

Entraîneur Route au CREPS HOULGATE (14) du 06 au 10 Avril 2026 Fin des inscriptions 20/03/2026

Individualiser l'entraînement pour optimiser la performance d'un.e compétiteur.rice

Objectifs :

- Se construire une expertise fine dans une discipline précise afin de préparer des sportifs à la maîtrise technique et pédagogique d'une famille disciplinaire
- Planifier et construire, de manière autonome et responsable, des séances d'entraînement adaptées à des jeunes licencié.e.s compétiteur.rice.s (15 ans et plus).

Profil du candidat : Licencié.e FFC âgé.e d'au moins 16 ans, bénévole et/ou salarié.ePrérequis :

- Avoir validé la formation « Educateur fédéral »
- Posséder une licence FFC valide
- Avoir le PSC1 et un certificat médical de non contre-indication à l'enseignement et/ou encadrement de la discipline concernée

Contenu :Journées en présentiel dans la spécialité choisie (35h30)

- Le modèle de performance
- Conduite de l'entraînement
- Elaboration d'une planification annuelle et de mésocycles
- Cyclisme au féminin : l'entraînement au féminin
- La préparation physique et mentale

Formation à distance (14h30)

- Rôle de l'entraîneur fédéral
- Physiologie de l'effort
- Biomécanique
- Planification de l'entraînement
- Les aspects psychologiques de la performance
- Nutrition du cycliste
- Les pathologies cyclistes

Stage pédagogique en structure (40h)

Modalités pédagogiques :Journée en présentiel

- Exposé participatif
- Attestation de stage

Formation à distance

- Cours et QCM sur la plateforme pédagogique

- Évaluation par le formateur d'une planification annuelle d'entraînement après un stage pédagogique de 6 mois en structure

Les documents suivants vous seront demandés au cours de votre inscription en ligne. Ce sont des documents que vous numérisez puis téléversez dans votre dossier d'inscription

Les documents suivants vous seront demandés au cours de votre inscription en ligne. Ce sont des documents que vous numérisez puis téléversez dans votre dossier d'inscription

- ☐ Carte Nationale d'Identité (recto-verso), OU du passeport en cours de validité OU titre de séjour valide (pour les personnes de nationalité étrangère hors UE).
- ☐ Photo d'identité (à insérer dans votre espace personnel)
- ☐ Certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive, à l'enseignement et à l'encadrement de la discipline concernée datant de moins d'un an à la date d'entrée en formation. Utiliser obligatoirement ce modèle : [Le certificat médical](#)
- ☐ Certificat de compétences PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1)
Information : l'attestation d'initiation (IAPS) fournie lors de la JAPD/JDC n'est pas équivalente au PSC1.
- ☐ Justificatif de validation de la formation "Educateur Fédéral"
- ☐ Licence FFC de l'année en cours

Montant de la formation 400€

Lieu : CREPS HOULGATE (14) du 06 au 10 Avril 2026 Fin des inscriptions 27/03/2026

Lorsque vous soumettez ce formulaire, il ne collecte pas automatiquement vos détails, tels que le nom et l'adresse e-mail, sauf si vous le fournissez vous-même.

1.Civilité

Madame

Monsieur

2.NOM

3.Prénom

4.Date de naissance

5.Numéro NIP (Ne pas mettre le numéro de licence)

6.N° de téléphone

7.Adresse e-mail

8.Votre adresse postale

9.Possédez-vous le PSC ?

Oui

Non

10.Quels sont vos diplômes fédéraux ?

11.Club FFC

12.Si le payeur de la formation est votre club, merci de mettre un mail sur lequel le lien de paiement sera envoyé.