

EDT module spécialité Cross-country

| SAMEDI | | DIMANCHE | |
|---------------|---|---------------|--|
| 9h à 11h30 | Accueil, présentation de la formation Préparation physique : 1. Les zones d'intensités 2. Le principe des entraînements pas intervalles (E.P.I.) 3. Définition de la charge de travail 5. Les échauffements 6. Exemples d'exercices 7. Orientation du travail selon les catégories | 9h à 10h | Préparation des séances pédagogiques, réalisation de fiches de séance sur les thèmes : les franchissements, les descentes et montées raides, les virages, les freinages, les dévers, les trajectoires... |
| 11h30 à 12h30 | Biomécanique du pédalage. La position | 10h30 à 12h30 | séances péda animés par les stagiaires |
| 12h30 à 14h | Déjeuner | 12h30 à 14h | Déjeuner |
| 14h à 15h | Préparation des séances pédagogiques, réalisation de fiches de séance sur les thèmes : les franchissements, les descentes et montées raides, les virages, les freinages, les dévers, les trajectoires... | 14h à 15h30 | Le cycle d'apprentissage. Exemple de progressions techniques sur 4 séances |
| 15h à 17h | séances péda animées par les stagiaires + organisation rallye | 16h à 17h | Evaluation écrite |
| 17h30 à 18h30 | Présentation et réglementation du Cross country. Les DN, teams Les caractéristiques des parcours La sécurité en XC, les éléments mécaniques à vérifier, les équipements vestimentaires | 17h à 18h | Bilan de semaine |
| 19h à 20h | Diner | | |

| | | | |
|-----------|--|--|--|
| 20h à 21h | L'approche des compétitions : Rôle et mission de l'encadrement La reconnaissance des circuits briefing/débriefing | | |
|-----------|--|--|--|