



Comité Régional de Cyclisme de La Réunion

SAMEDI 12 DECEMBRE 2020 – CREPS DE SAINT PAUL

1^{er} Séminaire régional « Innovation et optimisation de la performance »

Le contexte :

Le Comité Régional de Cyclisme de La Réunion organise le premier séminaire de formation continue ouvert à tous (*coureurs, bénévoles, entraîneurs...*).

La crise sanitaire covid19 a mis en échec la saison sportive 2020.

De ce fait, il est impératif d'innover, de partager afin de vous conseiller sur votre préparation sportive 2021.

Date/lieu : Samedi 12 décembre 2020 8h00 – 13h00 au Creps de Saint Paul.

Objectifs :

- Développer les échanges inter disciplines
- Améliorer le niveau des connaissances techniques générales
- Comprendre la complexité de l'entraînement sportif

Trame pédagogique :

PROGRAMME	
Thème	Intervenant
La relation parents/enfants en compétition (<i>exemple en BMX</i>)	Sébastien FONTAINE (BPJEPS APT / Stagiaire DEJEPS BMX)
L'interdisciplinarité du jeune cycliste	Grégory MAILLOT (DEJEPS VTT)
Gestion de l'inter saison	Mathieu DESSERPRIT (DEJEPS VTT)
L'hygiène de vie au service de la performance	Anthony CELESTE (Préparateur physique)
L'individualisation de l'entraînement	Florent PAYET (BEESAC / Préparateur physique)
Le coaching d'une équipe	Philippe DE COTTE (Ex CTR Réunion, BEESAC 2 ^{ème} degré)

Tarifs et package :

- 15€ licenciés FFC
- 25€ non licenciés

Attention places limitées

- Ressources pédagogiques format numérique
- Déjeuner

Inscriptions* : www.webservices.re

Responsable : Grégory MAILLOT – 0692 40 76 08 – coach.velorun@gmail.com / ffcrun@orange.fr

*Paiement en ligne obligatoire