

2bis chemin St Agne
31520 Ramonville

Tel : 05.62.88.27.40

Fax : 05.61.75.69.95

Mail : comite-midi-pyrenees@wanadoo.fr

Site Internet : www.mpy-ffc.com

**Mesdames, Messieurs
les éducateurs régionaux**

Ramonville, le 12 décembre 2013

Objet : Séminaire des éducateurs Midi Pyrénées.

La prochaine édition du séminaire régional des éducateurs Midi Pyrénées, se tiendra le :

**Samedi 25 janvier 2014
de 9h à 18h00
Salle « Amphithéâtre »
CREPS Toulouse Midi Pyrénées
1 avenue Edouard Belin – 31 400 TOULOUSE**

Cette action, conduite par le comité régional de cyclisme, a pour objectif de contribuer à la formation et l'information des cadres techniques concernés par l'encadrement de sportifs (école de vélo à élite).

La journée est entièrement gratuite (repas compris), seul les frais de déplacement sont à votre charge.

Tématique – Les facteurs de la performance : les qualités physiques au service de la pluridisciplinarité

Nous vous rappelons l'importance du séminaire destiné aux éducateurs, qui doit avant tout répondre aux besoins de formation continue et permettre de réaliser un rapprochement et une entraide des clubs midi pyrénéens.

L'inscription pour participer à la journée de formation est obligatoire (notamment pour la réservation des repas), pour cela, merci de contacter le comité régional au **05.62.88.27.40** ou par mail à **cyrilgranier@hotmail.fr** avant le **12 janvier 2013** (seuls peuvent s'inscrire les éducateurs possédant un **diplôme fédéral ou d'état**).

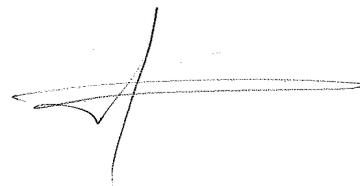
Bien cordialement.

Le Président du Comité Régional
Midi-Pyrénées F.F.C.

Le C.T.S. coordonnateur E.T.R.



H.LAFARGUE



C. GRANIER

PROGRAMME PREVISIONNEL

- 8h30 - 9h00 : Accueil des participants.
- 9h00 - 9h30 : Ouverture par le président du comité régional de Cyclisme et les membres invités.
- 9h30 - 10h15 : **Membres de l'Equipe Technique Régionale.**
L'analyse des activités du cyclisme : quelles qualités physiques dominantes ?
- 10h15 - 10h45 : **François Xavier PATARCA**, Responsable CEP.
Jérôme VAYSSE, Entraîneur régional Bmx.
Le développement de la puissance en cyclisme entre théorie et pratique.
- 10h45 – 11H00 : **Pause**
- 11h00 - 11h30 : **Florence GIRARDET**, Kinésithérapeute.
La souplesse en cyclisme : travail indispensable ?
- 11h35 - 12h05 : **Cyril GRANIER**, CTS Midi Pyrénées.
La coordination en cyclisme: un intérêt dans le développement des qualités physiques ?
- 12h10 - 12h40 : **Cyrille TRONCHE** : Professeur de sport - formateur CREPS Toulouse.
Cathy MOCASSIN PRIME : DS GSC Blagnac VS31 – Entraîneure régionale Piste.
Antonin HUDRISIER : Entraîneur régional cyclo-cross, vtt cross country.
Les qualités d'endurance en cyclisme entre théorie et pratique.
- 13h45 – 16h00 : **Ateliers pratiques animés par les intervenants de la journée (chaque personne passe sur tous les ateliers).**
-  Atelier 1 : Le travail de puissance aérobie : l'exemple du 30''/30''.
 -  Atelier 2 : Le développement des qualités de coordination.
 -  Atelier 3 : Le travail de souplesse.
 -  Atelier 4 : La force maximale un exemple d'exercice.
- 16h15 – 16h45 : **José CORREIA, Alexandre ROUSTAIN, Alain Biles**, Educateurs CA Castelsarrasin.
Le travail hivernal au sein du club : vers la multiplicité des pratiques.
- 16h50 – 17h20 : **Cyril GRANIER**, CTS Midi Pyrénées.
Les qualités physiques en cyclisme : synthèse
- 17h30 – 18h00 : Clôture de la journée par le président du comité régional de Cyclisme.