

EDT module spécialité BMX free-style

Première journée		Deuxième journée		Troisième journée	
9h à 9h30	Accueil, présentation de la formation	9h à 10h	Orientation de travail selon les catégories Exemple de séances d'entraînement	9h à 10h	Préparation des séances pédagogiques, réalisation de fiches de séance :
9h30 à 11h	Présentation et réglementation du BMX free-style. le matériel	10h00 à 12h30	Didactique et Analyse technico-tactique de bmx freestyle : manual et roll-back. Le saut : bunny up, saut, aérial. Les premières figures	10h30 à 12h30	séances péda animées par les stagiaires thèmes : <i>Les retours sur séance se font sur place pendant la récupération.</i>
11h à 12h30	La sécurité en BMX free-style, les éléments mécaniques à vérifier, les équipements vestimentaires, les règles de pratique				
12h30 à 14h	Déjeuner	12h30 à 14h	Déjeuner	12h30 à 14h	Déjeuner
14h à 15h30	Théorie des principes fondamentaux bmx freestyle, aspect technico-tactique de déplacement : pompage, monter et descendre d'une plateforme	14h à 15h30	Préparation des séances pédagogiques, réalisation de fiches de séance :	14h à 15h30	Le cycle d'apprentissage. Exemple de progressions techniques sur 4 séances
16h à 18h30	Pratique BMX free-style : séances menées par le formateur. La prise en main du groupe ; L'échauffement Exemples de séances sur les fondamentaux techniques	16h à 18h30	séances péda animées par les stagiaires thèmes : <i>Les retours sur séance se font sur place pendant la récupération.</i>	16h à 17h	Evaluation écrite
				17h à 18h	Bilan de semaine
19h à 20h	Diner	19h à 20h	Diner		
20h à 21h		20h à 21h	L'approche des compétitions : Rôle et mission de l'encadrement		