



Comité Régional de Cyclisme de La Réunion

A Saint Paul, le 5 février 2020

FORMATIONS FEDERALES 2020

Objet : Information aux Présidents des clubs et licenciés.

Le Comité Régional de Cyclisme prévoit d'organiser en 2020, les formations suivantes :

- Module ACCUEIL (*obligatoire et antérieur à toute formation*) : Samedi 7 Mars 2020

CREPS DE SAINT PAUL	8H00 à 16H00	40€
Inscription au plus tard le 15 Février 2020		
Formation à distance de 1 à 15 jours avant le présentiel		

- Module ANIMATEUR FEDERAL : 20 – 27 Juin et 5 Septembre 2020

CREPS DE SAINT PAUL	8H00 à 16H00	50€/jour
Inscription au plus tard le 1 ^{ER} Mai 2020		
Formation à distance 1 mois avant le présentiel 1		

Les pré-requis : licence 2020 à jour, être âgé de 16 ans et posséder le PSC1.

Le nouveau cursus de formation se déroule en partie à distance sur une plateforme de l'Institut National de la Formation de la FFC (INF) (CLAROLINE CONNECT).

Cette nouveauté nécessite anticipation et rigueur de la part des stagiaires.

Vous trouverez ci-après la procédure d'inscription :

- Création d'un espace personnel sur CLAROLINE CONNECT <https://claco-ffc.univ-lyon1.fr>
- Validation de l'espace par un responsable de la formation
- S'acquitter des droits d'inscriptions auprès du Comité Régional de Cyclisme de La Réunion
- Effectuer le ou les modules de formations à distance

Vous trouverez en annexe le schéma d'organisation de la filière de formation fédérale.

Sportivement,

Philippe DE COTTE & Grégory MAILLOT

Responsables des formations

Les diplômes fédéraux à la FFC



Animateur fédéral

- Encadrement des jeunes 3- 12 ans & publics débutants
- EFC Ecole de vélo et Baby vélo
- "Savoir rouler"
- Pas de spécialité (tout support vélo)
- Module accueil (15h) + module Animateur (40h) + stage pédagogique (20h)

Educateur fédéral

- Encadrement des 8 - 16 ans (pupilles à cadets)- pratiquants initiés
- EFC Club Compétition
- Apprentissages techniques, entraînement collectif
- 5 mentions: VTT, Route/Piste, BMX Race; BMX Free-style, cyclo-cross
- Module accueil (15h) + module Educateur (42h)+ stage pédagogique (30h)

Entraîneur fédéral

- Clubs de DN, licenciés compétiteurs
- Entraînement des 15 ans et + (cadets, juniors, seniors)
- Planification d'entraînement
- 9 mentions: VTT XC, VTT DH, VTT Trial, route, cyclo-cross, piste endurance, piste sprint, BMX Race, BMX free-style
- Avoir l'Educateur fédéral + module Entraîneur (48h) + stage pédagogique (40h)

Organisation de la filière



Comités régionaux

Licencié·es FFC
Dès 16 ans

*Institut Régional de Formation -
Comités départementaux habilités
par les CR – CTS ETR*

Demande de délivrance des
diplômes

Module accueil

2 jours (1j en présentiel
+ 1 jour en FAD)

PSC1

Educateur Fédéral

Club Compétition
6 jours
(3,5j présentiels + 2,5 j en
FAD)

Entraîneur Fédéral

7 jours
(4j en présentiel + 3j en FAD)

Animateur Fédéral

Baby vélo, Ecole de vélo
6 jours
(3,5j présentiels + 2,5 j en
FAD)

Formations et Modules complémentaires:

Cyclo-cross, Cyclisme en salle, Sport santé, VAE, DS, balisage
VTT, nutrition...

Institut National de Formation FFC

DESJEPS
Perfectionnement
Sportif Cyclisme
Niv II

**DEJEPS mention CT,
BMX, VTT**
Niv. III

Tableau des équivalences



	MODULE ACCUEIL	ANIMATEUR·TRICE FEDERAL·E	EDUCATEUR·TRICE FEDERAL·E	ENTRAINEUR·E FEDERAL·E
PREFORMATION				
MODULE COMMUN				
ANIMATEUR JEUNE				
ENTRAINEUR JEUNE/ BF1				
ENTRAINEUR CLUB /BF2				
ENTRAINEUR CLUB EXPERT /BF3				

Déroulé pédagogique MODULE ACCUEIL



	Avant présentiel	Présentiel	Post présentiel
Durée	1 semaine à 15 jours	1 journée	1 mois à 1,5 mois (7h)
Contenus	<p>Questionnaire « faire connaissance »</p> <p>La pédagogie (lecture)</p> <p>L'encadrement (lecture)</p> <p>Sécurité à vélo et Circuler sur la voie publique (lecture)</p>	<p>Accueil stage – présentation stagiaires (30')</p> <p>Présentation du schéma de formation (1h)</p> <p>Présentation de la formation à distance : plateforme Claroline Connect (1h30)</p> <p>La pédagogie (1h)</p> <p>Encadrement (1h)</p> <p>Sécurité et circuler à vélo sur la voie publique (1h)</p> <p>Questions et échanges sur la formation à distance + bilan journée (1h)</p>	<p>Questionnaire de validation du présentiel : Questionnaire principal reprenant les connaissances importantes et incontournables du présentiel (péda, sécurité) (QCM)</p> <p>Cours et QCM Prioritaires : L'association (cours et QCM) Rôles et responsabilités de l'encadrant, le dirigeant et l'arbitre Le développement de l'enfant (cours et QCM) L'esprit sportif (cours et QCM) Droits et devoirs du licencié (cours et QCM)</p> <p>Cours et QCM Secondaires (aller plus loin) : L'organisation du sport en France (cours et QCM) La FFC (course et QCM) Les disciplines de la FFC (Route, VTT, BMX, Piste, Cyclisme Urbain) (cours et QCM) Histoire de la FFC (lecture) Labels « école de vélo » (lecture) L'appli My Coach vélo (lecture)</p>

Déroulé pédagogique ANIMATEUR FEDERAL



	Avant présentiel	Présentiel 1	Inter-présentiel	Présentiel 2	Post-présentiel
Durée	1 mois	2 jours	2 à 2,5 mois	1,5 Jours	15 j à 1 mois
Contenus	<p>Rôle de l'animateur fédéral (lecture)</p> <p>Label Ecole de vélo et Baby Vélo (lecture)</p> <p>Les fondamentaux du cyclisme (cours + QCM)</p> <p>Apprentissage et perfectionnement (Cours + QCM)</p> <p>La relation pédagogique (lecture)</p> <p>Rappel de cours module accueil (sécurité- rouler sur la voie publique)</p> <p>Gérer l'hétérogénéité (cours + questions)</p>	<p>Accueil stage 30'</p> <p>La relation pédagogique 30'</p> <p>Conception d'une séance pédagogique 1h(Cours + TD)</p> <p>Sécurité, éléments mécaniques, positions de base 30'(cours)</p> <p>Animation de séances pédagogiques 6h (3hx2)</p> <p>Conception d'un cycle d'apprentissage 1h30 (cours +TD)</p> <p>Gérer l'hétérogénéité 45'(débat)</p> <p>Bilan</p>	<p>Le fonctionnement du corps humain (cours + QCM)</p> <p>Les activités physiques générales (cours +QCM)</p> <p>Mise en situation baby-vélo/draisienne (lecture vidéos my coach)</p> <p>Concevoir une séance pédagogique (rédaction de fiche de séance sur laquelle évaluation sur le 2ème présentiel)</p> <p>Concevoir un cycle d'apprentissage (rédaction d'un cycle d'apprentissage sur une thématique déterminée)</p> <p>Développement spécifique de l'enfant de 3 à 12 ans (Cours +QCM)</p> <p>Organiser un stage (lecture)</p> <p>Fiches Eco-vélo : environnement (Cours + QCM)</p> <p>Fiches Eco-Vélo : Santé (Cours + QCM)</p> <p>Fiche Eco-Vélo: sécurité -mécanique- position (cours+QCM)</p> <p>Stage pédagogique en club</p>	<p>Accueil stage 30'</p> <p>Mise en place de tests Ecole de vélo + baby vélo 1h30</p> <p>Retour sur contenus à distance 1h30</p> <p>Animation de séance pédagogique 3h (évaluation)</p> <p>Animation de séance pédagogique 3h (sécurité routière)</p> <p>Bilan</p>	<p>Finaliser les QCM « Interprésentiel »</p> <p>Finaliser le stage pédagogique</p>

Déroulé pédagogique EDUCATEUR FEDERAL ROUTE PISTE



	Avant présentiel	Présentiel 1: PISTE	Inter-présentiel	Présentiel 2 : ROUTE	Post-présentiel
Durée	1 mois	2 jours	2 à 2,5 mois	1,5 Jours	15 j à 1 mois
Contenus	<p>COMMUN EDUCATEUR: Rôle de l'éducateur fédéral (lecture) Label Club Compétition (lecture) Les fondamentaux du cyclisme (cours + QCM) Apprentissage et perfectionnement (Cours + QCM) La préparation physique générale (Cours + QCM)</p> <p>SPECIFIQUE ROUTE-PISTE: l'organisation de la discipline piste (cours + QCM)</p>	<p>Accueil stage La relation pédagogique (cours) Conception d'une séance pédagogique (cours + TD) Animation de séances pédagogiques (X2) Conception d'un cycle d'apprentissage (cours +TD) La prépa physique (TP) Le réglage de la position (cours) Les grands principes de l'entraînement chez les jeunes en piste (cours) La technique: les fondamentaux route et piste (cours) Bilan</p>	<p>COMMUN EDUCATEUR: Le fonctionnement du corps humain - généralités (cours + QCM) Le fonctionnement du corps humain – physiologie de l'effort (cours+ QCM) Concevoir une séance pédagogique (rédaction de fiche de séance sur laquelle évaluation sur le 2ème présentiel) Concevoir un cycle d'apprentissage (rédaction d'un cycle d'apprentissage sur une thématique déterminée) Organiser un stage (lecture) Entraîner dans la mixité (Cours + questions à rédiger pour débat présentiel) Les grands principes de l'entraînement chez les jeunes (cours+ QCM) Les règles de vie du sportif (Cours + QCM)</p> <p>SPECIFIQUE ROUTE-PISTE : Organisation de la discipline route (Cours et QCM) Biomécanique et aérodynamisme(Cours + QCM) Position et Mécanique route (cours + QCM) Position et Mécanique piste (cours + QCM)</p> <p style="text-align: center;">Stage pédagogique en club</p>	<p>Accueil stage Les grands principes de l'entraînement chez les jeunes sur route (cours) Approche et préparation de la compétition route et piste (cours) Retour sur contenus à distance Entraîner dans la mixité (débat) Animation de séance pédagogique (évaluation) Animation de séance pédagogique Bilan</p>	<p>Finaliser les QCM « Interprésentiel » Finaliser le stage pédagogique</p>

Déroulé pédagogique EDUCATEUR FEDERAL VTT



	Avant présentiel	Présentiel 1 : VTT	Inter-présentiel	Présentiel 2 : VTT	Post-présentiel
Durée	1 mois	2 jours	2 à 2,5 mois	1,5 jours	15 j à 1 mois
Contenus	<p>COMMUN EDUCATEUR: Rôle de l'éducateur fédéral (lecture) Label Club Compétition (lecture) Les fondamentaux du cyclisme (cours + QCM) Apprentissage et perfectionnement (Cours + QCM) La préparation physique générale (Cours + QCM)</p> <p>SPECIFIQUE VTT: Organisation de la discipline VTT XCO (cours + QCM) Organisation de la discipline VTT Trial (Cours + QCM)</p>	<p>Accueil stage La relation pédagogique (cours) Conception d'une séance pédagogique (cours + TD) Animation de séances pédagogiques (X2) Conception d'un cycle d'apprentissage (cours +TD) La préparation physique générale(TP) Le réglage de la position (cours) La technique: les fondamentaux en VTT (cours) Bilan</p>	<p>COMMUN EDUCATEUR: Le fonctionnement du corps humain - généralités (cours + QCM) Le fonctionnement du corps humain – physiologie de l'effort (cours+ QCM) Concevoir une séance pédagogique (rédaction de fiche de séance sur laquelle évaluation sur le 2ème présentiel) Concevoir un cycle d'apprentissage (rédaction d'un cycle d'apprentissage sur une thématique déterminée) Organiser un stage (lecture) Entraîner dans la mixité (Cours + questions à rédiger pour débat présentiel) Les grands principes de l'entrainement chez les jeunes (cours+ QCM) Les règles de vie du sportif(Cours + QCM)</p> <p>SPECIFIQUE VTT: Organisation de la discipline DH (Cours + QCM) Mécanique VTT (cours + QCM)</p> <p>Stage pédagogique en club</p>	<p>Accueil stage Les grands principes de l'entrainement chez les jeunes en VTT(cours) Approche et préparation de la compétition en VTT(cours) Retour sur contenus à distance Entraîner dans la mixité (débat) Animation de séance pédagogique (évaluation) Animation de séance pédagogique Bilan</p>	<p>Finaliser les QCM « Interprésentiel » Finaliser le stage pédagogique</p>

Déroulé pédagogique EDUCATEUR FEDERAL BMX RACE



	Avant présentiel	Présentiel 1: BMX RACE	Inter-présentiel	Présentiel 2 : BMX RACE	Post-présentiel
Durée	1 mois	2 jours	2 à 2,5 mois	1,5 jours	15 j à 1 mois
Contenus	<p>COMMUN EDUCATEUR: Rôle de l'éducateur fédéral (lecture) Label Club Compétition (lecture) Les fondamentaux du cyclisme (cours + QCM) Apprentissage et perfectionnement (Cours + QCM) La préparation physique générale (Cours + QCM)</p> <p>SPECIFIQUE BMX Race: l'organisation de la discipline BMX Race (cours + QCM)</p>	<p>Accueil stage La relation pédagogique (cours) Conception d'une séance pédagogique (cours + TD) Animation de séances pédagogiques (x3) Conception d'un cycle d'apprentissage (cours +TD) Le réglage de la position (cours) La technique: les fondamentaux en BMX (cours) Modèle de performance BMX Bilan</p>	<p>COMMUN EDUCATEUR: Le fonctionnement du corps humain - généralités (cours + QCM) Le fonctionnement du corps humain – physiologie de l'effort (cours+ QCM) Concevoir une séance pédagogique (rédaction de fiche de séance sur laquelle évaluation sur le 2ème présentiel) Concevoir un cycle d'apprentissage (rédaction d'un cycle d'apprentissage sur une thématique déterminée) Organiser un stage (lecture) Entraîner dans la mixité (Cours + questions à rédiger pour débat présentiel) Les grands principes de l'entrainement chez les jeunes (cours+ QCM) Les règles de vie du sportif (Cours + QCM)</p> <p>SPECIFIQUE BMX: Mécanique BMX (cours + QCM)</p> <p>Stage pédagogique en club</p>	<p>Accueil stage Approche et préparation de la compétition en BMX(cours) Retour sur contenus à distance Entraîner dans la mixité (débat) Animation de séance pédagogique (évaluation) Animation de séance pédagogique (x2) Bilan</p>	<p>Finaliser les QCM « Interprésentiel » Finaliser le stage pédagogique</p>

Déroulé pédagogique EDUCATEUR FEDERAL BMX FREE-STYLE



	Avant présentiel	Présentiel 1: BMX FREE-STYLE	Inter-présentiel	Présentiel 2 : BMX FREE-STYLE	Post-présentiel
Durée	1 mois	2 jours	2 à 2,5 mois	1,5 jours	15 j à 1 mois
Contenus	<p>COMMUN EDUCATEUR: Rôle de l'éducateur fédéral (lecture) Label Club Compétition (lecture) Les fondamentaux du cyclisme (cours + QCM) Apprentissage et perfectionnement (Cours + QCM) La préparation physique générale (Cours + QCM)</p> <p>SPECIFIQUE BMX : l'organisation de la discipline BMX Free-style (cours + QCM)</p>	<p>Accueil stage La relation pédagogique (cours) Conception d'une séance pédagogique (cours + TD) Animation de séances pédagogiques (x3) Conception d'un cycle d'apprentissage (cours +TD) Le réglage de la position (cours) La technique: les fondamentaux en BMX free-style (cours) Modèle de performance BMX free-style Bilan</p>	<p>COMMUN EDUCATEUR: Le fonctionnement du corps humain - généralités (cours + QCM) Le fonctionnement du corps humain – physiologie de l'effort (cours+ QCM) Concevoir une séance pédagogique (rédaction de fiche de séance sur laquelle évaluation sur le 2ème présentiel) Concevoir un cycle d'apprentissage (rédaction d'un cycle d'apprentissage sur une thématique déterminée) Organiser un stage (lecture) Entraîner dans la mixité (Cours + questions à rédiger pour débat présentiel) Les grands principes de l'entrainement chez les jeunes (cours+ QCM) Les règles de vie du sportif (Cours + QCM)</p> <p>SPECIFIQUE BMX: Mécanique BMX free-style (cours + QCM)</p> <p style="text-align: center;">Stage pédagogique en club</p>	<p>Accueil stage Approche et préparation de la compétition en BMX free-style(cours) Retour sur contenus à distance Entraîner dans la mixité (débat) Animation de séance pédagogique (évaluation) Animation de séance pédagogique (x2) Bilan</p>	<p>Finaliser les QCM « Interprésentiel » Finaliser le stage pédagogique</p>

Déroulé pédagogique
EDUCATEUR FEDERAL CYCLO-CROSS



	Avant présentiel	Présentiel	Post présentiel
Durée	1 semaine à 15 jours	2 jours	1 mois à 1,5 mois (7h)
Contenus	<p>COMMUN EDUCATEUR: relecture des documents à distance du module de l'éducateur</p> <p>SPECIFIQUE CX: La mécanique en CX (cours)</p>	<p>Accueil stage</p> <p>La relation pédagogique (cours)</p> <p>Conception d'une séance pédagogique (TD)</p> <p>Organisation de la discipline en CX (cours)</p> <p>Les grands principe de l'entraînement chez les jeunes en CX (cours)</p> <p>Réglage de la position en CX (cours)</p> <p>Animation de séance pédagogique (x2)</p> <p>Approche et préparation de la compétition en CX (cours)</p> <p>Cycle d'apprentissage (TD)</p>	<p>SPECIFIQUE CX: QCM global sur les différents cours abordés (Organisation de la discipline/position/mécanique/approche et préparation de la compétition)</p>

Déroulé pédagogique ENTRAINEUR FEDERAL



	Avant présentiel	Présentiel	Post présentiel
Durée	3 mois	4 jours	1 mois à 1,5 mois (7h)
Contenus	<p>COMMUN ENTRAINEUR:</p> <ul style="list-style-type: none"> Rôle de l'entraîneur fédéral (Cours) La physiologie de l'effort (Cours+ QCM) Biomécanique (cours+ QCM) Planification de l'entraînement (cours + QCM) Cyclisme au féminin - L'entraînement au féminin (cours+ questions) Les aspects psychologiques de la performance (cours+ QCM) La nutrition du cycliste (cours+ QCM) Les pathologies cyclistes (cours + QCM) 	<ul style="list-style-type: none"> Accueil stage Rappel démarche de planification(cours) Le modèle de performance (cours spécifique) Elaboration d'une planification annuelle(TD) La préparation physique spécifique (TP) Aspects psychologiques de la performance (cours+TP) Elaboration de mésocycles (TD) Animation de séances pédagogiques technico ou tactico- physiques (x 3) Echanges sur cours FAD (échanges) Entraînement au féminin (échanges) 	<p>SPECIFIQUE:</p> <ul style="list-style-type: none"> Envoyer une planification d'entraînement au formateur (détails précisés en formation) Faire/finir le stage pédagogique de 40h dont une partie du stage est faite auprès du comité régional (ETR)