



# CENTRE DE FORMATION ECOLE DE VELO KARUKERA BIKE'S LAND

Espace de formation et d'apprentissage des sports écoles de vélo route du gymnase de Blachon Lamentin GUADELOUPE

Tel: **0690 39 19 58** Email: [cfev.karukerabikesland@orange.fr](mailto:cfev.karukerabikesland@orange.fr) Site internet: karukerabikesland.com

## ACTIVITE D'ANIMATION DE L'ANNEE DE FORMATION SPORTIVE

	cfevkbl.				ACTIF POUR LA VIE FORME ET SANTE					EDUCATIVE	
Jours	Formation <b>SPORTS</b> BABY DE VELO	Formation <b>SPORTS</b> ECOLE DE VELO	Formation <b>SPORTS</b> DE CYCLISME VTT et CT	Formation <b>HAUT</b> NIVEAU CYCLISME VTT ou CT	Formation <b>P.P.G</b> Sports associé	Formation <b>P.P.A</b> Sports associé	Formation <b>P.P.O</b> Cyclotourisme VTT ou CT	Formation <b>P.P.O</b> Cyclosportive VTT ou CT	Formation <b>Théorique</b> culture général à la pratique sportive de vélo	Animation des séances découvertes écoles de vélo établissement s Scolaires	Les métiers éducatifs sportifs et administratifs établissement écoles de vélo
Lundi	<b>Récupération active</b>										
Mardi 17h30- 19h00			Approfondissement la préparation physique athlétique	Développement la préparation physique athlétique	Formation remise en forme athlétique	Formation préparation physique, musculation athlétique				14h00 - 16h00 Educatuers	
Mercredi 15h00- 17h30	Formation <b>d'apprentissage</b> découverte, d'initiation l'école de vélo 4 à 7ans	Formation <b>d'apprentissage</b> apprendre à s'entraîner l'école de vélo 8 à 12ans	Formation <b>d'entraînement</b> apprendre à entraîner aux compétitions 13 à 16ans	Formation <b>d'entraînement</b> apprendre à s'entraîner à gagné 17 à 23ans			Formation <b>d'apprentissag</b> e apprendre à s'entraîner à l'école de vélo Pour tous	Formation <b>d'apprentiss</b> age apprendre à s'entraîner à la pratique de vélo Pour tous	Formation Préparation physique général culture sportive Pour tous		
Jeudi 17h30- 19h00			Approfondissement la préparation physique athlétique	Développement la préparation physique athlétique	Formation remise en forme athlétique	Formation préparation physique, musculation athlétique					
Vendredi	<b>Récupération active</b>										
Samedi 15h00- 17h30	Formation <b>d'apprentissage</b> découverte, d'initiation l'école de vélo 4 à 7ans	Formation <b>d'apprentissage</b> apprendre à s'entraîner l'école de vélo 8 à 12ans	Formation <b>d'entraînement</b> apprendre à entraîner aux compétitions 13 à 16ans	Formation <b>d'entraînement</b> apprendre à s'entraîner à gagné 17 à 23ans			Formation <b>d'apprentissag</b> e apprendre à s'entraîner à l'école de vélo Pour tous	Formation <b>d'apprentiss</b> age apprendre à s'entraîner à la pratique de vélo Pour tous	Formation Préparation physique général culture sportive Pour tous	14h00 - 16h00 Educatuers	
Dimanche 7h00 à 10h30	Evaluation au rencontre découverte sportive école de vélo <b>CT ou VTT</b>	Evaluation aux rencontres d'apprentissage sportif école de vélo <b>CT ou VTT</b>	Formation d'entraînement endurance en groupes ou compétition	Formation d'entraînement endurance individuel ou compétition			pratique sportive « - 1h30 » Débutants Loisir pour tous	Pratique sportive « + 3h30 » Expérimenté compétiteurs			
Rythme	<b>Maternelle</b>	<b>Primaire</b>	<b>Collège</b>	<b>Lycée</b>			<b>Vie active</b>			<b>Educateur Sportif</b>	
Total heures Sports/semaine	<b>4H00</b>	<b>6h00</b>	<b>10h30</b>	<b>+ 12h00</b>	<b>3h00</b>		<b>3h30</b>	<b>5h30</b>	<b>2h00</b>	<b>4h00</b>	<b>4h00</b>