



FORMATIONS FÉDÉRALES D'ÉDUCATEURS

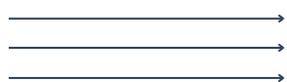
Auvergne-Rhône-Alpes

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

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

ENTRAINEUR FÉDÉRAL

BMX	19 AU 22/04/2022	NANTES (44)	<u>ENTRAINEUR BMX</u>
VTT XC	04 AU 07/10/2022	BOULORIS (83)	<u>ENTRAINEUR VTT XC</u>
TRIAL	22 AU 24/04/2022	LIFFRE (35)	<u>ENTRAINEUR VTT TRIAL</u>
VTT DH	22 AU 24/10/2022	HAUTEVILLE-LOMPNES (01)	<u>ENTRAINEUR VTT DH</u>
ROUTE	04 AU 07/10/2022	BOULORIS (83)	<u>ENTRAINEUR ROUTE</u>
PISTE	21 AU 24/09/2022	HYERES (83)	<u>ENTRAINEUR PISTE</u>

inf@ffc.fr

FORMATIONS SPORT-SANTÉ



ACCOMPAGNATEUR VELO BIEN-ETRE



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

BOURGOIN JALLIEU (38)

ACCOMPAGNATEUR VBE

f.marillaud@ffc.fr

COACH VELO SANTE



17 AU 20/10/2022

GRENOBLE (38)

COACH VELO SANTE

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



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



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



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'entraînement 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'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



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 pratique 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

