

Déroulé pédagogique
ENTRAINEUR FEDERAL



	Avant présentiel	Présentiel: spécifique /discipline	Post présentiel
Durée	3 mois	4 jours	1 mois à 1,5 mois
Contenus	<p>COMMUN ENTRAINEUR: Rôle de l'entraîneur fédéral (Cours) La physiologie de l'effort (Cours+ QCM) Biomécanique (cours+ QCM) Planification de l'entraînement (cours + QCM) Cyclisme au féminin - L'entraînement au féminin (cours+ questions) Les aspects psychologiques de la performance (cours+ QCM) La préparation physique- planification (cours+ QCM) La nutrition du cycliste (cours+ QCM) Les pathologies cyclistes (cours + QCM)</p> <p>Stage pédagogique en structure</p>	<p>Accueil stage Rappel démarche de planification(cours) Le modèle de performance (cours spécifique) Elaboration d'une planification annuelle(TD) La préparation physique spécifique (TP) Aspects psychologiques de la performance (cours+ TP) Elaboration de mésocycles (TD) Animation de séances pédagogiques technico ou tactico- physiques (x 3) Echanges sur cours FAD (échanges) Entraînement au féminin (échanges)</p>	<p>SPECIFIQUE : Elaboration d'une planification d'entraînement</p> <p>Stage pédagogique en structure</p>