



# LA FORMATION SPORTIVE & CITOYENNE

DES CYCLISTES INSCRIT.E.S SUR LA LISTE MINISTÉRIELLE  
DES SPORTIF.VE.S « ESPOIRS »

Devenir un.e cycliste listé.e « ESPOIRS » est une étape vers le très haut niveau. En plus d'une excellente préparation sportive, la réalisation de hautes performances cyclistes nécessite de maîtriser son environnement sportif, social et personnel.

Pour répondre à cet enjeu, la FORMATION SPORTIVE & CITOYENNE est proposée à toutes et tous les cyclistes inscrit.e.s sur la liste ministérielle des sportif.ve.s « ESPOIRS » de la FFC.

Dès l'inscription sur la liste ministérielle des sportif.ve.s « ESPOIRS »,  
**5 modules** (4 obligatoires + 1 optionnel) sont dispensés aux athlètes.

Pour pouvoir être à nouveau proposé.e sur une liste ministérielle l'année suivante,  
chaque cycliste listé.e « ESPOIRS » doit nécessairement :

- Réaliser les résultats sportifs nécessaires
- Valider les 4 modules obligatoires (**avant le 31 Juillet**)

**Module « Bienveillance dans le sport »**

Savoir réagir aux phénomènes contraires aux valeurs du sport

**Module « Accueil »**

Initiation aux formations fédérales et à l'écosystème fédéral

**Module « Prévention du dopage »**

Programme d'éducation pour sportif de haut niveau national / international de la plateforme ADEL de l'Agence Mondiale Anti-dopage (AMA)

**Module « Communication sur les Réseaux Sociaux »**

Communiquer sur les réseaux sociaux : enjeux, risques potentiels et bonnes pratiques

**Formation « Prévention et secours civiques de niveau 1 (PSC1) »**

Formation de base aux premiers secours (*Module optionnel*)



## POURQUOI UNE FORMATION SPORTIVE & CITOYENNE DES CYCLISTES LISTÉ.E.S « ESPOIRS » DE LA FFC ?

Être inscrit.e sur la liste des cyclistes « ESPOIRS » est synonyme d'un engagement pour parvenir à une carrière cycliste de haut niveau. Cette inscription permet notamment de bénéficier d'aménagements scolaires et universitaires (sous réserve que le cursus de formation le permette).

L'inscription sur cette liste vous impose aussi des devoirs, telle que la surveillance médicale réglementaire (SMR).

Pour pouvoir être à nouveau proposé.e sur une liste ministérielle l'année suivante, chaque cycliste listé.e « ESPOIRS » doit nécessairement :

- **Avoir fait les résultats sportifs** mentionnés dans les critères d'inscription en liste ministérielle, critères qui se trouvent dans le Projet de Performance Fédéral (PPF) de la FFC ;
- **Avoir validé au moins les quatre modules obligatoires** proposés ci-dessous **avant le 31 juillet** de l'année suivante de l'entrée en liste.

## PROGRAMME ET DÉROULEMENT DE LA FORMATION SPORTIVE & CITOYENNE

Cette formation sportive et citoyenne se compose de quatre modules obligatoires et un module optionnel à valider **avant le 31 Juillet**. Le suivi et la validation de ces modules se réalise entièrement à distance via la plateforme numérique de l'Institut National de Formation de la FFC.

<https://ffc.sportef.com/Directory/Login/Login.aspx>



## Présentation des quatre modules obligatoires

- **Module « Bienveillance dans le sport »**

Vous réaliserez une formation en ligne créée par la FFC à l'attention des jeunes cyclistes et de leurs encadrant.e.s afin qu'ils/elles sachent réagir face à des phénomènes contraires aux valeurs du sport et non souhaités dans le sport cycliste. L'objectif est de prévenir et lutter contre le racisme, l'homophobie, le sexisme, les violences physiques ou psychologiques ainsi que le bizutage mais aussi toutes formes de violences sexuelles dans le champ sportif.

Ce module doit permettre aux potentielles victimes de tels agissement dans le sport cycliste de savoir que la FFC les accompagnera et ne les laissera pas seules. Savoir prévenir et réagir face à de tels comportements est un atout dans la construction d'un.e cycliste de haut niveau.

- **Module « Accueil » des formations fédérales**

Il s'agit du premier niveau des formations fédérales. L'objectif est de vous initier aux formations fédérales, à la plateforme de l'INF, ainsi qu'aux notions sur la pédagogie, la réglementation, l'encadrement, la connaissance du monde fédéral et la sécurité dans la pratique du sport cycliste.



- **Module « Prévention du dopage »**



Vous réaliserez ici la formation « Programme d'éducation pour sportif de haut niveau national / international » de la plateforme ADEL (Anti-Doping Education and Learning) de l'Agence Mondiale Anti-Dopage (AMA). ce programme en ligne vous apportera des renseignements sur les dangers du dopage et l'importance de la réglementation anti-dopage. Développée par l'Agence Mondiale Anti-dopage, cette formation favorise les comportements positifs visant à éviter le dopage. L'outil commence par expliquer ce que les sportif.ve.s n'ont pas le droit de faire, puis propose des solutions pour progresser dans son sport sans se doper.

**Chaque sportif.ve se connecte sur : [adel.wada-ama.org/learn](https://adel.wada-ama.org/learn), crée son compte et peut ainsi commencer la formation.**

Dès lors que vous avez créé votre compte, vous pouvez vous rendre sur la page d'accueil du site ADEL. Directement sur cette page, vous allez devoir rechercher la formation intitulée «ADEL pour les sportifs talentueux (français)».

- **Module «communiquer sur les réseaux sociaux»**

Ce module a pour objectif de vous aider à développer une bonne image sur les réseaux sociaux, à éviter les pièges et à mieux communiquer.

Quels sont les enjeux de la présence des sportifs et sportives sur les réseaux sociaux ? Pourquoi est-il nécessaire de maîtriser son discours et son image ? Quels sont les risques et dérives des réseaux sociaux ? Vous trouverez aussi conseils et bonnes pratiques pour construire des profils de qualité et bien utiliser les réseaux..



## Présentation du module optionnel

- **Formation « Prévention et secours civiques de niveau 1 » (PSC 1)**

Le PSC1 est la formation de base aux premiers secours en France. S'il n'est pas obligatoire pour finaliser sa formation « Sportive & Citoyenne » de la FFC, le PSC1 peut s'avérer très important dans un parcours vers le haut niveau. **L'obtention de ce certificat à titre individuel peut permettre de sauver des vies en connaissant les gestes des premiers secours, y compris dans le cadre d'une pratique d'un sport cycliste.**

Le PSC 1 est souvent une des pièces à fournir lors d'inscription dans diverses formations, comme celle d'éducateur.trice sportif.ve. Cette formation est proposée par plusieurs organismes dans chaque région (Croix-Rouge française, pompiers, protection civile...). Le coût, s'il y a, de cette formation reste à la charge du ou de la sportif.ve. Des subventions locales ou des aides des clubs sont parfois possibles.

Le/la cycliste qui obtient un certificat nominatif de PSC1 le téléverse sur son compte personnel de la plateforme de l'INF.

Ainsi, cette formation sportive et citoyenne se veut formatrice en apportant les informations sur le monde fédéral et sportif dans lequel un.e cycliste de haut niveau doit évoluer, se construire et grandir. Cette connaissance permet de s'orienter plus efficacement vers la haute performance, mais aussi vers l'encadrement technique ou la direction de structures cyclistes.

Enfin, cette formation permet d'acquérir des compétences sociales et des compétences citoyennes primordiales pour l'équilibre de vie et une performance durable.

Le sport est un formidable outil au service de la citoyenneté ; il est cependant important pour un.e sportif.ve de haut niveau en devenir d'être prévenu.e de ses risques et dangers, en en maîtrisant de plus en plus les différents aspects.



POUR TOUTES QUESTIONS OU RENSEIGNEMENT :

[infos.espoirs@ffc.fr](mailto:infos.espoirs@ffc.fr)

