Formation Fédérale

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'entrainement 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'entrainement
- Elaboration d'une planification annuelle et de mésocycles
- Cyclisme au féminin : l'entrainement au féminin
- La préparation physique et mentale

Formation à distance (22h30)

- Rôle de l'entraineur fédéral
- Physiologie de l'effort
- Biomécanique
- Planification de l'entrainement
- 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'entrainement

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

Mis à jour le 03 décembre 2021