

EXEMPLE D'EMPLOI DU TEMPS BF2 BMX (2 fois 3 jours)

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6
MATIN	<p>Accueil stagiaires Présentation du stage et de la formation fédérale 1 h 30</p> <p>Les processus d'apprentissage 1 h 30</p>	<p>Présentation, réglementation et aspects technico-tactiques 2 h 00</p> <p>Préparation séances route par les stagiaires 1 h 00</p>	<p>Biomécanique et aspects technico-tactiques saut et virages 4 h 00</p>	<p>Biomécanique et aspects technico-tactiques bosses 2 h 00</p> <p>Préparation séances virages et bosses par les stagiaires 1 h 00</p>	<p>Organisation administrative, financière et pédagogique d'un stage 1 h 00</p> <p>Biomécanique et aspects technico-tactiques départ 2 h 00</p>	<p>Séances pédagogiques trial animées par les stagiaires 3 h 00</p>
APRES MIDI	<p>Exercices d'initiation et de perfectionnement Saut et virages 3 h 00</p>	<p>Séances pédagogiques saut et virages animées par les stagiaires 3 h 00</p> <p>Analyse du geste et retour sur séances (vidéo) 1 h 00</p>	<p>Exercices d'initiation et de perfectionnement virages et bosses 3 h 00</p>	<p>Séances pédagogiques virages et bosses animées par les stagiaires 3 h 00</p>	<p>Exercices d'initiation et de perfectionnement Trial 3 h 00</p>	<p>Analyse du geste et retour sur séances (vidéo) 1 h 00</p> <p>Bilan 1 h 00</p>
SOIREE	<p>Le cadre institutionnel 1 h 00</p>	<p>Mécanique, caractéristiques et réglage du matériel 1 h 00</p>		<p>Analyse du geste et retour sur séances (vidéo) 1 h 00</p>	<p>Préparation séances trial par les stagiaires 1 h 00</p>	