

Niveau 1 : BF 1 initiateur et arbitre école de vélo

La formation porte sur l'ensemble des activités cyclistes et privilégie les apprentissages techniques et pédagogiques, l'aspect ludique et pluridisciplinaire du cyclisme, la réglementation et le contrôle des épreuves chez les jeunes.

Les différentes activités abordées concourent à l'acquisition d'une riche palette de capacités motrices, préalable indispensable à tout perfectionnement.

Le rôle essentiel d'un initiateur est d'accueillir, d'initier et d'animer un groupe de licenciés débutants, en leur faisant acquérir les "fondamentaux" ou habiletés techniques de base dans les différentes activités du cyclisme. Il doit être capable aussi d'arbitrer les épreuves des écoles de vélo.

Stage initial : 45 h minimum

➤ **Connaissances générales et réglementaires : 19h30**

- L'école de vélo (définition, objectifs, activités, rôle de l'initiateur...) : 1h30
- Caractéristiques physiologiques et psychologiques de l'enfant : 1h00
- L'ensemble homme-machine (équilibre, propulsion, conduite) : 1h30
- La position de base : 0h30
- La technique de base (vidéo : « VTT dans tous ces états ») : 1h00
- La mécanique (principaux réglages et entretien) : 1h00
- La sécurité : 1h00
- La pédagogie appliquée au cyclisme : 2h00
- L'hygiène de vie et l'esprit sportif : 1h00
- L'initiation à l'orientation : 1h00
- Le livret de l'arbitre : 2h00
- Le cadre institutionnel : 2h00
- La réglementation chez les jeunes et sur les épreuves officielles : 3h00
- Les épreuves nationales officielles chez les jeunes (vidéo) : 1h00.

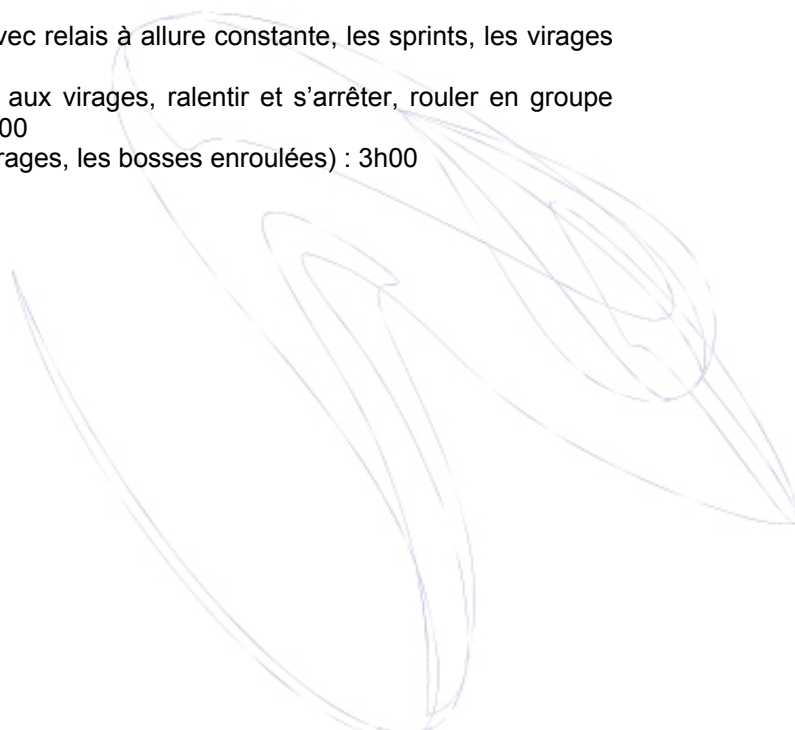
➤ **Pratique cycliste et préparation physique générale : 17h30**

- Jeux d'adresse sur terrains accidentés (le pédaler-freiner, les montées, les descentes, les dévers, les franchissements, la propulsion, les freinages cf. le carnet du biker) : 1h30
- Jeux d'adresse sur plateau (les slaloms, les ramassages, les virages, les passages sous obstacles, les sprints) : 1h30
- Jeux cyclistes collectifs : 1h30
- Initiation à la route (rouler en groupe en file avec relais à allure constante, les sprints, les virages cf. le carnet du sprinter) : 2h00
- Initiation à la piste (s'adapter au pignon fixe, aux virages, ralentir et s'arrêter, rouler en groupe avec relais, rouler en peloton, le surplace) : 3h00
- Initiation au BMX (les départs, les sauts, les virages, les bosses enroulées) : 3h00
- Orientation : 2h30
- La PPG en salle : 2h00
- Parcours d'habileté : 0h30.

➤ **Séances pédagogiques : 7h00**

- Préparation en salle par les stagiaires : 2h00
- Animation par les stagiaires : 4h00
- Bilan en salle : 1h00.

➤ **Bilan du stage : 1h00**



Stage en situation : 30 h minimum + 2 compétitions

Positionné après le stage initial, il permet au stagiaire de mettre en pratique les connaissances acquises.

Il doit être effectué auprès d'un public débutant :

- au sein des structures fédérales (clubs...), sous le tutorat d'un cadre technique fédéral pour l'action enseignement
- lors de 2 compétitions d'écoles de vélo, sous le tutorat d'un arbitre fédéral pour l'action arbitrage.

Ce stage en situation doit être validé par le CTR pour permettre au candidat de se présenter à l'examen.

Examen :

L'examen aura lieu dans un délai compris entre 3 mois et 2 ans après le stage initial. Il est organisé par le CTR, responsable de la formation. Il comporte :

- un écrit noté sur 80 points :
 - 20 questions à 4 points
 - durée : 2 heures
- et un parcours d'habileté noté sur 20 points.

Pour obtenir le BF 1, 2 conditions doivent être remplies :

- totaliser 50 points minimum
- avoir une note supérieure à 05/20 au parcours d'habileté.

A noter la possibilité, en cas d'échec, de se représenter directement à une ou plusieurs épreuves de l'examen.

Pour se présenter au BF 2, le BF 1 doit être obtenu avec un total minimum de 60 points.

