



CATALOGUE

DES FORMATIONS

COMITÉ D'ILE DE FRANCE DE
CYCLISME

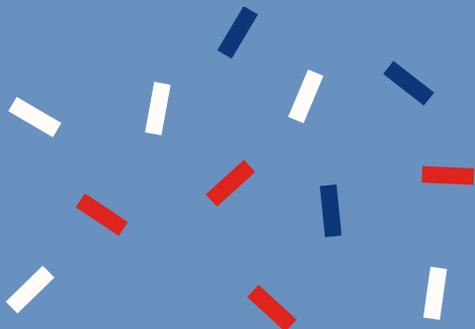
RÉALISÉ PAR
OSCAR MEYER

FÉDÉRATION
FRANÇAISE
DE CYCLISME
ILE-DE-FRANCE



iledefrance@ffc.fr
01.81.88.08.36

SOMMAIRE

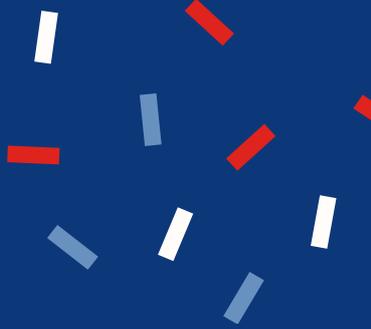


FORMATIONS POUR LES BÉNÉVOLES DES CLUBS

Faire monter en compétence
les bénévoles des clubs.

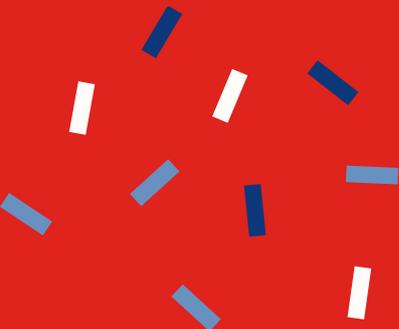
03

08



FORMATIONS SAVOIR ROULER À VÉLO POUR LES EDUCATEURS SPORTIFS PROFESSIONNELS

Permettre aux éducateurs
professionnels de mettre en place des
cycles de Savoir Rouler à Vélo.

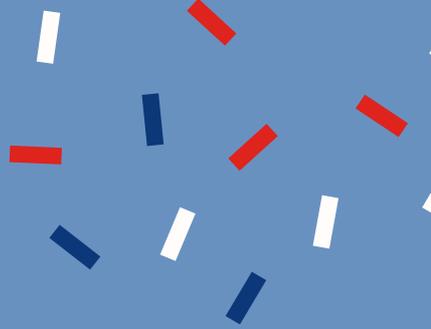


FORMATION CYCLISME SANTÉ

Mettre en place une pratique
santé au sein de son club

11

13



RECYCLAGE ET WEBINAIRES

Assurer la continuité de la
formation et la validité
des diplômes.

LE MOT DU PRÉSIDENT

José GOUERE, Président du Comité d'Ile de France de Cyclisme de la FFC.

"LA FORMATION, UN AXE PRIORITAIRE"

Le Cyclisme est aujourd'hui en pleine évolution avec des opportunités nouvelles pour l'ensemble des acteurs du milieu (bénévoles, professionnels, clubs, collectivités, centres de formation ...). Il est ainsi de notre devoir de veiller à l'accompagnement de tous par le biais de formations permettant une montée en compétence sereine, personnalisée et adaptée.

La formation est ainsi un axe prioritaire de mon mandat afin de répondre aux exigences présentes tout en pérennisant l'avenir. Notre professionnalisme ainsi que nos formateurs reconnus, font du Comité d'Ile de France de Cyclisme un organisme leader sur les sujets de formation avec un savoir-faire et une expertise nationalement reconnue.

Par le biais de ce présent catalogue des formations, nous nous engageons une nouvelle fois sur cet axe fort afin que chacun puisse trouver la formation qui convient à ses attentes.

Mes équipes sont bien entendu à votre service pour vous renseigner et vous accompagner dans vos démarches afin de construire ensemble votre parcours au service de votre réussite.

FORMATIONS POUR LES BÉNÉVOLES DES CLUBS

Faire monter en compétence les bénévoles des clubs.



Licencié FFC



PSC1

+ 16 ans



5 SPÉCIALITÉS POSSIBLES
VTT, Route/Piste, BMX Race, BMX Freestyle, Cyclo-cross

+ d'infos



9 SPÉCIALITÉS POSSIBLES

VTT XC, VTT DH, VTT Trial, Route, Piste endurance, Piste sprint, BMX Race, BMX Freestyle, Cyclo-cross

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

Visio-conférences (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»
- «Mycoach»

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Visio-conférences

- 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 (ou s'engager à le passer)

PUBLIC

Licencié.e FFC âgé.e d'au moins 16 ans, bénévole et/ou salarié.e

INSCRIPTIONS

[CLIQUER ICI](#)

DURÉE

3 visio-conférences de 2h

TARIF

70 €

CONTACT

Pour plus d'informations sur cette formation, veuillez envoyer un mail à o.meyer@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 (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



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 (ou s'engager à le passer)

PUBLIC

Licencié.e FFC âgé.e d'au moins 16 ans, bénévole et/ou salarié.e

INSCRIPTIONS

[CLIQUER ICI](#)

DURÉE

4 jours (41 heures) de formation
+ 30 heures de stage pédagogique

TARIF

350 €

CONTACT

Pour plus d'informations sur cette formation, veuillez envoyer un mail à o.meyer@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 (ou s'engager à le passer)

PUBLIC

Licencié.e FFC âgé.e d'au moins 16 ans,
bénévole et/ou salarié.e

INSCRIPTIONS

[CLIQUER ICI](#)

DURÉE

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

TARIF

350 €

CONTACT

Pour plus d'informations sur cette formation,
veuillez envoyer un mail à o.meyer@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



FORMATIONS SAVOIR ROULER À VÉLO POUR LES ÉDUCATEURS SPORTIFS PROFESSIONNELS

Permettre aux éducateurs professionnels de mettre en place
des cycles de Savoir Rouler à Vélo.



BPJEPS APT ET ETAPS



BAFA ET BAFD



FORMATION SAVOIR ROULER À VÉLO

POUR LES ETAPS ET LE
BPJEPS APT

PROFIL DES STAGIAIRES

La formation s'adresse aux ETAPS déjà embauchés et aux stagiaires BPJEPS Activités Physiques pour Tous en cours de formation.

DURÉE

2 jours de formation soit 14 h.

COÛT DE LA FORMATION

1600 € les deux jours pour 15 stagiaires maximum.

CONTACT

Oscar MEYER
Comité d'Ile de France de Cyclisme

o.meyer@ffc.fr
06 82 52 94 97

LE CONTENU DE LA FORMATION

PARTIE THÉORIQUE

- Présentation du dispositif
- Réglage d'un vélo
- Analyse des séances pédagogiques

PARTIE PRATIQUE

Mise en place et animation des 3 blocs du SRAV

- Savoir Pédaler (maniabilité et aisance sur le vélo)
- Savoir Circuler (code de la route sur plateau sécurisé)
- Savoir Rouler (circulation sur la voie publique)

LES + DE LA FORMATION

Une formation de qualité

- Des formateurs professionnels diplômés d'Etat et accrédités
- Un apprentissage de la pédagogie spécifique au vélo
- Les notions sur la mécanique de base
- Une formation complète avec de la théorie et de la pratique

Une formation reconnue

- Attestation de suivi de formation approuvée par le Ministère et ses partenaires
- Une formation unique et approuvée par les employeurs

MÉTIER ET EMPLOYEURS

Métier

Animateur du Savoir Rouler à Vélo

Employeurs

- Collectivités territoriales
- Associations sportives
- Clubs cyclistes
- Indépendants



FORMATION SAVOIR ROULER À VÉLO

POUR LES BAFA ET BAFD

PROFIL DES STAGIAIRES

La formation s'adresse aux BAFA ET BAFD qui souhaitent parfaire leurs connaissances en vue de mettre en place des cycles de Savoir Rouler à Vélo.

DURÉE

4 jours de formation soit 28 h.

COÛT DE LA FORMATION

400 € par stagiaire (minimum 5 et maximum 12 participants)

CONTACT

Oscar MEYER
Comité d'Ile de France de Cyclisme

o.meyer@ffc.fr
06 82 52 94 97

LE CONTENU DE LA FORMATION

PARTIE THÉORIQUE

- Présentation du dispositif
- La pédagogie de l'enfant
- Le réglage d'un vélo
- La conception de séances pédagogiques
- La spécificité du vélo
- La mécanique de base
- Analyse des séances pédagogiques

PARTIE PRATIQUE

Mise en place et animation des 3 blocs du SRAV :

- Savoir Pédaler (maniabilité et aisance sur le vélo)
- Savoir Circuler (code de la route sur plateau sécurisé)
- Savoir Rouler (circulation sur la voie publique)

LES + DE LA FORMATION

UNE FORMATION COMPLÈTE

- Aspects théoriques et pratiques
- Adaptée à des stagiaires débutants en vélo
- Révision des bases de la pédagogie
- Application aux spécificités du vélo

UNE FORMATION DE QUALITÉ

- Des formateurs professionnels diplômés d'Etat
- Une formation adaptée aux stagiaires
- Un contenu spécifique pour le SRAV
- Des notions sur la mécanique de base
- 4 jours de formation pour un apprentissage global
- Attestation de suivi de formation approuvée par le Ministère et ses partenaires

MÉTIER ET EMPLOYEUR

MÉTIER

Animateur du Savoir Rouler à Vélo

EMPLOYEURS

- Collectivités territoriales
- Associations sportives
- Clubs cyclistes

FORMATIONS CYCLISME SANTÉ

Mettre en place une pratique santé au sein de son club.

+ 16 ans



Licencié FFC



PSC1



CLUB FFC
**PÉDALER
SANTÉ**

COACH VELO SANTE

Pouvoir encadrer des séances de cyclisme loisir

OBJECTIFS

- Être capable de concevoir un projet Cyclisme Santé
- Être capable d'encadrer des séances de Cyclisme dans le cadre de la loi du sport sur ordonnance au regard de l'article D-1172-2 du décret 30 décembre 2016
- Faire valider le club en qualité de club labellisé CYCLISME SANTE : PEDALER BIEN-ÊTRE et PEDALER SANTE.



CONTENU

Journées en présentiel (24h)

- Connaître les principes du Sport-Santé
- Assurer l'éducation pour la santé et évaluer la situation initiale du pratiquant.
- Concevoir, planifier, mettre en œuvre et évaluer la situation initiale du pratiquant
- Savoir réagir face à un accident au cours de la pratique
- Connaître les caractéristiques très générales des principales pathologies chroniques.

Formation à distance (36h)

CONDITIONS D'ACCES A LA FORMATION

Etre licencié FFC
Avoir 16 ans minimum
Posséder le PSC 1
Avoir un diplôme professionnel

DUREE

3 jours en présentiel

TARIF

400 euros

CONTACT

Laëtitia LE CORGUILLE
l.lecorguille@ffc.fr

RECYCLAGE ET WEBINAIRES

Assurer la continuité de la formation et la validité des diplômes.

Dans le but d'assurer la continuité de formation de l'ensemble des encadrants des clubs, divers webinaires seront mis en place et un recyclage des diplômes es possibles via des questionnaires en lignes.



Les webinaires porteront sur divers thèmes ...

... et le recyclage en ligne revalidera les diplômes pour 4 ans.



Toutes les infos sur la page des formations

OSCAR MEYER

**COMITÉ D'ILE DE
FRANCE DE CYCLISME**

O.MEYER@FFC.FR

06 82 52 94 97

**FÉDÉRATION
FRANÇAISE**

**FFC
CYCLISME**

ILE-DE-FRANCE

