

## EDT Commun Entraîneur

Première journée (samedi)		Seconde journée (Dimanche)	
9h à 9h30	accueil, présentation de la formation	9h à 11h	Concevoir des séances pédagogiques
9h30 à 10h30	rôle et mission de l'entraîneur		
10h30 à 12h30	le fonctionnement du corps humain	11h à 11h45	l'adaptation aux différents publics
		11h45 à 12h30	Apprentissage et perfectionnement
12h 30 à 14h	Déjeuner	12h 30 à 14h	Déjeuner
14h à 15h	Les zones d'intensités	14h à 15h	les fondamentaux technique du cyclisme
15h à 16h	Le fonctionnement du corps humain (suite retour sur questions)	15h à 16h	Organisation d'un stage
16h à 18h	les APG (30 mn en salle et 1h30 de pratique en gymnase)	16h30 à 17h30	QCM + Bilan
19h à 20h	Diner		
20h à 21h	L'esprit sportif		