

MODULE SPECIALITE BMX

Module pour devenir Entraîneur club

BUT : Etre capable d'encadrer et d'entraîner techniquement de jeunes compétiteurs.

Contenu de la formation :

- Rôle et missions de l'entraîneur et de l'encadrement
- Les zones d'intensités
- La sécurité en BMX
- La réglementation
- Préparation de séances pédagogiques
- Animation de séances d'entraînement
- Le cycle d'apprentissage