

FICHE INFORMATION - RESERVATION

Session n° 1 et n°2

Lieu : Parc de loisirs d'Olhain (62)

Dates : du 7 décembre au 8 décembre (Début du stage 8h30 – fin 17h)

Du 12 décembre au 13 décembre (Début du stage 8h30 – fin 17h)

Hébergement : *pension* complète du samedi midi au dimanche midi

Tarifs : 1/ hébergement-restauration 108€/pers

2/ Frais pédagogique : 100€/pers (Cartes – salle – encadrement)

Feuillelet d'inscription :

NOM :

Prénom :

Organisme :

N° Licence :

CLUB :

Déclare m'inscrire à la formation Moniteur de Course d'Orientation organisé par la FFCO les..... à.....

A RETOURNER avant le : 23 /10/2009

FFCO, 15 passage des Mauxins

75019 Paris

Accompagner d'un chèque de 208 €

PROGRAMME STAGE MONITEUR
SESSION 1

	Matin	Après midi
Journée 1(8h)	<p>8h30 – 9h – Accueil</p> <p>9h-9h30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Présentation des stagiaires – Présentation des exigences et du contenu de la formation « Moniteur » <p>9h30-11h30 – Séance entrainement</p>	<p>14h-16h – Analyse séance d’entrainement - Construction d’une séance « modèle »</p> <p>Les fondamentaux techniques en C.O.</p> <p>16h30-19h – Travail personnel : Préparation d’une séance d’entrainement</p>
Journée 2 (7h)	<p>8h-9h - Préparation des séances d’entrainement sur le terrain</p> <p>9h-12h : Mise en situation</p>	<p>13h45-15h45 – Mise en situation</p> <p>16h-17h – Bilan WE</p> <p>Préparation session suivante</p> <p>Réaliser une séance dans la continuité de la séance préparée lors du stage</p>

PROGRAMME STAGE MONITEUR

SESSION 2

	Matin	Après midi
Journée 1 (8h)	<p>8h30-9h – Accueil stagiaires</p> <p>9h-10h – Bilan des actions menées dans les clubs</p> <p>10h-12h Aspects physiologiques de l'entraînement</p> <p>Séance pratique</p>	<p>14h-15h – Retour séance pratique L'entraînement de simulation</p> <p>15h-16h – Filière et organigramme HN Suivi médical du sportif : Rôle de la fédération</p> <p>16h-17h – CO à la carte - Programme personnalisé</p> <p>17h15 - 19h15 : Présentation par stagiaires des séances d'entraînement préparées entre les 2 sessions</p> <p>20h30 – 21h30 - La formation du coureur - Méthode fédérale</p>
Journée 2 (7h)	<p>8h-8h45 - Préparation sur le terrain des séances conçues entre les 2 sessions</p> <p>8h45 – 10h45 : Mise en situation</p> <p>11h - 12h 30 : Présentation par stagiaires des séances d'entraînement préparées entre les 2 sessions</p>	<p>14h –16h - Présentation des outils d'évaluation et leur utilisation</p> <p>16h-17h : bilan global de la session de formation – Préparation de l'évaluation finale</p>