

MODULE SPECIALITE Route

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
- La réglementation des disciplines
- Préparation de séances pédagogiques
- Animation de séances d'entraînement
- Le cycle d'apprentissage
- Mécanique
- Le principe des entraînements pas intervalles (E.P.I.)
- Définition de la charge de travail
- Les échauffements
- Exemples d'exercices
- Orientation du travail selon les catégories
- Biomécanique du pédalage
- Aérodynamisme, force a l'avancement ; position CLM et route
- La reconnaissance des circuits, Briefing / Débriefing