

EXEMPLE D'EMPLOI DU TEMPS BF1

| | 1 ^{er} jour | 2 ^{ème} jour | 3 ^{ème} jour | 4 ^{ème} jour | 5 ^{ème} jour | 6 ^{ème} jour |
|---------|--|---|--|---|---|---|
| 08 h 30 | Accueil. Présentation du stage | Théorie : - L'école de vélo (définition, objectifs, activités, rôle de l'initiateur...) - La position de base. - La pédagogie adaptée au cyclisme. - La sécurité. | Théorie : - Mécanique (principaux réglages, entretien) - Le cadre institutionnel - Hygiène de vie et esprit sportif. | Pédagogie pratique en salle : Préparation avec aide formateur d'une séance pédagogique par groupe de 2 ou 3 stagiaires. Cf thèmes 5 ^{ème} jour. (présentation par formateur doc. support : « cyclisme à l'école », annexes BF1, carnet de progression...). | Théorie : - initiation à l'orientation. – réglementation du TNJV – | Pratique : - vélo orientation. Entraînement sur parcours habiletés de l'examen. |
| 12 h 00 | Théorie : - Caractéristiques physio. et psycho. de l'enfant. - Généralités sur l'arbitrage | | | | | |
| 12 H 15 | DEJEUNER | | DEJEUNER | | DEJEUNER | |
| 13 h 30 | Pratique : initiation à la piste – réglementation chez les jeunes – rôle de l'arbitre Les thèmes : s'adapter au pignon fixe, aux virages, ralentir et s'arrêter, rouler en groupe en file avec relais, rouler en groupe en file avec relais à allure constante, rouler en peloton restreint, le surplace | Pratique : technique de base : travail par ateliers (3 x 1h) : - jeux d'adresse sur tout terrains (le pédalé freiné, les montées, les descentes, les dévers, les franchissements, la propulsion, les freinages). - jeux d'adresse sur plateau (les slaloms, les ramassages, les virages, les passages sous obstacle, les sprints). - Jeux cyclistes collectifs . Bilan en salle : vidéo : correction des gestes de la séance de l'AM. | Pratique : initiation au BMX – réglementation du TF bmx Travail par ateliers (4 x 30 mn.) : - les départs. - les sauts. - les virages. - les bosses enroulées. | Pratique : initiation à la route – réglementation du TFJC – rôle de l'arbitre Les thèmes : rouler en groupe en file avec relais à allure constante, les sprints, les virages (cf. le carnet du sprinter) | Pratique : séances péda. sur 3 lieux d'évolution différents : route, en plateau et tout terrain. Séances animées par les stagiaires sur thèmes définis le 4 ^{ème} jour (ex. : être capable de rouler droit ; de libérer des appuis, de virer, de maîtriser son freinage, de se déplacer en groupe, de maîtriser différentes trajectoires, de franchir différents obstacles, de rouler à une allure régulière, d'adopter le meilleur braquet, de passer des relais..). | Théorie et pratique : - l'entraînement chez les jeunes – La PPG – séance de PPG <i>Bilan stage, explication livret de formation et détermination date de l'examen.</i> |
| 18 h 30 | Théorie : L'ensemble homme – machine (équilibre, propulsion, conduite). | | | | Bilan en salle : correction des séances. | |
| 19 h 00 | DINER | | DINER | | DINER | |
| 20 h 00 | Vidéo : - technique de base («le VTT dans tous ses états» 1 ^{ère} partie | | Vidéo : les épreuves nationales officielles (le TF des écoles de vélo, TNJV, le BMX). | | Vidéo : | |