

ACCOMPAGNATEUR VELO BIEN-ÊTRE

Maîtriser les fondamentaux de l'encadrement pour une pratique vers le bien-être

OBJECTIFS

- Acquérir les informations indispensables à l'encadrement et/ou l'accompagnement de pratiquants en toute sécurité.
- Être capable d'encadrer des séances de vélo pour tous les publics en prévention primaire, pour préserver et maintenir la bonne santé des pratiquants.
- Faire valider son club en qualité de club labellisé Cyclisme Santé : PEDALER BIEN-ÊTRE

CONTENU

Journée en présentiel (25h)

- Sécurité et circuler à vélo sur la voie publique
- Généralités cyclisme santé
- Concevoir une séance et un cycle de cyclisme santé
- La sécurisation des pratique et les états de fragilité
- Séances pratiques échauffements, corps de séance et retour au calme
- Conception et animation de séances pédagogiques
- Pratique des tests de condition physique, d'exercices de renforcement musculaire

Formation à distance (22h)

- Les disciplines du cyclisme santé
- L'environnement de pratique (l'association, l'organisation du sport en France, ...)
- Le fonctionnement du corps humain
- La pédagogie, la sécurité, l'encadrement
- Les échauffements et les étirements
- La sécurisation des pratiques
- Les états de fragilité (grossesse, vieillissement...)
- Concevoir un cycle de cyclisme santé

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Journée en présentiel

- Exposé participatif
- Évaluation par une séance pédagogique

Formation à distance

- Cours et QCM sur la plateforme pédagogique
- Stage pratique en structure



Cette formation est accessible à toute personne.

CONDITIONS D'ACCÈS À LA FORMATION

- Posséder une licence FFC valide
- Avoir le PSC1

PUBLIC

Licencié.e FFC âgé.e d'au moins 16 ans, bénévole et/ou salarié.e

DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription à la formation se fait entre 15 jours et un mois avant le début de la session de formation.

DURÉE

En présentiel : 3 jours et ½ (25 heures)

En distanciel : 22 heures de formation

En alternance : 20h de stage en structure

TARIF

Le coût pédagogique de la formation est de 350 €. Toutefois, le tarif peut varier en fonction du comité.

CONTACT

Pour plus d'informations sur cette formation, veuillez contacter votre comité régional ou envoyer un mail à inf@ffc.fr

