

# **PLAN DE FORMATION INTERNE AU CLUB**

Ces modules de formation sont indépendants les uns des autres, vous pouvez très bien venir assister à un et pas aux autres.

Elles sont ouvertes à tous les licenciés du club coureurs, dirigeants, parents.

Elles n'ont pas vocation à remplacer les formations fédérales de la FFC.

Toutes les dates ne sont pas encore définies.

## **Samedi 13 octobre 9h30-16h30**

### **Etre éducateur**

- Rôle de l'éducateur
- Notions de pédagogie
- Comment se placer dans le groupe
- Comment construire une séance
- Construction d'une séance sur un thème spécifique
- Mise en situation pratique

## **Samedi 17 NOVEMBRE 9h30-12h30**

### **L'entraînement**

- But et principe de l'entraînement
- Bases Physiologiques
- Les zones d'intensité

### **Dates à définir**

- Conduire un véhicule à l'échelon course
- Passage de bidons en course
- Perfectionnement technique Cyclo-Cross
- Perfectionnement technique Route
- Initier un groupe à la pratique de la Piste

### **Renseignements et inscriptions :**

Benoît Cloarec  
06 77 76 15 60  
benoit.cloarec@ccchateaubriant.fr