

BREVET FEDERAL 1^{er} degré : INITIATEUR - ARBITRE ECOLE DE VELO

12, 13 et 14 février - Saint Avold

	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8h30	Accueil - Présentation de la formation	<u>Théorie :</u> La position de base Mécanique et entretien	<u>Théorie :</u> L'orientation
9 h	<u>Théorie :</u> L'organisation du sport en France Le cadre institutionnel		<u>Théorie :</u> Réglementation Arbitre Ecole de vélo
12 h	Déjeuner		
14 h	<u>Théorie :</u> Cyclo-cross <u>Pratique :</u> Technique de base en VTT jeux d'adresse sur tous terrains jeux d'adresse sur plateau jeux cyclistes collectifs Entraînement sur parcours	<u>Théorie :</u> Le Bmx + Vidéo <u>Pratique :</u> Initiation au BMX - les départs. - les sauts. - les virages. - les bosses enroulées.	<u>Théorie :</u> L'école de vélo Vidéo: Les épreuves nationales officielles, TFJC, TFJV...
18 h	Diner		
20 h	<u>Théorie :</u> Le Vtt Vidéo: "Le vt dans tous ses états"	<u>Théorie :</u> Les règles de vie du sportif L'esprit Sportif	FIN
22 h			

BREVET FEDERAL 1^{er} degré : INITIATEUR - ARBITRE ECOLE DE VELO

20 et 21 février - COMMERCY

	SAMEDI	DIMANCHE
8h30		
9 h	<p><u>Pédagogie :</u> La pédagogie adaptée au cyclisme Préparation d'une séance</p>	<p><u>Théorie :</u> L'entraînement chez les jeunes - La PPG</p>
		<p><u>Pratique :</u> Scéance pratique PPG</p>
12 h	<u>Théorie:</u> La piste	
12 h	Déjeuner	
14 h	<p><u>Théorie :</u> L'ensemble homme - machine</p>	<p><u>Pratique :</u> Initiation à la piste (<i>en fonction de la météo</i>) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - s'adapter au pignon fixe - ralentir et s'arrêter - rouler en groupe - le surplace
	<p><u>Pratique :</u> Initiation à la route :</p> <ul style="list-style-type: none"> - rouler en groupe - rouler en file - faire des relais à allure constante - faire des sprints 	
18 h	Bilan stage, explication livret de formation.	
20 h	Diner	
22 h	<p><u>Théorie :</u> Caractéristiques physiologiques et psychologiques de l'enfant</p>	

Ceci n'est qu'un guide, l'emploi du temps pourra être modifié si nécessaire.