

# PRÉSENTATION DÉTAILLÉE

| DEJEPS CYCLISME TRADITIONNEL - POITIERS |

Réf RNCP : RNCP4863

Code CPF : 61604

## 1. Cadre général de la formation :

La formation conduisant à la délivrance du Diplôme d'Etat de la jeunesse, de l'Education populaire et des Sports en Cyclisme Traditionnel (DEJEPS CT) est habilitée par la DRAJES Nouvelle-Aquitaine, autorité académique conformément aux dispositions du Code du sport (Articles 212 20 à 212 26).

Lien vers arrêté :

<http://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000020010158&fastPos=11&fastReqId=1741075986&categorieLien=cid&oldAction=rechTexte>

### Le métier :

Les personnes titulaires du DEJEPS CT sont des éducateurs sportifs spécialisé dans le perfectionnement sportif et le développement des 3 disciplines du cyclisme traditionnel (Route, Piste et Cyclo-Cross). Elles ont aussi des compétences en formation de cadres.

Ils ont compétence à conduire des actions éducatives dans plusieurs domaines à savoir :

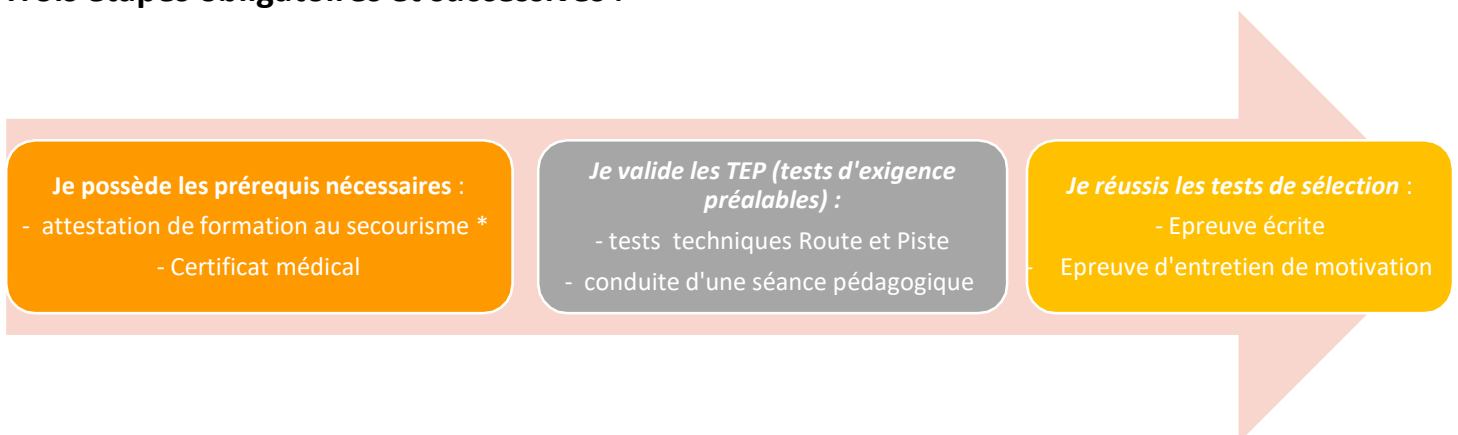
- Le développement des activités cyclisme traditionnel au sein des structures : projet de développement sportif
- La programmation et le suivi d'entraînement
- La gestion d'équipe et la communication
- La démarche pédagogie
- La formation de cadres

Lieux d'exercice :

Le DEJEPS mention Cyclisme Traditionnel permet d'exercer une activité rémunérée dans le cadre des structures privées relevant du secteur associatif ou marchand, dans le cadre de la fonction publique territoriale ou d'état ou bien à titre de travailleur indépendant. Il peut être amené à travailler pour plusieurs employeurs.

## 2. Accès à la formation :

### Trois étapes obligatoires et successives :



### Précisions

- TEP (tests d'exigence préalables) : épreuves décrites dans l'arrêté ci-dessus
- Description des épreuves de sélection :
  - Un entretien de 30 min portant la présentation de vos expériences et de votre projet professionnel
  - Une épreuve écrite de 1h portant sur la synthèse d'un thème sportif présenté sur un document écrit et le développement de votre point de vue argumenté sur ce thème.

**\*Les candidats titulaires d'un baccalauréat sont dispensés de l'épreuve écrite.**

Le candidat est informé de son admission ou non à la formation par voie d'affichage au CREPS et sur le site internet du CREPS.

### **3. Durée totale de la formation :**

1 200 heures comprenant

- 700 heures de formation en centre de formation pour un parcours complet (voir tableau en fin de fiche pour la répartition horaire) dont 148h en FOAD
- 500 heures minimum de stage en structure d'alternance pour un parcours complet

### **4. Contenus de la formation :**

#### **Deux unités capitalisables transversales :**

#### **UC1 : unité capitalisable " être capable de concevoir un projet d'action "**

Contenus pédagogiques abordés :

- Le contexte de la pratique sportive cycliste et son environnement professionnel et bénévole.

#### **UC2 : unité capitalisable " être capable de coordonner la mise en œuvre d'un projet d'action "**

Contenus pédagogiques abordés :

- La méthodologie de projet
- La promotion et la communication

Volume horaire UC1 et 2 : 144 heures incluant la présentation de la formation, le positionnement et les bilans collectifs et individuels.

#### **Deux unités capitalisables déclinées dans la spécialité « Cyclisme Traditionnel » :**

#### **UC 3 : unité capitalisable " être capable de conduire une démarche de perfectionnement sportif en cyclisme traditionnel "**

Contenus pédagogiques abordés :

- La méthodologie de programmation d'entraînement dans les disciplines de la ROUTE, de la PISTE et du CYCLO-CROSS.
- La méthodologie d'évaluation et de suivi de l'entraînement dans les 3 disciplines
- L'expertise de la performance en cyclisme
- Les méthodes de préparation physique en cyclisme
- La physiologie de l'effort et anatomie
- La biomécanique du pédalage et le positionnement sur le vélo
- La nutrition du sportif
- La traumatologie
- Le management d'équipe
- La communication interpersonnelle
- La préparation mentale
- Les missions du Directeur Sportif : stratégie de course, gestion d'équipe, ...
- L'assistance course
- Méthodes pédagogiques pour la formation de cadres
- La mécanique cycle et l'entretien du vélo
- Technique et pédagogie ROUTE
- Technique et pédagogie PISTE
- Technique et pédagogie CYCLO-CROSS

Volume horaire UC 3 : 380 heures incluant les certifications

#### **UC 4 : unité capitalisable " être capable d'encadrer le cyclisme traditionnel en sécurité "**

Contenus pédagogiques abordés :

- Connaissance des risques objectifs liés à la pratique dans les 3 disciplines ;
- Connaissance des règles de pratique du vélo et règles de course dans les 3 disciplines ;
- Maîtrise du comportement et des gestes à réaliser en cas d'incident ou d'accident.

Volume horaire UC4 : 52 heures incluant les certifications

En plus de ces séquences liées aux UC, des temps sont prévus pour :

- la présentation de la formation ;
- le positionnement en début de formation ;
- la passation des EPMS (exigences préalables à la mise en situation pédagogique) ;
- des temps de bilans collectifs et individuels.

*Ces différents temps sont estimés à 30 heures*

### **La Formation Ouverte A Distance :**

Ce volume de formation concerne tous les UC (cf. annexe « répartition des volumes en FOAD »)

Elle est assurée par l'intermédiaire de la plateforme pédagogique Claroline Connect.

Elle intègre le suivi des dossiers de projet de développement et d'entraînement.

Volume horaire 124h

### **Semaines spécifiques à l'extérieur de l'établissement :**

4 semaines de formation thématique sont programmées durant la période de formation :

- Une semaine au sein d'une équipe professionnelle : organisation et fonctionnement, direction sportive ;
- Une semaine au siège de la FFC à Saint Quentin en Yvelines durant laquelle nous rencontrons l'ensemble des acteurs de la Direction Technique Nationale ainsi que les élus de la fédération ;  
Les contenus concernent principalement : la politique sportive fédérale avec la gestion des équipes de France, la présentation des axes prioritaires de développement fédéral, l'institut fédéral de formation, les projets de recherche et développement, l'observation des entraînements de l'équipe de France de Piste, ...
- Une semaine sur le site des Championnats de France de Cyclo-Cross permet de rencontrer l'ensemble des acteurs de la discipline : sélectionneur, entraîneurs, préparateurs physiques, organisateurs de course, ...
- Une semaine est programmée sur le vélodrome de Bourges pour découvrir les méthodes de préparation physique et d'entraînement des disciplines de la Piste et en particulier « l'endurance ».

## **5. Précision sur la phase de positionnement :**

**C'est une étape de la formation obligatoire dès l'entrée en formation.**

### Objectifs du positionnement :

- Analyser les connaissances et les compétences du stagiaire en début de formation au regard du référentiel professionnel et du référentiel de certification.
- Prendre en compte ses acquis afin de construire son parcours individualisé de formation et d'éventuellement de proposer à la DRAJES Nouvelle Aquitaine des allègements de formation, voire des renforcements. Ces allègements ou renforcements sont préalablement acceptés par le stagiaire. Des dispenses codifiées dans l'arrêté du diplôme sont vues au regard des diplômes déjà acquis par le stagiaire en amont de sa formation, (voir arrêté ci-dessus)

### Organisation du positionnement :

- Chaque stagiaire reçu aux tests de sélection dispose d'un entretien individuel de positionnement avec le coordonnateur ou la coordinatrice de la formation. Ce positionnement a lieu au cours de la semaine d'entrée en formation à la suite de la présentation des modalités d'organisation de la formation, de la certification et de l'alternance.

### A l'issue du positionnement :

- L'équipe pédagogique propose un parcours individualisé de formation à chaque stagiaire. Après leur accord, cette proposition est transmise à la DRAJES Nouvelle Aquitaine, afin de finaliser les inscriptions sur Forômes.
- Une fiche individuelle de positionnement est renseignée.

## 6. L'alternance

Au cours de leur formation, les stagiaires en parcours complet doivent réaliser **un minimum de 500 heures** d'alternance dans une structure avec, suite au positionnement, une répartition de leurs actions dans les différents domaines d'activités (Cf. fiche « travail prescrit en structure »).

- Le tuteur, le maître d'apprentissage :

Pour chaque stagiaire, un seul tuteur/maître d'apprentissage est désigné dans la structure d'accueil qui propose le plus gros volume horaire. Lorsque le stagiaire réalise plusieurs alternances dans d'autres structures, celles-ci doivent proposer une personne en capacité d'accompagner l'apprenant dans son alternance.

Le tuteur/maître d'apprentissage doit fournir :

- une copie de son diplôme (si existant),
- une copie de sa carte professionnelle (si existante).

Le tuteur/maître d'apprentissage doit être titulaire d'une qualification d'un niveau minimum égal au DEJEPS (Exemple DESJEPS, BEESAC avec expérience) ou bien justifier d'une expérience professionnelle ou bénévole minimale de trois ans dans l'activité en rapport avec les activités physiques du cyclisme.

Le tuteur/maître d'apprentissage fait partie intégrante de l'équipe pédagogique qui accompagne le stagiaire tout au long de la formation. Il a pour rôle de :

- Accueillir l'apprenti/le stagiaire dans l'entreprise,
- Présenter le personnel et les activités de l'entreprise à l'apprenti/au stagiaire,
- Informer l'apprenti/le stagiaire de l'ensemble des règles et usages internes à l'entreprise,
- Accompagner l'apprenti/le stagiaire dans la découverte du métier,
- Permettre à l'apprenti/au stagiaire d'acquérir les savoirs professionnels nécessaires à l'exercice du métier,
- S'informer du parcours de formation de l'apprenti/du stagiaire et des résultats obtenus,
- Accueillir le formateur responsable du suivi de l'apprenti/du stagiaire en entreprise,
- Evaluer l'acquisition des compétences professionnelles de l'apprenti/du stagiaire,
- Valider les heures de stages réalisées par l'apprenti/le stagiaire.

**Plus spécifiquement pour l'apprenti**, le maître d'apprentissage :

- Organise et planifie le poste de travail de l'apprenti ;

*Pour tenir véritablement son rôle auprès de l'apprenti, le maître d'apprentissage doit connaître l'environnement réglementaire du contrat d'apprentissage et appréhender parfaitement sa fonction professionnelle et formatrice.*

Le tuteur/maître d'apprentissage est convié à au moins une réunion d'informations et d'échange avec le coordonnateur de la formation. Il peut également utiliser le carnet de formation, les bilans d'étape, le courriel ou le téléphone pour rester en contact avec le coordonnateur.

- Le suivi de l'alternance :

- Lors de chaque semaine de formation en centre, chaque apprenti/stagiaire a la possibilité de demander un bilan de l'alternance écoulée depuis la dernière session de formation. C'est l'occasion d'évoquer les difficultés rencontrées, les besoins de formation, les temps forts (positifs ou négatifs) dans un environnement propice à l'échange.

- Des entretiens individuels avec l'apprenti/stagiaire permettent de faire le point sur le parcours de formation ainsi que sur les difficultés et progrès réalisés en situation d'alternance. Ils sont aussi l'occasion d'aborder des points plus sensibles, que l'on ne peut pas présenter en session plénière.

- Des visites sur les lieux d'alternance ou des contacts avec le tuteur permettent également d'évaluer l'apprenti/stagiaire dans ses conditions d'alternance. En associant le tuteur, c'est l'occasion de faire le point sur les relations tuteur – apprenti/stagiaire, d'échanger sur sa progression et son implication au sein de la structure et de ses apprentissages dans les différents domaines d'enseignement.

Le coordonnateur est chargé du suivi pédagogique de l'apprenti/stagiaire. Cela implique : un accompagnement dans la recherche de structures de stage, un contrôle administratif et deux visites sur site ou prises de contact avec le tuteur pour des bilans d'étape.

## 7. Les EPMSP

### Validation des EPMSP

#### Compétences attendues :

- Agir en toute sécurité et dans le cadre réglementaire
- Animer une séance auprès d'un public stagiaires
- Evaluation initiale / remédiation EPMSP

## 8. La certification

La formation comporte 4 d'épreuves certificatives.

Pour chaque épreuve certificative, le stagiaire bénéficie d'une épreuve initiale et d'une épreuve de remédiation

### Validation des EPMSP

Agir en toute sécurité et dans le cadre réglementaire vers une vérification des exigences préalables à la mise en situation professionnelle (EPMSP)

- Evaluation initiale EPMSP lors d'une séance pédagogique au CREPS

#### UC1 et UC2

- Le candidat montre sa capacité à concevoir et coordonner la mise en œuvre d'un projet d'action au sein de sa structure d'alternance.
- Il présente son projet à l'oral et produit un document écrit.

#### UC3 OI3.1

- Le candidat programme et conduit une séance d'entraînement avec plusieurs coureurs au sein d'une structure d'alternance pédagogique.
- Il produira le programme de cycle dans lequel la séance est intégrée.

#### UC3 OI3.2

- Le candidat présente à l'écrit et à l'oral la programmation annuelle qu'il a proposée et mise en œuvre avec un coureur.

#### UC4

- Le candidat conduit une séance pédagogique sur sa structure avec un groupe de coureurs.
- Il montre dans une épreuve écrite ses connaissances en matière de sécurité de pratique dans les 3 disciplines : Route, Piste et Cyclo-cross

## 9. Les outils mis à disposition du stagiaire

- Les installations pédagogiques : petites et grandes salles de cours,
- Les installations sportives : gymnases, stades, salle de musculation, salle d'expertise du pédalage, centre de recherche CAIPS, ...
- Des ressources documentaires numériques et/ou papiers
- Le livret de formation

## 10. Tableau récapitulatif des étapes de formation

### UC 1 : être capable de concevoir un projet d'action

Volume horaire : 72 heures

OBJECTIFS	MISE EN ŒUVRE D'UN PROJET DANS LE CLUB	MOYENS DE FORMATION	CONTENUS - RESSOURCES REFERENCES	EVALUATION CERTIFICATIVE
EC d'inscrire son action dans le cadre des valeurs de et dans une perspective éducative ;	<p>S'informer auprès des dirigeants de son ou de ses structures d'accueil :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ de l'organisation administrative</li> <li>▶ des valeurs éducatives véhiculées,</li> <li>▶ des orientations en matière de politique sportive et de développement,</li> <li>▶ Assister si possible aux réunions de bureau de son club.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Témoignage d'un enseignant professionnel sur son rôle dans le développement de la pratique et les conséquences sur son activité.</li> <li>▶ Témoignage d'un Président et de son enseignant professionnel sur leur mode de fonctionnement.</li> </ul>	<p>Article des statuts et règlements de la FFC.</p> <p>Principes généraux de création et de fonctionnement d'une association loi de 1901.</p> <p>Comptes rendus de réunions du bureau et du CA de l'association</p>	Cf. UC1 et UC2
EC de prendre en compte les attentes des dirigeants et les orientations des instances régionales et nationales ;	<p>S'informer sur les orientations des instances régionales et nationales en matière de pratique sportive.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Exposé d'un dirigeant de la FFC sur les orientations de la politique sportive et de développement, nationale et régionale.</li> <li>▶ Intervention d'un Dirigeant sur l'organisation de la FFC, des ligues, des départements et des clubs.</li> </ul>	<p>L'organisation de la FFC : la DTN, les ligues, les comités départementaux, les clubs.</p> <p>Les organigrammes</p> <p>Les ligues.</p> <p>Les activités d'un club de la FFC.</p> <p>L'organisation de la pratique du cyclisme en France.</p> <p>Rapport moral du secrétaire général du Comité Départemental ou de la Ligue Régionale lors de l'Assemblée Générale.</p>	
EC de prendre en compte les attentes des acteurs institutionnels du sport	<p>S'informer sur l'organisation du sport en France</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ intervention d'un acteur du mouvement sportif</li> <li>▶ intervention d'un personnel du ministère des sports</li> </ul>	<p>Les collectivités locales et territoriales.</p> <p>Les DRDJS et les CROS/CDOS.</p> <p>Le code du sport</p>	

--	--	--	--	--

## UC2 : Etre capable de coordonner la mise en œuvre d'un projet d'action

Volume horaire : 72 heures

OBJECTIFS	MISE EN ŒUVRE D'UN PROJET DANS LE CLUB	MOYENS DE FORMATION	CONTENUS - RESSOURCES REFERENCES	EVALUATION CERTIFICATIVE
EC de participer à la réflexion sur des projets sportifs ou de développement	S'informer auprès de son tuteur et (ou) de ses dirigeants des projets sportifs ou de développement en cours et des résultats obtenus.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Témoignage d'un Président de club (et du CED) sur la mise en place d'une action de développement au sein de son association.</li> <li>▶ Intervention des dirigeants de la FFC (semaine de formation au siège de la FFC)</li> </ul>	Connaissance des différents projets fédéraux, sportifs et de développement.	Cf. UC1 et UC2
EC de définir les objectifs d'un projet sportif ou de développement qui s'inscrit dans la politique de la structure	<p>Identifier et formaliser dans sa structure une action sportive ou de développement susceptible de satisfaire les dirigeants et de répondre aux besoins des membres.</p> <p>Définir les enjeux, les objectifs et les résultats attendus relatifs à cette action.</p>	▶ Etude de cas : rédaction d'une liste d'objectifs relatifs à un projet.	Méthodologie de projet : les différents types d'objectifs.	
EC de participer au diagnostic de la structure	Solliciter un rendez-vous avec le Président de sa structure et dresser ensuite un diagnostic écrit sur les forces et les faiblesses du club.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Préparation de l'entretien avec son dirigeant de structure.</li> <li>▶ Exposé sur le diagnostic interne et externe d'un département, d'un club.</li> </ul>	Méthodologie de projet : le diagnostic interne et externe	
EC d'inscrire son action dans le cadre des objectifs de développement de la structure	Confronter son diagnostic à la politique de développement de la structure.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Présentation orale par le stagiaire de sa structure avec ses forces et ses faiblesses.</li> <li>▶ Analyse de sa pratique en référence à la politique de</li> </ul>	Méthodologie de projet et l'expression orale.	

		développement de la structure. ► Exercices de communication (ex : présentation croisée).		
EC de proposer les démarches pédagogiques adaptées aux objectifs choisis et au public concerné	Valider ce projet d'action auprès du tuteur et du Président du club.	► exercice d'oral : présenter un projet assorti de démarches pédagogiques	Expression orale : document de présentation écrite : rédaction d'une note de synthèse.	
EC de de proposer des critères d'évaluation des actions de développement menées.	Mettre en œuvre des outils d'évaluation et participer à l'analyse des résultats.	► Exposé-débat : le suivi de projet et l'analyse des résultats.	Méthodologie de projet	
EC de participer à l'élaboration des budgets prévisionnels relatifs aux différents projets d'actions	Participer à l'élaboration d'un budget prévisionnel relatif aux actions prévues	► Etude de cas : concevoir le budget d'une animation sportive fictive ou du projet interne au centre de formation précédent. ► Lire et interpréter un budget de club (ex : son club).	Intervention sur la comptabilité des associations.	
EC de proposer des actions de communication et de promotion internes et externes	Imaginer et concevoir des moyens de communication relatifs au projet.	► Conception par les stagiaires d'un support d'information sur une ou des activités proposées par sa structure. ► Etude de cas : choisir les moyens de communication les plus adaptés pour les actions proposées et des publics visés.	Communication : présentation des différents outils et de leur impact.	

<b>OBJECTIFS</b>	<b>MISE EN ŒUVRE D'UN PROJET DANS LE CLUB</b>	<b>MOYENS DE FORMATION</b>	<b>CONTENUS - RESSOURCES REFERENCES</b>	<b>EVALUATION CERTIFICATIVE UC1&amp;2</b>
				Cette épreuve orale certificative, permet, à partir d'un rapport de



EC d'informer les membres de l'équipe chargée de mettre en œuvre le projet	Informar les membres de l'équipe chargée de mettre en œuvre le projet.	► intervention sur la communication inter-personnelle	Conduite de réunion	<p>20 pages maximum (hors annexes), de préciser les moyens nécessaires à la conception et à l'organisation générale d'un projet d'actions et sa capacité à mettre en œuvre son projet d'actions.</p> <p>Le candidat est évalué sur sa capacité à décrire la présentation synthétique du projet d'actions ainsi que sur la conception et l'organisation générale du projet au regard des possibilités offertes par sa structure. Le candidat s'appuie sur un document de vingt pages maximums.</p> <p>Le document support devra être remis au jury au plus tard 15 jours avant l'épreuve.</p> <p>La commission précise au candidat le déroulement de l'épreuve :</p> <p>le candidat dispose de 20 minutes maximum pour sa présentation; à cette occasion, il peut utiliser des moyens informatiques et vidéos ;</p> <p>Il répond ensuite pendant 40 minutes maximum aux questions des examinateurs.</p> <p>Cette épreuve certificative permet de valider indépendamment les UC 1 et 2.</p>
EC de manager l'équipe d'intervenants	Associer le tuteur et tenir les dirigeants informés de la mise en œuvre du projet.	<p>► technique d'entretien individuel et la conduite de réunion (utilisation de la vidéo).</p> <p>► intervention coaching</p>	<p>Communication inter personnelle</p> <p>L'entretien individuel.</p> <p>La gestion d'équipe</p>	
EC de favoriser le travail en équipe et la communication entre les intervenants	<p>Préciser les tâches de chacun des membres de l'équipe.</p> <p>Récapituler collectivement l'ensemble des activités et les intervenants associés.</p> <p>Faciliter les échanges d'expériences vécues.</p>	► interventions coaching et communication inter-personnelle	<p>Communication : lettres, mails, messages téléphoniques, notes d'information.</p> <p>Animation, motivation d'une équipe.</p>	

### UC3 : Etre capable de conduire une démarche de perfectionnement sportif en cyclisme traditionnel

**Volume horaire : 380h**

OI 3.1 Être capable de conduire une démarche d'enseignement

**Mise en œuvre de l'alternance** : dans le cadre de son activité en club qui concernera tout type de public, le stagiaire devra obligatoirement prendre en charge tout au long de l'année un groupe perfectionnement qui servira d'appui aux partages d'expérience et à la certification.

OBJECTIFS	MISE EN ŒUVRE DANS LE CLUB	MOYENS DE FORMATION	CONTENUS / RESSOURCES / REFERENCES	EVALUATION
Inscrire son action dans le cadre des objectifs sportifs et éducatifs de la structure et en tenant compte des attentes des différents publics.	Prendre connaissance du projet sportif du club auprès des dirigeants et du tuteur.	Echange avec un dirigeant sur la politique sportive de la structure  Exposé de cette politique devant le groupe des stagiaires.	Le « projet de la structure » dans sa dimension sportive.  Politique fédérale d'enseignement et de développement. (semaine à la FFC)	<b>EVALUATION CERTIFICATIVE</b>  5 jours avant de l'épreuve, le/la candidat(e) remet aux évaluateurs, un document de 5 pages maximum intégrant l'ensemble des informations concernant le contexte et le contenu de la séance proposée (profil du groupe + position de la séance dans le programme d'entraînement + fiche de séance).  Ce document, réalisé par le/la candidat(e), comprend : une démarche d'enseignement collectif auprès d'un groupe de 4 à 8 compétiteurs jeunes ou adultes relevant de la structure d'alternance.
Concevoir les cycles d'entraînement technique et physique pour les coureurs	Etablir avec le tuteur, puis en autonomie une programmation pour un cycle, pour une saison, de ses coureurs :	Interventions de spécialistes : entraîneurs nationaux, préparateurs physique, sélectionneurs, staff technique, coachs,..  Rédaction de programmes d'entraînement pour les groupes de coureurs dont le stagiaire a la charge.  Présentation à l'oral du programme de l'un de ces groupes.	Terminologie relative à la programmation de l'enseignement.  Méthodologie de programmation d'entraînement.  (Semaine dans une équipe professionnelle)	Le/la candidat(e) conduit la séance d'entraînement sur la durée habituelle des entraînements programmés.  Cette séance collective est suivie d'un entretien de 30 minutes au maximum, mené par les évaluateurs. Cet entretien porte sur le document de référence et la conduite de la séance collective.
Evaluer le niveau d'un pratiquant ou d'un groupe de pratiquants.	Mesurer les performances d'un groupe de coureurs et effectuer des analyses précises de leur niveau et de leur progression  - en ROUTE - en PISTE - en Cyclo-Cross  Programmer et organiser le passage des tests d'évaluation pour le coureur choisi pour le dossier d'entraînement.	Intervention de spécialistes de l'entraînement,  Construction de fiches d'observation pour un coureur ou pour un groupe de coureurs.  Retour et partage d'expériences sur la mise en œuvre des tests.	Documents fédéraux : mémento de l'entraîneur  Etudes en physiologie et bio-mécanique  Utilisation des outils de mesure de la performance, analyse et suivi d'entraînement  Prise de mesures en salle d'expertise du pédalage au CREPS  (Semaine dans une équipe professionnelle)	Le/la candidat(e) conduit la séance d'entraînement sur la durée habituelle des entraînements programmés.  Cette séance collective est suivie d'un entretien de 30 minutes au maximum, mené par les évaluateurs. Cet entretien porte sur le document de référence et la conduite de la séance collective.
Définir des objectifs de progression pour les pratiquants.	Avec le tuteur, puis en autonomie, proposer des objectifs de progression du coureur, du groupe de coureur :	Rédaction d'une fiche d'analyse du niveau initial d'un coureur.  Exposés sur la méthode d'évaluation des	Méthodologie de définition et de rédaction d'objectifs.  Progression de l'apprentissage pour	Le document, la séance d'entraînement et l'entretien visent à évaluer la capacité à

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- en ROUTE</li> <li>- en PISTE</li> <li>- en Cyclo Cross</li> </ul>	<p>caractéristiques du coureur et de la discipline</p> <p>Intervention sur la préparation des coureurs handicapés</p>	<p>le perfectionnement du coureur</p> <p>Rencontre avec les entraîneurs nationaux des 3 disciplines</p> <p>Rencontre avec des spécialistes du para-cyclisme (FFHS)</p>	<p>conduire une démarche d'enseignement et à justifier ses choix techniques et pédagogiques (connaissances en matière d'entraînement).</p> <p><b>La partie 2 de l'UC4</b> concerne la pratique en sécurité de l'entraînement à vélo. Elle sera évaluée lors de cette même séance d'entraînement.</p>
<p>Elaborer des séances, individuelles ou collectives, d'entraînement technique et physique pour les pratiquants.</p>	<p>Avec le tuteur, puis en autonomie, préparer les séances d'entraînement technique et physique d'un groupe de coureurs (fiches, programmation, progression, évaluation) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- en ROUTE</li> <li>- en PISTE</li> <li>- en Cyclo Cross</li> </ul>	<p>Co-construction de séances d'enseignement.</p> <p>Echange sur élaboration d'une démarche de progression dans les 3 spécialités du CT et en para-cyclisme.</p>	<p>Principes de construction d'une séance et d'un cycle d'entraînement</p> <p>Intervention sur l'affutage et la récupération</p> <p>Rencontre avec les entraîneurs nationaux des 3 disciplines et du par-cyclisme</p>	
<p>Diriger des séances, individuelles ou collectives.</p>	<p>Observer et diriger des séances d'entraînement :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- en ROUTE</li> <li>- en PISTE</li> <li>en Cyclo Cross</li> </ul>	<p>Intervention sur les différentes formes pédagogiques</p> <p>Connaissance des publics</p> <p>Communication et coaching</p> <p>Mises en situation progressive sur le terrain avec un public réel.</p> <p>Retour et partage d'expériences.</p> <p>Témoignages d'entraîneurs professionnels</p> <p>Travail sur les fondamentaux techniques.</p> <p>Semaine spécifique Cyclo-Cross et PISTE avec rencontre de professionnels.</p>	<p>Bases techniques et tactiques du cyclisme</p> <p>Démarche pédagogique (<i>Doc FFC DTN</i>).</p> <p>Handi-vélo : utilisation du matériel adapté.</p> <p>Organisation de séances perfectionnement dans les 3 disciplines</p> <p>Principes de mise en place et d'évolution d'un exercice.</p> <p>Attitude de l'enseignant, communication avec les élèves.</p>	
<p>Adapter son enseignement en fonction des comportements des pratiquants.</p>	<p>Tenir compte du profil des coureurs qui lui sont confiés.</p>	<p>Co-construction de contenus à partir d'une mise en situation.</p> <p>Intervention sur les caractéristiques générales des différents publics.</p> <p>Retour et partage d'expériences.</p> <p>Témoignages d'enseignants expérimentés.</p> <p>Mise en situation en structure</p>	<p>Connaissance des différents publics.</p> <p>Caractéristiques psychologiques et psychomotrices des différentes catégories d'âge.</p> <p>Motivations des pratiquants.</p> <p>La pratique du cyclisme par les handicapés.</p>	

Réaliser des bilans pédagogiques.	Auto-évaluer ses séances, en rendre compte au tuteur.	Mises en situation suivie d'auto-évaluations. Observation et évaluation de séances d'autres stagiaires. Retour et partage d'expériences.	Méthodologie de réalisation d'un bilan pédagogique.	
Se tenir informé de l'évolution de l'enseignement du vélo	Participer aux réunions pédagogiques du club. Assister aux actions de développement de la pratique organisées par les instances fédérales et du mouvement sportif.	Travail personnel : se constituer une base de données de documents ou de sites pédagogiques. Exposés de stagiaires. Retour et partage d'expériences.	Tous documents techniques de formation de la FFC Contenu des formations fédérales Tous sites sur l'enseignement du vélo Livres sur l'enseignement du vélo	
Collaborer avec une structure de référence.	Participer aux réunions et actions organisées par les instances fédérales (département, ligue ou FFC).	Retour et partage d'expériences. Rédaction d'un compte rendu.	Connaissance des actions fédérales et des personnes ressources (équipe technique régionale)	

### OI 3.2 EC de conduire une démarche d'entraînement

**Mise en œuvre de l'alternance : dans le cadre de son activité en club, le stagiaire devra obligatoirement prendre en charge tout au long de l'année un coureur dans le domaine de l'entraînement qui servira d'appui aux partages d'expérience et à la certification.**

OBJECTIFS	MISE EN ŒUVRE DANS LE CLUB	MOYENS DE FORMATION	CONTENUS / RESSOURCES / REFERENCES	EVALUATION CERTIFICATIVE
Concevoir un programme d'entraînement et de compétition pour un coureur de niveau régional ou national.	Avec le tuteur, puis en autonomie : - observer le coureur - établir un diagnostic et définir des objectifs personnalisés - concevoir une programmation d'entraînement et de compétition. - Organiser la mise en œuvre du programme d'entraînement et son suivi - Evaluer les progrès	Intervention, débats et co-construction de contenus d'entraînement sur :  - l'observation, - le diagnostic, - les objectifs, - la programmation - l'évaluation  Etudes de cas.  Intervention et rencontre avec des spécialistes de la programmation d'entraînement	Méthodologie d'observation, de diagnostic et de définition d'objectifs.  Méthodologie de programmation.  Programmes fédéraux d'entraînement  Présentation du suivi de son coureur  Utilisation des moyens techniques de mesure et de suivi de la performance	Cette <b>évaluation</b> prend place au cours du cursus de formation, permet de vérifier les connaissances du candidat relatives à l'entraînement. Elle prend la forme D'une production d'un dossier de 20 pages maximum (hors annexes) qu'il soutiendra 50mn : 20mn maximum de présentation orale et 30mn maximum d'entretien.

	- Faire évoluer la programmation en tenant compte des résultats antérieurs	(entraîneurs nationaux FFC)  (semaine avec une équipe professionnelle, semaine PISTE et Cyclo-Cross)		Pour la présentation orale il s'appuiera sur un diaporama de présentation de sa démarche.
Elaborer des séances d'entraînement physique et technique individuelles pour le coureur en préparation	Avec le tuteur, puis en autonomie, préparer les séances d'entraînement et leur mise en oeuvre	Méthodologie d'entraînement  Co-construction de séances d'entraînement  Mises en situation sur le terrain  Etudes de cas  Méthodes pédagogiques  Coaching  Communication autour de la démarche d'entraînement	Documents techniques fédéraux  Document sur les méthodes d'entraînement  Interventions de spécialistes de l'entraînement  Interventions sur l'analyse de la performance  D'interventions en physiologie de l'effort et anatomie fonctionnelle  Notions élémentaires de biomécanique du pédalage  Positionnement sur le vélo	
Diriger des séances d'entraînement individuel	Observer et diriger des séances d'entraînement technique et physique du coureur	Mises en situation progressives sur le terrain  Mise en application des principes pédagogiques  Retour et partage d'expériences,  Observation d'une séance dirigée par un entraîneur expérimenté, suivie d'un débat.  Intervention de spécialistes en communication	Déroulement d'une séance d'entraînement :  - présentation des objectifs, - adaptation des exercices, des consignes, - intensité, durée des exercices, récupération, - pertinence des interventions. - critères d'efficacité d'un exercice	
Préparer le coureur à participer à des compétitions	Préparer le coureur à participer à des compétitions programmées dans son calendrier	Coaching avant course et après course  Accompagnement et assistance de course (organisation)  Retour et partage d'expériences,	Stratégie de course  La préparation à la course, prise en compte des caractéristiques du terrain, météorologiques et des adversaires.	
Conseiller le coureur lors des compétitions	Accompagner une ou plusieurs équipes du club lors de compétitions,  Accompagner des coureurs du club lors de	Echange avec des directeurs sportifs d'équipes amateurs et professionnelles  Intervention d'entraîneurs expérimentés  Retour et partage d'expériences	Choix des matériels  Organisation de l'assistance de course  Bases de psychologie du sport  Qualités mentales du coureur de compétition	

	compétitions individuelles.		Les techniques de communication
Effectuer des bilans personnalisés des périodes d'entraînement de son coureur	Effectuer des bilans individuels du coureur et en rendre compte au tuteur	Co-construction d'une fiche de bilan d'étape  Analyse à partir des outils embarqués d'évaluation (capteurs de puissance, cardiofréquencemètres, capteurs de force, capteur de vitesse,...)  Retour et partage d'expériences  Utilisation et exploitation du GPS et de la vidéo.	Méthodologie d'analyse de la performance  Méthodologie de réalisation d'un bilan pédagogique,  Principes de l'entretien individuel (communication)  Outils d'évaluation
Evaluer des séances ou des cycles d'entraînement.	Effectuer un bilan des séances et des cycles d'entraînement du coureur	Retour et partage d'expériences.  Co-construction d'outils d'évaluation.	Niveaux de pratique physique et technique dans les différentes catégories.  Utilisation des outils d'évaluation
Faire évoluer ses entraînements en fonction des bilans.	Suite au bilan effectué, faire évoluer les contenus d'entraînement et sa façon de manager le coureur	Mises en situation sur le terrain.  Retour et partage d'expériences.	Conception d'une méthodologie d'évaluation  Tests physiques
S'assurer du suivi médical des joueurs entraînés.	Contrôler les certificats médicaux et les bilans de tests physiques	Exposés de médecins du sport.  Tests physiologiques et analyse des résultats	Règlementation sur le suivi médical des sportifs.  Principales pathologies liées au cyclisme, traumatologie  Conduite à tenir en cas de blessure.
Prévenir le dopage et les comportements à risques.	Faire preuve de vigilance sur les comportements du coureur.  Faire part aux dirigeants et au tuteur des doutes ou des problèmes rencontrés.	Exposés de médecins du sport.  Intervention de spécialistes de la lutte anti-dopage  Enquêtes et exposés des stagiaires.	Analyse des conduites dopantes.  Aspects réglementaires du dopage.  Conduite à tenir en cas de suspicion de dopage.
Veiller à l'éducation sportive et au respect de l'éthique.	Développer des valeurs éducatives et sportives au sein de sa structure.  Faire preuve d'exemplarité dans son comportement.	Exposés des formateurs et des stagiaires sur l'esprit sportif.  Exposés et débats.	Valeurs éducatives et sociales du sport. Place et rôle de l'éducateur sportif.  Règlementation sur la protection des mineurs et les abus d'autorité.
S'informer de la filière du haut niveau auprès d'une	Connaitre le positionnement de son club dans la politique sportive de la ligue.	Participation aux rassemblements	Politique sportive départementale et régionale

structure de référence.		d'enseignants organisés par la ligue et par la DTN. Echanges et débats entre élus et techniciens (équipe technique régionale)	Rencontre des dirigeants et techniciens nationaux lors de la semaine de formation au siège de la FFC	
-------------------------	--	--	--	--

### OI 3.3 EC de conduire des actions de formation

OBJECTIFS	MISE EN ŒUVRE DANS LE CLUB	MOYENS DE FORMATION	CONTENUS / RESSOURCES / REFERENCES	EVALUATION FORMATIVE
Définir l'organisation pédagogique de sa structure.	S'informer auprès des dirigeants de sa structure de ses objectifs sportifs et éducatifs, et des moyens humains mis à disposition pour les atteindre.	<p>Témoignage d'enseignants professionnels en charge de l'organisation pédagogique de leur club,</p> <p>Co-construction d'une organisation pédagogique de club.</p> <p>Témoignage d'un dirigeant de club sur le management d'une équipe pédagogique.</p>	<p>Le projet club (voir UC1 UC2)</p>	<p><b>Cette évaluation est formative</b></p> <p>Elle est organisée au cours du cursus de formation, Elle permet de vérifier les connaissances du candidat relatives à la formation de cadres.</p>
Identifier les besoins spécifiques des enseignants de sa structure.	Participer aux réunions pédagogiques, puis réunir les enseignants placés sous sa responsabilité pour connaître leur niveau de compétence et leurs besoins.	Etude de cas,	<p>L'organisation pédagogique de l'école de vélo</p> <p>Rôle de l'enseignant professionnel auprès des animateur, éducateurs et entraîneurs fédéraux</p>	<p>Elle prend la forme d'une évaluation lors de sa participation en qualité de formateurs de formateurs :</p> <p>- lors d'une séquence de formation au sein de sa structure</p>
Adapter les contenus de formation aux spécificités de la structure et à l'activité des enseignants.	Accompagner (en relation avec le tuteur) les enseignants placés sous sa responsabilité, sur le terrain ou en dehors des séances.	<p>Retour et partage d'expériences,</p> <p>Intervention de cadres techniques sur la formation des éducateurs et entraîneurs fédéraux</p>	<p>Contenu de la formation des éducateurs et entraîneurs fédéraux,</p> <p>Technique d'entretien, de communication,</p>	<p>- lors d'une intervention dans une formation aux diplômes fédéraux d'éducateur ou d'entraîneur.</p>
Créer les supports pédagogiques nécessaires.	Préparer des documents pédagogiques à l'intention des enseignants placés sous sa responsabilité.	<p>Témoignage d'enseignants professionnels en charge de l'équipe pédagogique de leur club.</p> <p>Rencontre avec les cadres techniques responsables de l'institut de formation fédéral (semaine au siège de la FFC)</p>	<p>Notions de méthodologie de formation de cadres.</p>	
Mettre en œuvre des situations formatives.	<p>Organiser des sessions de mise à jour des compétences dans la structure avec l'aide possible d'un membre de l'ETR.</p> <p>Intervenir sur un ou plusieurs thèmes lors des sessions de formation fédérale en région</p>			



## UC 4 : EC D'ENCADRER LE TENNIS EN SECURITE

Volume horaire : 52h

OBJECTIFS	MISE EN ŒUVRE DANS LE CLUB	MOYENS DE FORMATION	CONTENUS / RESSOURCES / REFERENCES	EVALUATION CERTIFICATIVE
Evaluer les risques objectifs liés à l'activité pour le pratiquant	Vérifier les certificats médicaux des coureurs	Exposés sur la législation, sur la réglementation fédérale.  Co-construction de contenus.	Définition des caractéristiques générales de la pratique : contraintes et risques dans les 3 spécialités : Route, Piste et Cyclo-Cross	L'épreuve est organisée en 2 parties :  Une première en centre de formation et consiste en un écrit d'une durée de 1 heure portant sur une liste de 20 questions liées à la sécurité de pratique dans les 3 disciplines  Une seconde lors de l'évaluation de l'UC3 OI3.1 (séance d'entraînement en structure). Le jury observe les paramètres sécuritaires de mise en œuvre et de conduite de la séance d'entraînement.
Anticiper les risques potentiels pour le coureur	Organiser ses séances de façon à éviter les accidents,		La séance individuelle et la séance collective : expertise des risques encourus.  Hygiène de vie, nutrition et micro-nutrition  Etat des matériels et équipements de protection individuelle	
Maîtriser le comportement et les gestes à réaliser en cas d'incident ou d'accident	Obtention du diplôme de premiers secours.  Disposer en toutes circonstances des numéros d'urgence.	Retour et partage d'expériences.  Exposés de médecins du sport, de kinésithérapeutes.	Traumatologie liée à la pratique du cyclisme et conduite à tenir.	

## Travail prescrit en structure DEJEPS CT

Séquences de formation	Activités à réaliser	Volume horaire estimé
Séquence 1 : Le club, l'environnement professionnel	Participation à la vie associative : <i>Assister aux réunions du conseil d'administration ou comité directeur ; Interviewer les instances dirigeantes du club</i>	20
	Analyser le fonctionnement de sa structure <i>Donner libre accès au stagiaire à toutes les formations relatives à la structure et à son fonctionnement</i>	10
Séquence 2 : Méthodologie de projet	Concevoir et réaliser un projet d'action : <i>Le stagiaire sera le pilote du projet qu'il conduira en responsabilité, logistique, pédagogique et financière.</i>  <i>Dans le cadre de ce projet le stagiaire animera des réunions avec les bénévoles participants à la réalisation du projet</i>	60
Séquence 3 : Promotion, Communication	Concevoir un tract, une affiche pour faire la promotion d'une action Participer à l'animation du site internet s'il en existe un.	10
	Participer à la recherche de financement de sa structure (partenaire privée, demande de subvention)	10
Séquence 4 : Animer les activités du vélo	Mettre en place et animer un cycle de progression pédagogique dans une école de vélo; mise en place des labels, d'apprentissages sur un cycle	30
	Concevoir et animer des séances pédagogiques dans les trois disciplines du CT	50

Séquence 5 : Le formateur	Participer à une formation fédérale en tant qu'observateur. Faire un rapport d'analyse de l'action de formation.	20
	Coordonner et assurer la formation d'un module (des nouveaux diplômés fédéraux)	40
Séquence 6 : L'entraîneur	Mise en place et animation de séances de musculation sans charge	10
	Réaliser la planification et le suivi d'entraînement individualisé d'un compétiteur sur route	60
Séquence 7 : Diriger, coacher pendant les compétitions	Coacher des équipes (route, piste ou cyclo-cross) sur au minimum 5 compétitions	40
	Assister (participer) dans l'équipe d'encadrement à UNE des épreuves suivantes : TFJC, France Piste, France de l'avenir route	30
Séquence 8a : Concevoir et conduire des entraînements en route	Concevoir et animer des séances d'entraînement collectif sur la "route"	50
Séquence 8b : Concevoir et conduire des entraînements en Piste	Concevoir et animer des séances d'entraînement collectif sur la "piste"	30
Séquence 8c : Concevoir et conduire des entraînements en cyclo-cross	Concevoir et animer des séances d'entraînement collectif en cyclo-cross"	30
	<b>Total</b>	<b>500</b>

**DEJEPS Cyclisme Traditionnel 2023 - 2024 : répartition des volumes horaires en FOAD**

Séquence de formation	UC correspondants	Volume horraire estimé	contenus	Méthodes envisagées	TOTAL
Séquence 1 : Le club, l'environnement professionnel	UC 1	5	Loi associative 1901 ; Fonctionnement ; démarches de création d'un club cycliste	Mise en lignes de quelques documents : PDF, Diaporama utilisée habituellement Création d'un podcast (via webcam) présentant les démarches pour créer un club vélo	15
		10	Rôle et mission du CTS : Réalisation d'une interview filmée	Préparer une interview : aide pour bien choisir ses questions. Rencontrer le CTS et filmer l'interview. Réaliser un montage pour mettre en ligne la vidéo (apport de tutoriel). Faire un bilan de son action.	
Séquence 2 : méthodologie de projet	UC1 et UC2				0
Séquence 3 : Promotion, Communication	UC 2	15	La plateforme spiral et ses outils : utilisation d'un forum ; wiki ; création de blog ; gestion des outils vidéos; Utilisation des réseaux sociaux (twitter, facebook) le Web2.0	Actions à effectuer : Conseils individuels donnés sur un forum. Créer un podcast de présentation de 3mn maxi. Création et animation d'un blog perso.	5
Séquence 4 : Animer les activités du vélo	UC 4	15	Les règles de sécurité liées au matériel, aux équipements, aux pratiques. Préparation à l'épreuve certificative de l'UC4	Documents à lire déposés régulièrement : liens web, PDF, vidéos. Quelques questions de révisions seront posées sur un forum en préparation de l'épreuve de l'UC4.	15
Séquence 5 : Le formateur		4	Les courants pédagogiques	Texte assez long à lire et comprendre : Mots-croisés à réaliser pour vérifier les connaissances.	5
		3	Apprentissage : comment on apprend	Les méthodes, phénomènes qui rentre en jeux. Exemple du jonglage	
		3	Conception de cours, de support,	Documents à lire et à synthétiser : Réaliser un cours avec différents supports.	
Séquence 6 : L'entraîneur	UC 3	27	Anatomie et physiologie de l'exercice	Ressources multiples : cours, vidéo en 3D sur spiral : QCM automatique de vérification des connaissances	32
		4	Les étirements	Ressources mises à dispo + Construire une planche d'étirement pour son coureur + Se filmer pour description détaillée d'un étirement (méthode, muscles étirés, etc)	
		4	Musculation, PPG	Ressources mis à dispo (vidéo, schéma) Elaborer un circuit training pour le coureur suivi dans l'année	
		13	Préparation à l'épreuve certificative de l'UC3 : Soutenance du projet d'entraînement	Exigence du jury, cadre pour réaliser le dossier, retour régulier sur le support de présentation (diaporama, Prezzi, vidéo..)	
Séquence 7 : Diriger, coacher pendant les compétitions		5	Le rôle du chef d'équipe et de son staff en cyclo-cross	Observation sur les championnats de France, travail de groupe, analyse du fonctionnement d'équipe. Faire un rapport collectif multimédia	7
Séquence 8a : Concevoir et conduire des entraînements en route		16	la route, réglementation, analyse de la discipline. Le matériel		20
Séquence 8b : Concevoir et conduire des entraînements en Piste		14	la piste, réglementation, analyse de la discipline. Le matériel	QCM automatique de vérification des connaissances. Aucune ressource donnée dans un premier temps	10
Séquence 8c : Concevoir et conduire des entraînements en cyclo-cross		18	le cyclo-cross, réglementation, analyse de la discipline. Le matériel		15
					<b>124</b>

