

EDT module spécialité BMX Race

Première journée		Deuxième journée		Troisième journée	
9h à 9h30	Accueil, présentation de la formation	9h à 10h	Rappel des zones d'intensités Orientation de travail selon les catégories Exemple de séances d'entraînement	9h à 10h	Préparation des séances pédagogiques, réalisation de fiches de séance :
9h30 à 11h	Présentation et réglementation du BMX race. Les caractéristiques des pistes le matériel	10h30 à 12h30	Didactique et Analyse technique Support : "Savoir gagner "	10h30 à 12h30	séances péda animés par les stagiaires thèmes : Le départ ; technique virage ; tactique virages ; sauts <i>Les retours sur séance se font sur place pendant la récupération.</i>
11h à 12h30	La sécurité en BMX, les éléments mécaniques à vérifier, les équipements vestimentaires, les règles de pratique				
12h30 à 14h	Déjeuner	12h30 à 14h	Déjeuner	12h30 à 14h	Déjeuner
14h à 16h	Pratique BMX : L'animation pédagogique ; séances menées par le formateur. La prise en main du groupe, l'échauffement Exemples de séances sur les fondamentaux techniques du BMX	14h à 15h30	Préparation des séances pédagogiques, réalisation de fiches de séance :	14h à 15h30	Le cycle d'apprentissage. Exemple de progressions techniques sur 4 séances
		16h à 18h30	séances péda animées par les stagiaires thèmes : Enroulé ; manuals ; Cabré ; pédalage <i>Les retours sur séance se font sur place pendant la récupération.</i>	16h à 17h	Evaluation écrite
16h30 à 18h30	Didactique et Analyse technique Support : "Savoir gagner "			17h à 18h	Bilan de semaine
19h à 20h	Diner	19h à 20h	Diner		
20h à 21h		20h à 21h	L'approche des compétitions : Rôle et mission de l'encadrement		