

STAGE DE PREPARATION AU TEST TECHNIQUE D'ENTREE EN FORMATION - 19 AU 23 AVRIL 2021

DIPLOME D'ETAT DE LA JEUNESSE, DE L'EDUCATION POPULAIRE ET DU SPORT, SPECIALITE « PERFECTIONNEMENT SPORTIF » MENTION « VELO TOUT TERRAIN »

L'objectif de cette formation est de préparer le test technique d'exigence préalable à l'entrée en formation du DEJEPS spécialité « perfectionnement sportif » mention « VTT ».

Conditions d'accès :

- Etre inscrit au test d'entrée (TEP) organisé par la fédération française de cyclisme.

Les modalités :

D'une durée de 5 jours (35 heures), cette formation vous apportera les techniques pour vous perfectionner et préparer au mieux les trois épreuves du test technique d'exigence préalable à l'entrée en formation composé de :

- 1 démonstration technique de maniabilité d'une durée de 20 minutes maximum constituée de 2 zones de 5 segments continus franchissables à l'enroulé de niveau « Trial benjamin ».
- 1 démonstration technique de descente sur un parcours descendant ou piste de descente, d'une durée d'une à deux minutes maximum, avec un dénivelé négatif compris entre 80 et 150 mètres.
- 1 démonstration technique chronométrée sur un parcours non balisé en suivi d'itinéraire d'une distance comprise entre 12 à 15 km, et d'un dénivelé positif compris entre 200 et 300 mètres.

Programme prévisionnel :

	MATIN		APRES-MIDI	
Lundi	Présentation épreuves	Test blanc Trial	Perfectionnement technique trial	
Mardi	Perfectionnement technique trial		Eléments théoriques et pratique en orientation (épreuve de suivi d'itinéraire)	
Mercredi	Perfectionnement technique trial		Test épreuve suivi d'itinéraire	
Jeudi	Perfectionnement technique descente		Perfectionnement technique descente et trial	
Vendredi	Test descente et perfectionnement technique		Test Trial	Test suivi d'itinéraire

Matériel à prévoir :

- un VTT polyvalent (semi rigide ou tout suspendu)
- des pédales plates + chaussures adaptées + pédales auto en option
- un casque jet + casque intégral et protections pour la DH
- un porte-carte pour l'orientation
- un sac du moniteur (nécessaire de réparation...)

Date : Lundi 19 au vendredi 23 avril 2021

Lieu : Annecy (Auberge de Jeunesse - 4, route de Semnoz - 74000 ANNECY- Tél : 04 50 45 33 19)

Tarif de la formation :

- Frais pédagogiques : 455 € (35h de formation à 13€/h)
- Frais d'inscription : 30 €
- Frais de restauration obligatoires : 69,5 € (correspondant aux frais des repas pour les 5 repas du midi).
- Pension complète (facultative) : pour réserver contacter directement l'Auberge de Jeunesse.

Coordination :

- Sébastien THEVARD : professeur de sport DDCS 74

N.B. : Le nombre de place est limité. Les inscriptions se feront par ordre d'arrivée des dossiers complets.

Inscription : <https://formation.creps-rhonealpes.sports.gouv.fr/espace-membre>

Contact : ddcs-metiers-du-sport@haute-savoie.gouv.fr