



# COMITE D'ILE DE FRANCE de la FEDERATION FRANCAISE DE CYCLISME

VELODROME NATIONAL DE SAINT-QUENTIN-EN-  
YVELINES

1 rue Laurent Fignon 78180 MONTIGNY LE BRETONNEUX  
Tél. : 01 81 88 08 36

Site internet : [www.cif-ffc.org](http://www.cif-ffc.org)

## FORMATION FEDERALE

### ACCOMPAGNATEUR VELO BIEN-ÊTRE / VELO LOISIR

Le Comité Régional Ile de France organise une formation « Accompagnateur Vélo Bien-Être ». Cette formation comportera 2 sessions de 2 journées, en alternance avec du travail en formation à distance (2 jours Cours et QCM). Elle se déroulera les 21 et 22 janvier 2023 à Saint-Quentin-en-Yvelines et les 11 avril et 12 février 2023 à Saint-Quentin-en-Yvelines. La participation aux 2 sessions de 2 journées est obligatoire.

Pour pouvoir participer à cette formation, il faut être licencié auprès de la FFC et être titulaire du PSC1 (ou s'engager à le passer prochainement).

Les repas seront tirés du sac les jours de formation.

Cette formation entre dans la labellisation « Club FFC Pédaler bien-être ».

**L'inscription se fait directement en ligne en cliquant sur le lien ci-dessous (le nombre de place étant limité, seuls les 15 premiers ayant des dossiers complets et mis à jour seront pris). Le questionnaire ne préviendra pas en cas d'inscription complète et seul un mail de notre part pourra la justifier.**

**Coût de la formation** : 350 euros. Un chèque est demandé une fois votre inscription validée (vous recevrez un mail à ce sujet).

**[FORMULAIRE D'INSCRIPTION](#)**

**[CLIQUEZ-ICI](#)**

# ACCOMPAGNATEUR VELO BIEN-ÊTRE

Pouvoir encadrer des séances de cyclisme loisir

## OBJECTIFS

- Acquérir les informations indispensables à l'encadrement et/ou l'accompagnement de pratiquants en toute sécurité.
- Être capable d'encadrer des séances de vélo pour tous les publics en prévention primaire, pour préserver et maintenir la bonne santé des pratiquants.
- Faire valider le club en qualité de club labellisé Cyclisme Santé : PÉDALER BIEN-ÊTRE.



## CONTENU

### Journées en présentiel (25h)

- Connaître les grands principes du Sport-Santé (bien-être)
- Maîtriser les connaissances vis-à-vis du public sédentaire et du public en état de fragilité
- Savoir évaluer la condition physique
- Savoir construire et animer une séance pédagogique
- Connaître les bienfaits sanitaires de la pratique du cyclisme

### Formation à distance (23h)

### Stage en club (20h)

## CONDITIONS D'ACCES A LA FORMATION

Etre licencié FFC  
Avoir 16 ans minimum  
Posséder le PSC 1

## DUREE

4 jours en présentiel (2 we)

## TARIF

350 euros

## CONTACT

Oscar MEYER  
o.meyer@ffc.fr  
06 82 52 94 97

## INSCRIPTIONS

[CLIQUER ICI](#)

