

FFC Occitanie

Formation Fédérale 2023 / 2024



Formation fédérale

Calendrier

Diplome	Date	Mode	Lieu
Module d'accueil	14 Sep. 2023	Visio	
Module d'accueil	3 Oct. 2023	Visio	
Educateur VTT	Partie N°1 : 30 Sep. - 1 Oct. 2023 Partie N°2 : 11 et 12 Nov. 2023	Présentiel	Isle en Jourdain
Educateur VTT	Partie N°1 : 3 et 4 Fev. 2023 Partie N°2 : 24 et 25 Fev. 2023	Présentiel	Lodeve
Educateur VTT	Partie N°1 : 24 et 25 Fév. 2024 Partie N°2 : 30 et 31 Mar. 2024	Présentiel	Aragon
Educateur BMX Free style	Partie N°1 : 14 et 15 Oct. 2023 Partie N°2 : 4 et 5 Nov. 2023	Présentiel	Sérignan
Educateur BMX Race	Date à venir		
Educateur Route / Piste	Partie N°1 : 4 et 5 Nov 2023 Partie N°2 : 2 et 3 Dec. 2023	Présentiel	Haute Garonne
Animateur fédéral	Date à venir		
Formation continue VTT DH	12 Nov. 2023	Présentiel	Millau
Formation continue VTT Trial	Date à venir		
Formation continue Cyclo-cross	Date à venir		
Colloque des encadrants	20 Jan. 2024		

Formation réservé aux éducateurs professionnels uniquement			
Diplome	Date	Mode	Lieu
Coach vélo santé	11 au 14 Sep. 2023	Présentiel	Toulouse
Animateur SRAV	2 et 3 Oct. 2023	Présentiel	Albi

Formation fédérale

3 diplomes

- **Animateur fédéral - [voir la plaquette](#)**

- Encadrement des jeunes 3-12 ans et publics débutants
- EFC école de vélo et Baby vélo
- Savoir rouler à vélo
- Pas de spécialité (tout support vélo)
- Module accueil (14h) + module animateur (41h) + stage pédagogique (20h)

- **Éducateur fédéral - [voir la plaquette](#)**

- 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 Freestyle et Cyclo-cross
- Module accueil (14h) + module éducateur (42h) + stage pédagogique (30h)

- **Entraîneur fédéral - [voir la plaquette](#)**

- 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 et BMX Freestyle
- Avoir l'éducateur fédéral + module entraîneur (50h) + stage pédagogique (40h)

Formation Fédérale

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 »

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.



Mis à jour le 14 juin 2022

Formation Fédérale

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 et un certificat médical de non contre-indication à l'enseignement et/ou encadrement de la discipline concernée

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.



Mis à jour le 14 juin 2022

Formation Fédérale

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 et un certificat médical de non contre-indication à l'enseignement et/ou encadrement de la discipline concernée

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.



Mis à jour le 14 juin 2022

Formation Fédérale

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)

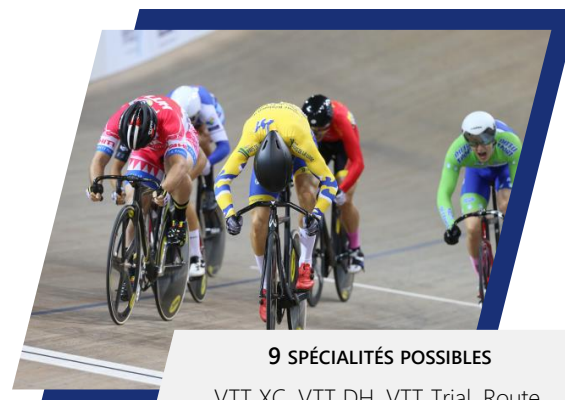
MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

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 « Educateur fédéral »
 - Posséder une licence FFC valide
- Avoir le PSC1 et un certificat médical de non contre-indication à l'enseignement et/ou encadrement de la discipline concernée

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



Mis à jour le 26 janvier 2022