



# FORMATIONS FÉDÉRALES D'ÉDUCATEURS

## Auvergne-Rhône-Alpes

### 2022-2023



Coûts définis par l'Institut National de Formation de la FFC :

- Module Accueil : 80 €
- Animateur Fédéral : 300 €
- Educateur Fédéral : 300 €



*Dans le cadre de la politique régionale, le comité prend à sa charge, pour ses licenciés, une partie du coût de la formation :*

- 100% de prise en charge = 0€
- 33% de prise en charge = 200€
- 33% de prise en charge = 200€



*Pour faciliter la féminisation de la fonction d'Entraîneur, les formations pour les femmes sont prises en charge en intégralité par le comité régional Auvergne-Rhône-Alpes.*

MODULE	DATE	LIEU	LIEN D'INSCRIPTION	CONTACT
<b>MODULE ACCUEIL</b>	24/09/2022	BOURGOIN JALLIEU (38)	<a href="#"><u>ACCUEIL 1</u></a>	<a href="mailto:f.marillaud@ffc.fr">f.marillaud@ffc.fr</a>
	11 & 13/10/2022	DISTANCIEL ( <i>en soirée</i> )	<a href="#"><u>ACCUEIL 2</u></a>	
<b>ANIMATEUR FÉDÉRAL</b>	05-06/11 & 07-08/01/23	COURNON (63)	<a href="#"><u>ANIMATEUR 1</u></a>	<a href="mailto:f.marillaud@ffc.fr">f.marillaud@ffc.fr</a>
	29-30/10 & 17-18/12/22	SAINT ETIENNE (42)	<a href="#"><u>ANIMATEUR 2</u></a>	
	12-13/11 & 21-22/01/23	(01 OU 69)	<a href="#"><u>ANIMATEUR 3</u></a>	
	05-06/11 & 07-08/01/23	VALENCE (26)	<a href="#"><u>ANIMATEUR 4</u></a>	
	29-30/10 & 17-18/12/22	CHAMBERY (73)	<a href="#"><u>ANIMATEUR 5</u></a>	
	29-30/10 & 17-18/12/22	AURILLAC (15)	<a href="#"><u>ANIMATEUR 6</u></a>	
<b>ÉDUCATEUR FÉDÉRAL</b>	VTT	12 ET 26/11 & 11-12/03/23	ANNECY (74)	<a href="#"><u>EDUCATEUR VTT 1</u></a>
		05-06/11 & 10-11/12/22	PUY EN VELAY (43)	<a href="#"><u>EDUCATEUR VTT 2</u></a>
	PISTE-ROUTE	12-13/11 ET 04-05/02/23	BOURGOIN-JALLIEU (38)	<a href="#"><u>EDUCATEUR PISTE-ROUTE</u></a>
	BMX	19-20/11 & 21-22/01/23	SAINT ETIENNE (42)	<a href="#"><u>EDUCATEUR BMX</u></a>
	*CX	25 & 26/02/23	A DÉFINIR	<a href="#"><u>EDUCATEUR CYCLO-CROSS</u></a>

*\*En complément d'un autre module de spécialité (VTT, Piste-Route, BMX)*

## ENTRAINEUR FÉDÉRAL

BMX	19 AU 22/04/2022	NANTES (44)	<u><a href="#">ENTRAINEUR BMX</a></u>	
VTT XC	04 AU 07/10/2022	BOULORIS (83)	<u><a href="#">ENTRAINEUR VTT XC</a></u>	
TRIAL	22 AU 24/04/2022	LIFFRE (35)	<u><a href="#">ENTRAINEUR VTT TRIAL</a></u>	<a href="mailto:inf@ffc.fr">inf@ffc.fr</a>
VTT DH	22 AU 24/10/2022	HAUTEVILLE-LOMPNES (01)	<u><a href="#">ENTRAINEUR VTT DH</a></u>	
ROUTE	04 AU 07/10/2022	BOULORIS (83)	<u><a href="#">ENTRAINEUR ROUTE</a></u>	
PISTE	21 AU 24/09/2022	HYERES (83)	<u><a href="#">ENTRAINEUR PISTE</a></u>	

## FORMATIONS SPORT-SANTÉ



### ACCOMPAGNATEUR VELO BIEN-ETRE



26-27/11 & 28-29/01/2023

BOURGOIN JALLIEU (38)

[ACCOMPAGNATEUR VBE](#)

[f.marillaud@ffc.fr](mailto:f.marillaud@ffc.fr)

### COACH VELO SANTE



17 AU 20/10/2022

GRENOBLE (38)

[COACH VELO SANTE](#)

[l.lecorguille@ffc.fr](mailto:l.lecorguille@ffc.fr)

# MODULE ACCUEIL

Maîtriser les fondamentaux pour poursuivre son parcours de formation sereinement

## OBJECTIFS

- Acquérir les informations indispensables à l'encadrement et/ou l'accompagnement de sportifs en toute sécurité.
- Mémoriser les consignes de sécurité lors d'un trajet en vélo.
- Identifier les acteurs associatifs.
- Utiliser et se familiariser avec la plateforme pédagogique.

## CONTENU

### Journée en présentiel (7h)

- Présentation du schéma de formation et de la plateforme pédagogique
- La pédagogie
- Encadrement
- Sécurité et circuler à vélo sur la voie publique

### Formation à distance (7h)

- L'association
- Rôle et responsabilité de l'encadrant, du dirigeant, de l'arbitre
- L'esprit sportif
- Droits et devoirs du licencié
- Le développement de l'enfant
- L'organisation du sport en France
- La fédération française de cyclisme
- Les disciplines du cyclisme
- Labels « Ecole Française de Cyclisme »
- « My coach »

## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

### Journée en présentiel

- Exposé participatif
- Évaluation par un QCM

### Formation à distance

- Cours et QCM sur la plateforme pédagogique



Cette formation est accessible à toute personne.

## CONDITIONS D'ACCÈS À LA FORMATION

- 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

2 jours (14 heures) de formation

## TARIF

Le tarif de la formation vous sera communiqué par votre comité.

## CONTACT

Pour plus d'informations sur cette formation, veuillez contacter votre comité régional ou envoyer un mail à [inf@ffc.fr](mailto:inf@ffc.fr)



# ANIMATEUR FÉDÉRAL

Créer, encadrer et animer des séances pédagogiques du « Savoir Rouler à Vélo »

## OBJECTIFS

- Créer, encadrer et animer des séances pédagogiques de « Savoir Rouler » de manière autonome et responsable, dans un espace délimité, à destination des jeunes en École de Cyclisme et Baby vélo (3 à 12 ans et public débutant), en assurant la sécurité de tous.
- Utiliser des exercices référencés pour développer les habilités techniques générales de base du public.

## CONTENU

### Journées en présentiel (25h15)

- Sécurité et éléments mécaniques
- Conception et animation de séances pédagogiques
- Conception d'un cycle d'apprentissage
- Gérer l'hétérogénéité
- Violences dans le sport
- Mise en place des tests École de vélo et Baby vélo

### Formation à distance (15h45)

- Rôle de l'animateur fédéral
- Les fondamentaux du cyclisme
- Les activités physiques générales
- Le fonctionnement du corps humain
- Le développement spécifique de l'enfant de 3 à 12 ans

### Stage pédagogique en structure (20h)

## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

### Journée en présentiel

- Exposé participatif
- Évaluation par le formateur de l'animation d'une séance pédagogique
- Attestation de stage

### Formation à distance

- Cours et QCM sur la plateforme pédagogique



Cette formation est accessible à toute personne.

## CONDITIONS D'ACCÈS À LA FORMATION

- Avoir validé le module accueil
- 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

6 jours (41 heures) de formation  
+ 20 heures de stage pédagogique

## TARIF

Le tarif de la formation vous sera communiqué par votre comité.

## CONTACT

Pour plus d'informations sur cette formation, veuillez contacter votre comité régional ou envoyer un mail à [inf@ffc.fr](mailto:inf@ffc.fr)



# ÉDUCATEUR FÉDÉRAL

Encadrer un collectif de compétiteur.rice.s dans le but de leur enseigner les apprentissages techniques

## 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
- Construire, de manière autonome et responsable, des séances pédagogiques collectives dans un espace délimité, à destination des jeunes en EFC Club de compétition (8 à 16 ans et pratiquants initiés)

## CONTENU

### Journées en présentiel (25h45)

- Conception et animation de séances pédagogiques
- Conception d'un cycle d'apprentissage
- Cyclisme au féminin : la mixité
- Violences dans le sport
- La préparation physique générale
- Les grands principes de l'entraînement dans la famille disciplinaire
- Approche et préparation de la compétition

### Formation à distance (16h15)

- Rôle de l'éducateur fédéral
- Physiologie de l'effort
- Les règles de vie du sportif
- Organisation de la discipline
- La mécanique

### Stage pédagogique en structure (30h)

## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

### Journée en présentiel

- Exposé participatif
- Évaluation par le formateur de l'animation d'une séance pédagogique
- Attestation de stage

### Formation à distance

- Cours et QCM sur la plateforme pédagogique



### 5 SPÉCIALITÉS POSSIBLES

VTT, Route/Piste, BMX Race, BMX Freestyle, Cyclo-cross



Cette formation est accessible à toute personne.

## CONDITIONS D'ACCÈS À LA FORMATION

- Avoir validé le module accueil
- 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

6 jours (42 heures) de formation  
+ 30 heures de stage pédagogique

## TARIF

Le tarif de la formation vous sera communiqué par votre comité.

## CONTACT

Pour plus d'informations sur cette formation, veuillez contacter votre comité régional ou envoyer un mail à [inf@ffc.fr](mailto:inf@ffc.fr)



# ENTRAINEUR FÉDÉRAL

Individualiser l'entraînement pour optimiser la performance d'un.e compétiteur.ice

## 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'entraînement adaptées à des jeunes licencié.e.s compétiteur.ice.s (15 ans et plus).

## CONTENU

### Journées en présentiel dans la spécialité choisie (27h30)

- Le modèle de performance
- Conduite de l'entraînement
- Elaboration d'une planification annuelle et de mésocycles
- Cyclisme au féminin : l'entraînement au féminin
- La préparation physique et mentale

### Formation à distance (22h30)

- Rôle de l'entraîneur fédéral
- Physiologie de l'effort
- Biomécanique
- Planification de l'entraînement
- Les aspects psychologiques de la performance
- Nutrition du cycliste
- Les pathologies cyclistes

### Stage pédagogique en structure (40h)

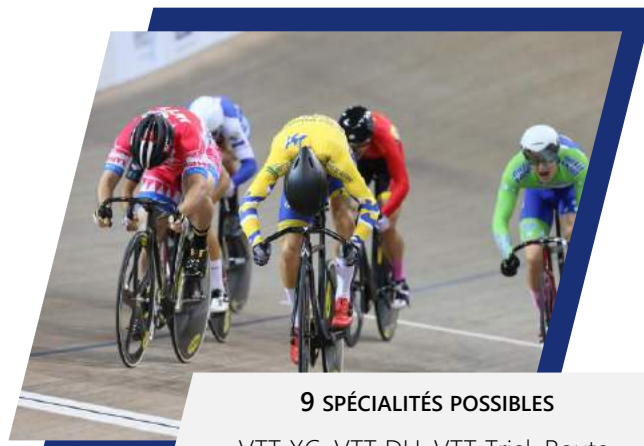
## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

### 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'entraînement



### 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](mailto:inf@ffc.fr)



# ACCOMPAGNATEUR VELO BIEN-ÊTRE

Maîtriser les fondamentaux de l'encadrement pour une pratique vers le bien-être

## OBJECTIFS

- Acquérir les informations indispensables à l'encadrement et/ou l'accompagnement de pratiquants en toute sécurité.
- Être capable d'encadrer des séances de vélo pour tous les publics en prévention primaire, pour préserver et maintenir la bonne santé des pratiquants.
- Faire valider son club en qualité de club labellisé Cyclisme Santé : PEDALER BIEN-ÊTRE

## CONTENU

### Journée en présentiel (25h)

- Sécurité et circuler à vélo sur la voie publique
- Généralités cyclisme santé
- Concevoir une séance et un cycle de cyclisme santé
- La sécurisation des pratique et les états de fragilité
- Séances pratiques échauffements, corps de séance et retour au calme
- Conception et animation de séances pédagogiques
- Pratique des tests de condition physique, d'exercices de renforcement musculaire

### Formation à distance (22h)

- Les disciplines du cyclisme santé
- L'environnement de pratique (l'association, l'organisation du sport en France, ...)
- Le fonctionnement du corps humain
- La pédagogie, la sécurité, l'encadrement
- Les échauffements et les étirements
- La sécurisation des pratiques
- Les états de fragilité (grossesse, vieillissement,...)
- Concevoir un cycle de cyclisme santé

## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

### Journée en présentiel

- Exposé participatif
- Évaluation par une séance pédagogique

### Formation à distance

- Cours et QCM sur la plateforme pédagogique
- Stage pratiqué en structure



Cette formation est accessible à toute personne.

## CONDITIONS D'ACCÈS À LA FORMATION

- 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

**En présentiel** : 3 jours et 1/2 (25 heures)

**En distanciel** : 22 heures de formation

**En alternance** : 20h de stage en structure

### TARIF

Le coût pédagogique de la formation est de **350 €**. Toutefois, le tarif peut varier en fonction du comité.

### CONTACT

Pour plus d'informations sur cette formation, veuillez contacter votre comité régional ou envoyer un mail à [inf@ffc.fr](mailto:inf@ffc.fr)

