

LIGUE COTE D'AZUR

FORMATION ANIMATEUR ET INITIATEUR

DOMAINE DE CASTILLE LA CRAU

PLANNING DES WEEK-ENDS

HORAIRE	Samedi 11 février 2012	Dimanche 12 février 2012
9h – 10h30	Présentation, FFCT, Rôle de l'animateur	Sortie route et vtt (conduite de groupe)
10h30 – 12h	Sécurité (accident), Santé (rudiments de bonne pratique)	Sortie route et vtt (orientation et découverte de la cyclodécouverte)
Repas		
14h – 17h	Conduite de groupe en sécurité (terrain)	Orientation, Evaluation
17h30 – 19h	Mécanique	
Repas		
20h30 – 22h	Cyclodécouverte	
HORAIRE	Samedi 17 mars 2012	Dimanche 18 mars 2012
9h - 10h30	Exercices de maniabilité (conception, réalisation sur le terrain)	Sortie route et vtt (orientation)
10h30 - 12h	Cadre réglementaire Préparation de la séance école Cyclo	Sortie route et vtt (construction d'un randoguide), Evaluation maniabilité
Repas		
13h30 - 17h	Pratique d'une séance au sein de l'école du Cyclo Club Lucois	Sport-santé, physiologie de l'effort Evaluation, Bilan
18h – 19h	Démarche pédagogique	
Repas		
20h30 – 22h	Orientation (conception et représentation d'itinéraire) Randoguide	

Le programme est susceptible de remaniements

INTERVENANTS

Antoine Spriet : Moniteur vtt, Responsable de la formation de la Ligue Côte d'Azur
Nadège Garcia : Conseillère technique national
Nicole Roussel : Moniteur route et vtt

BESOINS (le stage comprend la nuit et les repas à l'hôtel)

Vêtements confortables pour les parties en salle, papier crayons et stylos, **clé USB**
 Vêtements de nuit et nécessaire de toilette,
 Vélo en bon état de marche, casque, gants, tenue cycliste,
 Trousse de réparation du vélo avec **dérive chaîne**,
Boussole, minimum alimentaire de randonnée,
 Moyen de paiement pour la partie club (ou stagiaire) des frais de stage (1/3 du montant total).

PRIX DU STAGE : entre 75 et 100 € (le calcul est en cours : fonction du nombre de stagiaires)

1/3 est pris en charge par la Ligue, 1/3 par le Codep et le dernier 1/3 est à la charge du stagiaire ou de son club.