelle – TP- (4h)
 - o Elaboration de mésocycles – TP- (4h)
 - o Cyclisme au féminin – l'entraînement au féminin (1h)
 - o La préparation physique - séance pratique (1h30)
 - o La préparation mentale – exemple (1h)
 - o Echanges sur contenus FAD (nutrition, outils d'évaluations...) (1h30)
 - o Bilan (45')
- Formation à distance (contenus majoritairement transversaux)
 - o Rôle de l'entraîneur fédéral (30')
 - o Physiologie de l'effort (2h30)
 - o Biomécanique (2h)
 - o Planification de l'entraînement (modèle de performance, objectifs, méthodologie de planification, tests d'évaluation, la charge d'entraînement, outils de mesure et suivis de la performance) (10h)
 - o La préparation physique en cyclisme – planification (1h)
 - o Cyclisme au féminin- l'entraînement au féminin (1h)
 - o Les aspects psychologiques de la performance (2h)
 - o Nutrition du cycliste (1h) oLes pathologies cyclistes (1h)

- Etablir une planification annuelle (2h)

Supports pédagogiques :

- Cahiers de l'éducateur et de l'entraîneur (liés à la discipline)

Validation :

- QCM affectés aux cours : validation si réussite > 90%
- Réalisation (en FAD) d'une planification annuelle d'entraînement validée par le formateur
- Stage pédagogique de 40h en structure (attestation)

Equivalence :

- BF3
- Entraîneur club expert

Organisateur- formateur :

- Institut National de Formation de la FFC – CTN et EN en lien avec les CTS-

Mentions :

- VTT Descente
- VTT Trial
- VTT Cross-Country
- Route -Cyclo-cross
- Piste Endurance
- Piste sprint
- BMX Race
- BMX Free-style

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.