



STAGE AISANCE À VÉLO – SÉCURITÉ



Le cyclotourisme est un sport de pleine nature en plein essor qui se pratique souvent en groupe. Fort de l'expérience de ses randonneurs, la fédération française de cyclotourisme a élaboré des pratiques permettant d'améliorer la sécurité des déplacements en groupes sans sacrifier la convivialité. Ce stage permet d'apprendre ces gestes et comportements à la fois grâce à des explications visuelles et une mise en pratique concrète. Outre l'aspect collectif, une aisance individuelle est nécessaire pour faire face aux situations inattendues au sein du groupe. Des exercices ciblés et personnalisés complètent ce stage pour vous aider à améliorer cet aspect.

Déroulement:

- Matin (en salle) :
 - Échange d'expérience
 - Quelques rappels sur la maîtrise du vélo
 - équilibre, position, trajectoires
 - évolution liées à l'âge
 - bonnes pratiques
 - Circulation en groupe
 - sur routes importantes, petites routes, chemins
 - Gestion des autres usagers
 - Gestion des arrêts de groupe
 - Gestion des dangers du parcours (chaussée abîmée, poteaux, etc.)
 - Cas particuliers des carrefours
 - à priorités, à cédez-le-passage, à stops, à feux
 - giratoires
 - Cas particulier du tourne à gauche
 - Autres situations diverses
- Après-midi (à vélo) :
 - Mise en pratique sur petit parcours
 - Exercices d'amélioration de la maîtrise individuelle

Casque et gants conseillés ; cales et cale-pieds déconseillés afin d'être plus à l'aise lors des exercices, utilisez des pédales plates ou au moins des chaussures sans cales.

Maison pour tous La Pléiade, 43 rue de Parence, 72530 Yvré L'Évêque

Samedi 29 février 2020 de 9h à 17h30

Le CoDep 72 finance cette formation (pédagogie, restauration)
Les déplacements (domicile /lieu de formation) sont à votre charge.

Inscription : Mireille Touchard - 13, La Houstière du bourg - 53370 GESVRES

Mail : mireille.touchard.ffct@orange.fr. Tél : 06 79 13 16 73

Merci de remplir **lisiblement** le bulletin d'inscription

Nom Prénom :

N° Licence :

N° et Nom du club :

Je viens avec un vélo

un VTT

