

FORMATION EXCELSIOR VELO TOUT TERRAIN BMX -VTT

Thèmes	OCTOBRE	NOVEMBRE	DECEMBRE	JANVIER	FEVIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUILLET	
140 heures Animation	1 ^{er} phase (P.P.G) Formation d'apprentissage Préparation Physique Générale		2 ^{ème} phase (P.P.S) Formation d'apprentissage Préparation Physique Spécifique		3 ^{ème} phase (P.P.A) Formation d'apprentissage Préparation Physique Auxiliaire		4 ^{ème} phase (P.P.O) Formation d'apprentissage Préparation Physique Objectif		5 ^{ème} phase (P.P.E) Formation d'apprentissage Préparation Physique Evaluation		
8 décembre 2016	Découverte Calvaire Baie-Mahault XCE		Acquisition Belcourt Baie-Mahault -TRIAL		Approfondissement Riche Baie-Mahault- DESCENTE		Consolidation Trioncelle Baie-Mahault- XCO		Affinage Gourde liane Baie-Mahault BMX		
1 ^{ère} semaine	MERCREDI	1 ^{ère} séance Ouverture de l'année de formation École de vélo	8 ^{ème} séance TRIAL-QCM 1. Freinage sur la roue avant 2. Pédalage et freinage 3. revoir le mécanisme du pédalage en changement de rythme.	16 ^{ème} séance SLALOM PARALLELE 1. Adopter son pilotage 2. Basculer d'une marche latéralement 3. Virage appel contre appel	24 ^{ème} séance XCO 1. Porter ou pousser son vélo 2. Pédalage endurance force. 3. Prendre un virage relevé	31 ^{ème} séance DESCENTE 1. tech-evol postures de pilotage. 2. Descente une marche sur la roue avant 3. Tech-base descente et virage	39 ^{ème} séance DESCENTE 1. Porter ou pousser son vélo 2. Tech-base montées, virage 3. les postures de prise de vitesse.	46 ^{ème} séance TRIAL-QCM 1. Equilibre, maniabilité et petite vitesse 2. Pédalage et freinage 3. maîtriser du pédalage.	54 ^{ème} séance SLALOM PARALLELE 1. Prendre un bon départ 2. Technique de pilotage 3. Tech-base, position départ.	62 ^{ème} séance XCO 1. sécurité du pilote. 2. Familiarisé avec la piste. 3. Tech-base, prise de vitesse.	70 ^{ème} séance ORIENTATION 1. analyse des repères. 2. la lecture de la carte. 3. rechercher les infos.
	SAMEDI	2 ^{ème} séance TRIAL-QCM 1. Equilibre, maniabilité et petite vitesse 2. Pédalage et freinage 3. maîtriser du pédalage.	9 ^{ème} séance TRIAL-QCM 1. Faire du sur-place 2. Faire le choix de la posture 3. maîtriser du pédalage en situation varier	17 ^{ème} séance XCO 1. Porter ou pousser son vélo 2. Pédalage endurance force. 3. Prendre un virage relevé	25 ^{ème} séance XCO 1. les changements de rythme 2. Pédalage endurance force. 3. Prendre un virage relevé	32 ^{ème} séance XCO 1. Analyse de piste. 2. pédalage en rythme 3. Gestion d'effort en variation de rythme.	40 ^{ème} séance TRIAL-QCM 1. Equilibre, maniabilité et petite vitesse 2. Sortie d'une ornière 3. maîtriser du pédalage.	47 ^{ème} séance XCE 1. Sprinte pédalage en pousser 2. Réussir le bunny up 3. Sprint départ long	55 ^{ème} séance XCO 1. Rouler dans la boue. 2. Négocier une courbe large 3. contrôler les dérapages	63 ^{ème} séance XCO 1. sécurité du pilote. 2. Porter ou pousser son vélo. 3. Tech-base vitesse.	Fête Clôture de l'année de formation École de vélo
2 ^{ème} semaine	MERCREDI	3 ^{ème} séance TRIAL-QCM 1. Prendre un bon départ 2. gestion du pédalage et freinage 3. maîtrise du pédalage.	11 ^{ème} séance BMX 1. Contrôle de pré grille. 2. Tech-base l'approche. 3. Tech-base, la poussé.	18 ^{ème} -séance BMX 1. Sécurité, protection du pilote. 2. Tech-base : Les départs 3. Tech-evol, les virages.	26 ^{ème} séance BMX 1. Sécurité, la réglementation. 2. Tech-Evo, la cabré manuel enroulé. 3. Tech-base, les sauts avec impulsion.	33 ^{ème} séance BMX 1. sécurité, protection du pilote. 2. Tech-Evol, la cabré saut 3. Tech- Evol cabré manuel enroulé.	41 ^{ème} séance BMX 1. Evolué en groupe le toucher 2. Tech-Evo, Enroulé, enroulé manuel. 3. Tech-base l'enroulé saut	48 ^{èmes} séances BMX 1. sécurité, contrôle feuilles de race. 2. Tech-base : bunny hop. 3. Tech-base, Le saut pompé.	56 ^{ème} séance BMX 1. sécurité, contrôle feuilles de race. 2. Tech-base : bunny hop. 3. Tech-base, Le saut pompé.	64 ^{ème} séance BMX 1. sécurité, feuilles de race. 2. Tech-évol, enroulé bunny hop. 3. Tech-base, la poussé.	Vacance Sportive École de vélo
	SAMEDI	4 ^{ème} séance ENDURO JEUNE (XCM) 1. Randonnée cyclotourisme 2. Adapter sa cadence 3. Son ravitaillement	12 ^{ème} séance BMX 1. Sécurité du pilote. 2. Tech de base : la préparation. 3. Tech-evol, poussé, relance	19 ^{ème} séance BMX 1. Sécurité, la réglementation. 2. Tech-Evo, la cabré manuel enroulé. 3. Tech-base, les sauts avec impulsion.	27 ^{ème} séance BMX 1. sécurité, protection du pilote. 2. Tech-Evo, la cabré saut 3. Tech-base, Le saut pompé	34 ^{ème} séance BMX 1. sécurité, protection du pilote. 2. Tech-Evo, Le cabrage saut 3. Tech-base, Le saut pompé	42 ^{ème} séance BMX 1. Prendre un bon départ 2. Tech-Evo, Enroulé bunny hop 3. Tech-base, manuel en descente (réception).	49 ^{ème} séance BMX 1. Sécurité, contrôle feuilles de race. 2. Tech-base : les départs 3. Tech-base, Enroulé manuel.	57 ^{ème} séance BMX 1. Sécurité du pilote 2. Tech-Evo, Saut manuel enroulé. 3. Tech-base, Le saut rasé.	65 ^{ème} séance BMX 1. Sécurité, contrôle feuilles de race. 2. Tech-base : les départs 3. Tech-évol, enroulé manuel.	
3 ^{ème} semaine	MERCREDI	5 ^{ème} séance ORIENTATION 1. analyse des repères. 2. la lecture de la carte. 3. rechercher de repère.	13 ^{ème} séance XCE 1. Relance en danseuse 2. Piloter en pousser. 3. Prendre un bon départ moyen 150 à 250m	20 ^{ème} séance ENDURO JEUNE (XCM) 1. Randonnée cyclotourisme 2. Adapter sa cadence 3. Entretien du vélo.	28 ^{ème} séance TRIAL-QCM 1. Equilibre, maniabilité et petite vitesse 2. Equilibre sur la roue arrière 3. maîtriser du pédalage.	35 ^{ème} séance ENDURO JEUNE (XCM) 1. randonnée cyclotourisme 2. Adapter sa cadence 3. Entretien de son vélo	43 ^{ème} séance TRIAL-QCM 1. Equilibre, maniabilité et petite vitesse 2. S'envoler sur une bosse 3. maîtriser du pédalage.	50 ^{ème} séance XCO 1. Rouler dans la boue. 2. Escalade une pente raide 3. Descente le long d'un devers	58 ^{ème} séance DESCENTE 1. Prendre un bon départ 2. S'engager dans une descente 3. Tech-base descente, virage	66 ^{ème} séance ENDURO JEUNE (XCM) 1. randonnée cyclotourisme 2. Adapter sa cadence 3. Sortir du sable	
	SAMEDI	6 ^{ème} séance ORIENTATION 1. Analyse des repères. 2. la lecture de la carte. 3. exploiter les repères.	14 ^{ème} séance XCE 1. Lancement en danseuse 2. Piloter en allègement. 3. Gestion de l'effort départ court 50 à 150m	21 ^{ème} séance DESCENTE 1. Pousser son vélo 2. Évité les pièges. 3. Entretien de mon vélo.	29 ^{ème} séance TRIAL-QCM 1. Equilibre, maniabilité et petite vitesse 2. Passer sous une branche 3. Maîtriser du pédalage.	36 ^{ème} - séance XCE 1. Sprinte pédalage en pousser 2. Réussir le bunny up 3. Sprint de départ long 1000m	44 ^{ème} séance MECANIQUE 1. Protection de l'athlète. 2. l'équipement poste pilotage. 3. l'entretien en rencontre	51 ^{ème} séance XCO 1. Rouler dans la boue. 2. Négocier une courbe large 3. contrôler les dérapages	59 ^{ème} séance DESCENTE 1. Prendre un bon départ 2. S'engager dans une descente 3. Tech-base descente, virage	67 ^{ème} séance TRIAL-QCM 1. Equilibre, maniabilité et petite vitesse 2. Pédalage et freinage 3. maîtriser du pédalage.	
4 ^{ème} semaine	MERCREDI	7 ^{ème} séance XCO 1. Prendre un bon départ 2. Adapter sa cadence. 3. Pédale en rythme endurance vélocité	1 ^{er} Evaluation Culture générale QCM Jeux de tests d'évaluation condition physique Générale	22 ^{ème} séance DESCENTE 1. Porter ou pousser son vélo 2. Tech-base montées. 3. les positions de descente	2 ^{ème} Evaluation Culture générale QCM Jeux de tests d'évaluation condition physique Générale	37 ^{ème} séance XCE 1. Evolué en groupe le toucher 2. Réussir le cabré, bunny up, 3. Sprint de départ long 250m	3 ^{ème} Evaluation Culture générale QCM Jeux de tests d'évaluation condition physique Générale	52 ^{ème} séance SLALOM PARALLELE 1. Sécurité du pilote. 2. Technique de pilotage 3. Remonter à la volée	4 ^{ème} Evaluation Culture générale QCM Jeux de tests d'évaluation condition physique Générale	68 ^{ème} séance TRIAL-QCM 1. Equilibre, maniabilité et petite vitesse 2. Pédalage et freinage 3. maîtriser du pédalage.	
	SAMEDI	8 ^{ème} séance XCO 1. sécurité du pilote. 2. Adapter sa cadence. 3. Exploiter les développements	Spécifique aux sports de cyclisme	23 ^{ème} séance SLALOM PARALLELE 1. Adopter son pilotage 2. Basculer d'une marche latéralement 3. Virage appel contre appel	Spécifique aux sports de cyclisme	38 ^{ème} séance DESCENTE 1. Sécurité de l'athlètes. 2. Tech-base montées, virage 3. Tech-base descente, virage	Spécifique aux sports de cyclisme	53 ^{ème} séance SLALOM PARALLELE 1. Sécurité du pilote. 2. Porter ou pousser son vélo 3. Tech-base, position départ.	Spécifique aux sports de cyclisme	69 ^{ème} séance ORIENTATION 1. analyse des repères. 2. la lecture de la carte. 3. rechercher les infos.	

J'apprends mes passions des sports de cyclisme ! Avec mon école de vélo.

2 à 7heures de sport parts semaine, Le mercredi et samedi de 15h30 à 17h30, lieux exercice suivent l'éducateur coordinateurs

Acquisitions des gestes tactique-technique avec le jeux éducatif et culturel. Avec la pratique d'activités écoles de vélo (Patrons de mouvement en sports)



Mon établissement école de vélo, sport de cyclisme.com

CLASSE II. SEANCES DECOUVERTE ET D'ACQUISITION TACTICO-TECHNIQUE D'ACTIVITE ECOLE DE VELO.

9 à 12ans ; Apprendre à s'entraîner avec l'entraînement ; (Pupille à Benjamin)

FORMATION EXCELSIOR CYCLISME TRADITIONNEL PISTE-ROUTE

Thèmes		OCTOBRE	NOVEMBRE	DECEMBRE	JANVIER	FEVIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUILLET
140 heures Animation		1 ^{er} phase (P.P.G) Formation d'apprentissage Préparation Physique Générale		2 ^{ème} phase (P.P.S) Formation d'apprentissage Préparation Physique Spécifique		3 ^{ème} phase (P.P.A) Formation d'apprentissage Préparation Physique Auxiliaire		4 ^{ème} phase (P.P.O) Formation d'apprentissage Préparation Physique Objectif		5 ^{ème} phase (P.P.E) Formation d'apprentissage Préparation Physique Evaluation	
8 décembre 2016		Découverte Calvaire Baie-Mahault		Acquisition Baie-Mahault		Approfondissement Baie-Mahault		Consolidation Baie-Mahault		Affinage Baie-Mahault	
1 ^{ère} semaine	MERCREDI	1 ^{ère} séance Ouverture de l'année de formation École de vélo	8 ^{ème} séance ADRESSEL-QCM 1. Freinage sur la roue avant 2. Changement de rythme 3. Changement de vitesse.	16 ^{ème} séance MECANIQUE 1. Savoir prendre son bidon 2. Gérer son alimentations 3. Réglage du vélo	24 ^{ème} séance SPRINT 1. Choisir le développement 2. La posture du sprinteur 3. préparer son sprinte.	31 ^{ème} séance SPRINT 1. Choisir le développement 2. la posture du sprinteur 3. Préparer son sprinte 50m	39 ^{ème} séance SPRINT 1. Le toucher pédale 2. Le pédalage en danseuse 3. Le pilotage dans le peloton	46 ^{ème} séance ADRESSEL-QCM 1.Équilibre, maniabilité 2. Pédalage et freinage 3.maitriser du pédalage.	54 ^{ème} séance MECANIQUE 1. Prendre un bon départ 2. Préparer un sprinte 3.Tech-base, position départ.	62 ^{ème} séance ROUTE 1.Sécurité du pilote. 2. Technique de pilotage 3.Porté une attaque	70 ^{ème} séance ORIENTATION 1. analyse des repères. 2. la lecture de la carte. 3. rechercher les infos.
	SAMEDI	2 ^{ème} séance ADRESSEL-QCM 1. Equilibre, maniabilité 2. Pédalage et freinage 3.Maitriser du pédalage.	9 ^{ème} séance ADRESSEL-QCM 1. Faire du sur-place 2. Faire le choix de la posture 3. Les fonction de l'arbitrage	17 ^{ème} séance MECANIQUE 1. Savoir prendre son bidon 2. Le ravitaillement soins 3. Réglage du poste.	25 ^{ème} séance ADRESSEL-QCM 1.Equilibre, maniabilité. 2. Valider mon inscription. 3. Maitriser du pédalage.	32 ^{ème} séance SPRINT 1. Choisir le développement 2. la posture du sprinteur 3. Préparer son sprinte 100m	40 ^{ème} séance PISTE 1. Sécurité, du coureur 2. La course scratch 3.Vitesse sur piste	47 ^{ème} séance ADRESSEL-QCM 1.Equilibre, maniabilité. 2. Pédalage et freinage 3.maitriser du pédalage.	55 ^{ème} séance SPRINT 1 Le toucher pédale 2. Le pédalage en danseuse 3. Le pilotage de descente	63 ^{ème} séance 1. L'éventail simple 2. Posture du rouleur. 3. Evolué en attaque	Fête Clôture de l'année de formation École de vélo
2 ^{ème} semaine	MERCREDI	3 ^{ème} séance ADRESSEL-QCM 1. L'engagement 2. Gestion du pédalage 3. Les fonction de soins	11 ^{ème} séance PISTE 1. La sécurité du coureur 2. Position départ 3. Découverte de vélo de piste	18 ^{ème} séance ROUTE 1. Relais simple 2. Posture de grimpeurs 3. Rouler en chasse	26 ^{ème} séance PISTE 1. Sécurité, développement 2. La course aux points 3. Vitesse sur piste.	33 ^{ème} séance ROUTE 1. L'éventail simple 2. Posture du rouleur. 3. Evolué à deux en chasse.	41 ^{ème} séance PISTE 1. Sécurité, du coureur 2. La course scratch 3.Vitesse sur piste	48 ^{ème} séances CLM par EQUIPE 1.Randonnée cyclotourisme 2. Adapter sa cadence 3. Les fonction de l'arbitrage	56 ^{ème} séance SPRINT 1. Le pédalage en danseuse 2. Le pédalage en monté 3.Le pédalage en descente	64 ^{ème} séance PISTE 1. Sécurité, du coureurs 2. La course scratch 3.Vitesse sur piste	Vacance Sportive École de vélo
	SAMEDI	4 ^{ème} séance MECANIQUE 1. Valider mon inscription. 2. Entretien du vélo 3.Changement de roue.	12 ^{ème} séance PISTE 1. Sécurité du pilote. 2. Posture départ 3.La lecture des lignes de circulation.	19 ^{ème} séance ROUTE 1. La lecture du parcours 2. Posture de grimpeurs 3. Porte une attaque.	27 ^{ème} séance PISTE 1. Sécurité, du coureur 2. La course scratch 3.Vitesse sur piste	34 ^{ème} séance ROUTE 1. L'éventail simple 2. Posture du rouleur 3. Evolué à deux en chasse.	42 ^{ème} séance ADRESSEL-QCM 1.Equilibre, maniabilité et petite vitesse 2. Sortie d'une ornière 3. Les fonction de l'arbitrage	49 ^{ème} séance VITESSE 1. Lancement assise 2. Changement de rythme. 3.Savoir sprinte de 500 m	57 ^{ème} séance PISTE 1. Sécurité, du coureur 2. La course scratch 3.Vitesse sur piste	65 ^{ème} séance PISTE 1. Sécurité, du coureur 2. La course scratch 3.Vitesse sur piste	
3 ^{ème} semaine	MERCREDI	5 ^{ème} séance CYCLO-CROSS 1. Analyse des repères. 2. La descente du vélo. 3.Gestion du franchissement	13 ^{ème} séance VITESSE 1. Lance en danseuse 2. Sécurité, développement 3. Prendre départ moyen 50m	20 ^{ème} séance CLM par EQUIPE 1.Randonnée cyclotourisme 2. Adapter sa cadence 3. Entretien du vélo.	28 ^{ème} séance ADRESSEL-QCM 1.Equilibre, maniabilité 2. Equilibre en danseuse 3.Maitriser du pédalage.	35 ^{ème} séance CLM par EQUIPE 1.Randonnée cyclotourisme 2. Adapter sa cadence 3. changement de rythme	43 ^{ème} séance ADRESSEL-QCM 1.Equilibre, maniabilité et petite vitesse 2. S'envoler sur une bosse 3.maitriser du pédalage.	50 ^{ème} séance ROUTE 1. L'éventail simple 2. Posture du rouleur 3. Evolué à deux en chasse	58 ^{ème} séance PISTE 1. Sécurité, du coureur 2. La course scratch 3.Vitesse sur piste	66 ^{ème} séance CLM par EQUIPE 1.Randonnée cyclotourisme 2. Adapter sa cadence 3. changement de rythme	Vacance Sportive École de vélo
	SAMEDI	6 ^{ème} séance CYCLO-CROSS 1. Analyse des repères. 2. La descente du vélo. 3.Gestion du franchissement	14 ^{ème} séance VITESSE 1. Lancement en danseuse. 2. Changement de rythme. 3.Prendre un bon départ court 100m	21 ^{ème} séance SPRINT 1. Savoir pédaler en cote 2. Attaqué en cote 3. La posture du grimpeur	29 ^{ème} séance ADRESSEL-QCM 1.Equilibre, maniabilité 2. Equilibre en danseuse 3.Maitriser du pédalage.	36 ^{ème} - séance VITESSE 1. Lancement en danseuse. 2. Changement de rythme. 3.Savoir sprinte de 250 m	44 ^{ème} séance SPRINT 1. Le toucher pédale 2. Le pédalage en danseuse 3. Les fonction de l'arbitrage	51 ^{ème} séance ROUTE 1. L'éventail simple 2. Posture du rouleur 3. Evolué vent de dos	59 ^{ème} séance CYCLO-CROSS 1. Analyse des repères. 2. La lecture du parcours 3. rechercher de repères.	67 ^{ème} séance ADRESSEL-QCM 1.Equilibre, maniabilité et petite vitesse 2. Pédalage et freinage 3.maitriser du pédalage.	
4 ^{ème} semaine	MERCREDI	7 ^{ème} séance ROUTE 1. Prendre un bon départ 2. Adapter sa cadence. 3. Sécurité, développement	1 ^{er} Evaluation Culture générale QCM Jeux de tests d'évaluation condition physique Générale	22 ^{ème} séance PISTE 1. Sécurité, du coureur. 2. La course scratch 3.Vitesse sur piste	2 ^{ème} Evaluation Culture générale QCM Jeux de tests d'évaluation condition physique Générale	37 ^{ème} séance VITESSE 1. La lecture du parcours 2. Changement de rythme. 3.Savoir sprinte de 250 m	3 ^{ème} Evaluation Culture générale QCM Jeux de tests d'évaluation condition physique Générale	52 ^{ème} séance MECANIQUE 1. Le ravitaillement soins 2. Technique de pilotage 3. Réglage de la selle	4 ^{ème} Evaluation Culture générale QCM Jeux de tests d'évaluation condition physique Générale	68 ^{ème} séance TRIAL-QCM 1.Equilibre, maniabilité et petite vitesse 2. Pédalage et freinage 3.maitriser du pédalage.	Vacance Sportive École de vélo
	SAMEDI	8 ^{ème} séance ROUTE 1. Prendre un bon départ 2. Adapter sa cadence. 3. Pédale vélocité	Spécifique aux sports de cyclisme	23 ^{ème} séance PISTE 1.sécurité, pilote en pré grille. 2. Familiarisé avec la piste. 3.Tech-base, le cabre.	Spécifique aux sports de cyclisme	38 ^{ème} séance SPRINT 1. Le pédalage en danseuse 2. Le pédalage en monté 3.Le pédalage en descente	Spécifique aux sports de cyclisme	53 ^{ème} séance MECANIQUE 1. Le ravitaillement soins 2.Pousser son vélo 3.Réglage de la pédale	Spécifique aux sports de cyclisme	69 ^{ème} séance CYCLO-CROSS 1. Analyse des repères. 2. La lecture du parcours 3. rechercher de repères.	

J'apprends mes passions des sports de cyclisme ! Avec mon école de vélo.

2 à 7heures de sport parts semaine, Le mercredi et samedi de 15h30 à 17h30, lieux exercice suivent l'éducateur coordinateurs

Acquisitions des gestes tactique-technique avec le jeux éducatif et culturel. Avec la pratique d'activité écoles de vélo (Patrons de mouvement en sports)

Educateur Rodolphe Morvany 8 décembre 2016 Tel : 0690 09 57 62 Email : ridier-rodolphe@orange.fr Journal web.sportdecyclisme.com Page facebook : excelsiorguadeloupe