

SYNTHESE PNF 2008 / ACTIVITES CYCLISTES

CNS ACTIVITES CYCLISTES				
Responsable Formation		Responsable Administratif		Pôle Formation
Tél : Mail :		Daniel MANUEL Tél : 06.85.76.34.19/05.61.85.65.70 Mail : ufolep.dmanuel@gmail.com		Elsa SYRITIS Tél : 01.43.58.97.62 Mail esyritis.laligue@ufolep-usep.fr Laurence BRIEN Tél : 01.43.58.97.55. Mail brien.laligue@ufolep-usep.fr
Age d'entrée en BF 1A / BF 10	16 ans	Age d'obtention BF 1A / BF 10	18 ans	
Age d'entrée en BF 2A / BF 20	18 ans	Age d'obtention BF 2A / BF 20	18 ans	
Pré requis BF1 A / BF 10 (Exigences à l'entrée du BF 1 A à l'issue de la période probatoire)	Etre capable de monter à bicyclette Etre capable de faire fonctionner le vélo Etre capable d'effectuer un minimum d'entretien et de réparation de la machine Etre capable de respecter le code de la route CES COMPETENCES SONT A ACQUERIR A L'ISSUE DES 20 HEURES DE PERIODE PROBATOIRE		Pré requis BF 10 (Exigences à l'entrée du BF 1 A à l'issue de la période probatoire)	Période probatoire dûment validée par le comité départemental
Pré requis BF 2A	Etre titulaire du A1 ou du BF 1A complet Activités Cyclistes		Pré requis BF 20	Etre titulaire du O1 ou du BF 10 complet Activités Cyclistes
Plan de formation / Contenus spécifiques CNS ACTIVITES CYCLISTES	Validation par la CN Formation le 12.02.2008	Contenus spécifiques Activités Cyclistes sur le site internet fédéral : www.ufolep.org Rubrique Formation / Chapitre « les formations par activité sportive »		
Liste des documents ressources et document pédagogiques spécifiques à la CNS ACTIVITES CYCLISTES	Site internet National UFOLEP / Agenda 21 du CNOSF et de l'UFOLEP / DVD « vélo-jeunes » UFOLEP / Guide pratique des CDESI et PDESI (site ministère des sports) / Guide Gallimard Le ciel et le temps de vos vacances / Le VTT évasion et promenade : A Guérin – édition MINERVA Malette équilibre alimentaire USEP UFOLEP Ligue Congrès Niort 2005 / Alimentation et activités physiques Inspection académique (Fiche) La bicyclette : cyclisme et cyclotourisme : F. PIEDNOIR, G. MEUNIER, P. PAUGET – édition Chiron (1990) / VO2 max et performances : P. HARLLAUX, J. MEDELLI – édition Chiron (1990) / Biomécanique du cyclisme : G. HAUSHALTER – édition FFC (1993) / Le guide de votre vélo : John STEVENSON – édition Haynes (1994) / Guide du cyclisme : Gérard PORTE – édition Albin Michel (1995) / Entraînement fitness cyclisme : C. CARMICHAËL, E.R. BURKE – édition Vigot (1997) / Revues mensuelles : Cyclo-Passion, Le Cycle, Top-vélo, VTT-magazine, Vélo-vert...			
Où trouver ces documents ressources ?	CNS Activités Cyclistes / Responsable Formation – Responsable Administratif			
Durée des stages de formation	BF 1A	BF 10	BF 2A	BF 20
	24 H au total dont : 8 H de Tronc commun 16 H de Spécifique	18 H au total dont : 8 H de Tronc commun 10 H de Spécifique	38 H au total dont : 8 H de Tronc commun 30 H de Spécifique	18 H au total dont : 8 H de Tronc commun 10 H de Spécifique