



Université Mohamed Cherif Messadia

Institut des sciences et techniques des activités physiques et sportives

En coordination avec la fédération algérienne et la ligue constantinoise de cyclisme

Et la direction des œuvres universitaires

## Programme du stage de cyclisme

	8h30 10h00	10h30 12h00	13h30 14h30	14h45 16h15
<b>Dimanche</b>	L'ouverture de la formation	Présentation 10 minutes Les bienfaits de la pratique du cyclisme	L'histoire de la bicyclette	Les différentes épreuves et spécialités du cyclisme
<b>Lundi</b>	Méthodologie de l'entraînement sportif (les capacités physiques)	Le choix et le réglage de la bicyclette	Psychologie du sport Le rôle et la personnalité de l'entraîneur	Pratique La mécanique de la bicyclette Le réglage.
<b>Mardi</b>	La physiologie humaine. Les systèmes énergétiques	La technique de base en cyclisme	Pédagogie de l'entraînement sportif	Pratique.1 Les méthodes de l'apprentissage technique en cyclisme
<b>mercredi</b>	Caractéristiques des efforts En cyclisme	L'enfant et la pratique du cyclisme	L'entraînement chez les débutants en cyclisme	Pratique.2 Les méthodes de l'apprentissage technique en cyclisme