

### MODULE DE SPECIALITE CYCLO-CROSS

Conjointement à l'organisation du stage régional de détection et d'évaluation cyclo-cross réservé aux jeunes (minimes 2, cadets, juniors garçons et filles), le conseiller technique national organise un Module de Spécialité Cyclo-cross du mardi 20 au mercredi 21 octobre 2015 à la Base de Loisirs de Sarrebourg (57).

## **Entraîneur Club (c'est le diplôme central de toutes les filières)**

Présentation de la formation :

- ✚ **Objectif** : Encadrer et entraîner un collectif de compétiteurs
- ✚ **Public cible** : compétiteurs débutants (à partir de 13 ans pour le Cyclisme Traditionnel et VTT, à partir de 6 ans pour le BMX)
- ✚ **Epreuve de référence** : Les compétitions régionales
- ✚ **Lieu d'activité** : le club
- ❖ **Mots clés** : entraînement – spécificité disciplinaire – perfectionnement – cycle d'entraînement collectif – label d'apprentissage

Les compétences principales de « l'Entraîneur Club »

- 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.
- Etre capable de concevoir et de conduire des séances de perfectionnement.
- Etre capable de programmer un cycle de perfectionnement (technique, tactique et physique).

Options distinctes personnelles :

Après avoir été reçu au Module **Commun d'Entraîneur**, le stagiaire choisira l'option de ses deux spécialités : Route / Piste / Cyclo-cross / BMX Race / BMX Free-style / Cross-country / Descente / Trial / Cyclisme en salle / Polo-Vélo.

Pour être **Entraîneur Club** et avoir le Diplôme, il faut avoir les modules de formation suivants :

- ✓ **La préformation** : 1 journée
- ✓ **Commun d'Entraîneur** : 2 journées
- ✓ **Spécialité 1** : 2/3 journées
- ✓ **Spécialité 2** : 2/3 journées
- ✓ **PSC1** :
- ✓ **Stage en Club** : de 10 ½ journées soit 30h



Pré-requis pour l'entrée en formation :

- Etre âgé de 18ans minimum à l'entrée en formation
- Avoir un certificat de non contre-indication à la pratique et à l'enseignement.



# DIPLOMES FEDERAUX

## BULLETIN D'INSCRIPTION

- Nom de la Formation : **Module de spécialité cyclo-cross**
- Coût du stage : **120euros en pension complète (supports pédagogiques compris)**
- Date : **20 au 21 octobre 2015** ➤ limité à **15 stagiaires**
- Lieu du stage : **Chalets Zone de loisirs Sarrebourg**
- Date limite d'inscription : **mardi 13 octobre 2015**

**En cas de désistement de dernière minute, la somme forfaitaire de 15 euros sera retenue**

Les frais de déplacement restent à la charge du stagiaire.

Inscription par mail (en renvoyant ce document) : **ffclorraine.comite@wanadoo.fr**

---

### RENSEIGNEMENTS CONCERNANT LE STAGIAIRE

NOM : ..... Prénom : ....

Date de naissance : ....

Sexe : F ou M (rayer la mention inutile)

E-mail : (lisiblement) :

Adresse : .....

Tél : ....

Club : ....

N° licence : .....

Date et lieu de passage du BF1 ou de la préformation : .....

Autres diplômes : ....

---

### Documents à fournir

- Copie du BF 1 ou de l'attestation de participation à la préformation
- Chèque du montant de la formation (**à l'ordre du Comité de Lorraine de cyclisme**)
- **1 Photo d'identité**

Fait à ....

Signature :

**Nota : Chaque inscrit recevra une convocation par e-mail uniquement, (renseigner lisiblement cette rubrique)**