

BF3 route et cyclo-cross à Ploufragan Du 22 au 27 février 2010



En haut de gauche à droite : Christophe Lebranchu (stagiaire BE2 et intervenant) – Vincent Flageul – Patrice Cossard (formateur) – Edouard Hervé – Jason Von Snoeck – Mickael Rahard – Olivier Picouays – Maximilien Roques – Christophe Rebillard.

En bas de gauche à droite : Samuel Boudard – Franck Lesellier – Gérard Le Pommelet – Eric Gouya – Jérémy Geffroy – Hervé Gourgues – Philippe Busson - Olivier Chapeau.

15 stagiaires ont suivi la formation initiale du BF3 qui s'est déroulé du 22 au 27 février. Une majorité de Bretons quelques entraîneurs des comités voisins et Maximilien qui a fait le voyage de Marseille pour goûter au charmes de la Bretagne. Christophe Lebranchu à suivi également ce BF3 dans le cadre de son stage de formation de cadre préparant au BEES 2^{ème} degré.

Cette semaine était rythmée par des interventions théoriques, des travaux de groupe, des jeux de rôle, un peu d'exercice de musculation sans charge et de gainage.

Accueilli par le centre technique régional (Henri Guerin) de la ligue de football nous ne pouvions pas rester une semaine sans essayer le terrain synthétique où nous avons pu exprimer nos talents de footballeurs.

Bien sur je n'oublie pas les sorties vélo qui sont très utile pour ressentir les intensités d'exercice et vivre quelques situations pédagogique de séance d'entraînement. Les K-way étaient très utiles mais c'est normal nous étions en Bretagne.

Patrice Cossard