SWISS CYCLING

Structure de formation J+S à partir de 2022

Restructuration du cyclisme en 9 différents sports

- Les disciplines n‘existent plus chez J+S. Le cyclisme a donc été divisé en 9 différents sports:
  - VTT
  - Cyclisme sur piste
  - Cyclisme sur route
  - Cyclocross
  - BMX
  - Trial
  - Cycle-ball
  - Cyclisme artistique
  - Monocycle

Groupes de sports

- Structure de formation en accord avec la littérature scientifique: concept de **polycyclisme**
  - → Regroupement des sports pour la formation de base
- „Polycyclisme“
  - VTT
  - Cyclisme sur piste
  - Cyclisme sur route
  - Cyclocross
- BMX
- Sports en salle + trial
  - Trial
  - Cycle-ball
  - Cyclisme artistique
  - Monocycle

Polycyclisme, BMX, sports en salle et trial

Structure de formation à partir de 2022

Formation de base

- Cours de base (Polycyclisme, BMX, sports en salle + trial)
- Moniteur J+S d'un autre sport
- Cours d'introduction (polycyclisme)

Formation continue 1

- Modules de perfectionnement
- Transmettre le cyclisme
- Technique + Tactique avec examen C

+ 20h d'engagement en tant que moniteur J+S en cyclisme

Formation continue 2

- Physiologie du cyclisme
- Examen B

+ 20h d'engagement en tant que moniteur J+S en cyclisme*

Formation des experts

- Formation des experts 1ère partie
- Formation des experts 2ème partie
- Introduction au sport de performance
- Examen A
- ComPass

Formation des entraîneurs

*entre la fin de la formation continue 1 et l'examen B

Polycyclisme

Structure de formation à partir de 2022 pour les Guides SC

Formation de base

- Swiss Cycling MTB/road Guide Basic
- Cours d'introduction (Polycyclisme)

Formation continue 1

- Modules de perfectionnement
- TMD2
- Examen C

+ minimum 20h d'engagement en tant que moniteur J+S en cyclisme

Formation continue 2

- Physiologie du cyclisme
- Examen B

+ minimum 40h d'engagement en tant que moniteur J+S en cyclisme

Formation des experts

- Formation des experts 1ère partie
- Formation des experts 2ère partie
- Introduction au sport de performance
- Examen A
- Compass

Formation des entraîneurs

= module de formation des guides Swiss Cycling

Structure de formation à partir de 2022 pour les sportifs d'élite*

Formation de base

- Cours de base (polycyclisme)

Formation continue 1

- Modules de perfectionnement
- Transmettre le cyclisme
- Examen C

+ 20h d'engagement en tant que moniteur J+S en cyclisme avant l'examen C

Formation continue 2

- Physiologie du cyclisme
- Examen B

+ 20h d'engagement en tant que moniteur J+S en cyclisme avant l'examen B

Formation des experts

- Formation des experts 1ère partie
- Formation des experts 2ère partie
- Introduction au sport de performance
- Examen A
- Compass

Formation des entraîneurs

*Anciens et anciennes athlètes ayant détenu une Talent Card (+ licence) nationale pendant au moins 2 ans (au cours des 10 dernières années), athlètes en activité

Cours de base

Cours de base (Polycyclisme, BMX, sports en salle + trial)

- Engin:
  - VTT (polycyclisme)
  - BMX
  - Trial, cycle-ball, cyclisme artistique et monocycle
- Contenu: «faire du vélo»
- Groupe cible: enfants et jeunes (F2-F3 dans FTEM)
- Organisateur: cantons
- Durée: 5-6 jours
- Compétences évaluées:
  - Theorie Talk
  - Test technique
  - Microteaching

Cours d'introduction

Cours d'introduction (Polycyclisme)

- Engin: VTT (pour tous les sports, polycyclisme)
- Contenu: «faire du vélo»
- Groupe cible: enfants et jeunes (F2-F3 dans FTEM)
- Organisateur: OFSPO
- Durée: 3 à 3.5 jours
- Compétences évaluées:
  - Theorie Talk
  - Test technique
  - Microteaching

Modules de perfectionnement

Module de perfectionnement

- Engin: Spécfique à la discipline
- Contenu: spécifique + MP thème de l'année
- Groupe cible: jeunes (F2-F3 dans FTEM)
- Organisateur: Swiss Cycling ou cantons
- Durée: 1-2 jours
- A visiter tous les deux ans pour le renouvellement de la reconnaissance de moniteur J+S

Transmettre le cyclisme (FC1)

Transmettre le cyclisme

(incl. les valeurs dans le cyclisme)

- Engin: spécifique au sport
- Contenu: spécifique au sport
- Groupe cible: jeunes (F3 dans FTEM)
- Organisateur: Swiss Cycling
- Lieu: Macolin
- Durée: 4 jours

Technique + Tactique avec examen C (FC1)

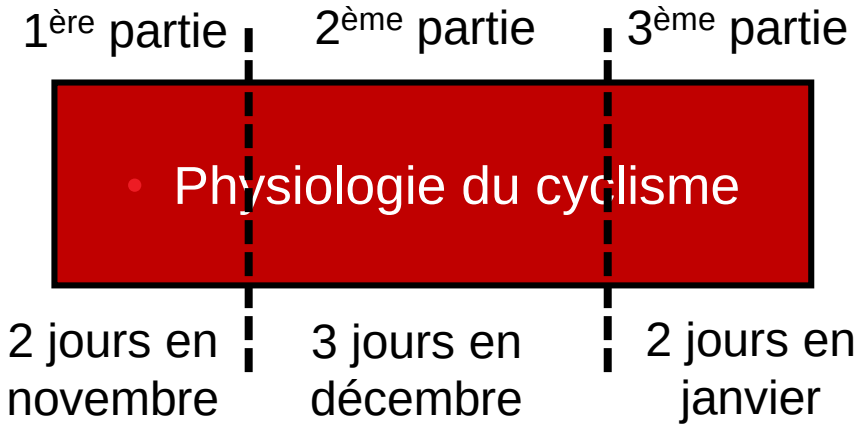
3 j. Technique-Tactique | 1 j. Examen C

- Technique-Tactique

+ 20h d'engagement en tant que moniteur J+S en cyclisme

- Engin: spécifique au sport
- Contenu: spécifique au sport
- Groupe cible: jeunes (F3 dans FTEM)
- Organisateur: Swiss Cycling (pour le VTT)
- Lieu: Granges ou Lenzerheide (pour le VTT)
- Durée: 4 jours
- Compétences:
  - Théorie
  - Test technique
  - Microteaching

Physiologie du cyclisme (FC2)



- Engin: spécifique au sport // non-spécifique au sport
- Contenu: spécifique au sport // non-spécifique au sport
- Groupe cible: jeunes (T1-T2 dans FTEM)
- Organisateurr: OFSPO
- Lieu: Macolin
- Durée: 7 jours

Examen B (FC2)

Examen B

+ 20h d'engagement en tant que moniteur J+S en cyclisme

- Engin: spécifique au sport // non-spécifique au sport
- Contenu: spécifique au sport // non-spécifique au sport
- Groupe cible: jeunes (T1-T2 dans FTEM)
- Organisateur: OFSPO
- Lieu: Macolin
- Durée: 1 jour
- Compétences examinées:
  - Pratiques: poster
  - Méthodologiques: présentation
  - Théoriques: étude de cas

Formation des experts 1ère partie

Formation des experts 1ère partie

- Engin: spécifique au sport // non-spécifique au sport
- Contenu: spécifique au sport // non-spécifique au sport
- Groupe cible: moniteurs J+S (F2-F3 dans FTEM)
- Organisateur: OFSPO
- Lieu: Macolin
- Durée: 3 jours

Formation des experts 2ème partie

Formation des experts 2ème partie

- Engin: spécifique au sport // non-spécifique au sport
- Contenu: spécifique au sport // non-spécifique au sport
- Groupe cible: moniteur J+S (F2-F3 dans FTEM)
- Organisateur: OFSPO
- Lieu: Macolin
- Durée: 5 jours

Introduction au sport de performance

Introduction au sport de performance

- Engin: spécifique au sport // non-spécifique au sport
- Contenu: spécifique au sport // non-spécifique au sport
- Groupe cible: jeunes (T1-T2 dans FTEM)
- Organisateur: OFSPO
- Lieu: Macolin
- Durée: 4 jours

Examen A

+ projet d'athlète
+ 3 jours de stage

Examen A

- Engin: spécifique au sport // non-spécifique au sport
- Contenu: spécifique au sport // non-spécifique au sport
- Groupe cible: jeunes (T1-T2 dans FTEM)
- Organisateur: OFSPO
- Lieu: Macolin
- Durée: 1 jour
- Compétences examinées:
  - Pratiques: projet d'athlète
  - Méthodologiques: présentation
  - Théoriques: projet d'athlète