



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 des Sports, 29 Bd Saint Michel, 72000 Le Mans
Samedi 3 juin 2023 de 8h30 à 18h30
Le CoDep 72 finance cette formation (pédagogie, restauration)
Les déplacements (domicile / lieu de formation) sont à votre charge.

Inscriptions sur le site fédéral depuis votre espace licencié

Renseignements : Mireille Touchard - 13, La Houstière du bourg – 53370 GESVRES
Mail : mireille.touchard.ffct@orange. 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 VAE VTT

Cliquer sur espace licencié



À vélo tout est plus beau !

remplir
identifiant
mot de passe
entrer

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

Bienvenue à la
Fédération Française de Cyclotourisme



LICENCIÉS

IDENTIFIANT (NUMÉRO DE LICENCE)

MOT DE PASSE

Quitter

Entrer →

[Retrouver mes identifiants >](#)

JE CRÉE MON
COMPTE

[CLIQUER ICI](#)

Bienvenue sur votre espace licencié.

TOURNÉE 2023 TOUS EN SELLE ! - En partenariat avec la Fédération

Bordeaux (33) - 14 avril

Dinan (22) - 26 & 27 mai / Val-Cenis (73) - 21 & 22 juillet

Tarif préférentiel 8 € au lieu de 12 € / Code promo à saisir : FFVELO

<https://www.tousenselle.eu/billetterie>

RAPPEL LICENCES 2023

2023 ADULTE

07997 - SOM CYCLO VTT
Valide jusqu'au 31/12/2023

OUTILS

[Déclarer un sinistre](#)

[S'abonner à la revue Cyclotourisme](#)

[La boutique FFVélo](#)

[La formation fédérale](#)

[Créer son parcours avec Land](#)

[Consulter la revue numérique](#)

cliquer dans outils sur la formation fédérale, puis sur je m'inscris à une formation

Je m'inscris à une formation

Mon PSC1

FILTRES DE RECHERCHE

DATE DE DÉBUT DE LA FORMATION (À PARTIR DE) :
15/05/2023



RÉGIONS :

13 - COREG PAYS DE LA LOIRE

TYPE DE FORMATION

Tous les types de stage

Lancer la recherche

Cliquer sur lancer la recherche

Maniabilité Route

072 - CODEP SARTHE

Le 03/06/2023

29,BD Saint Michel
72000 Le Mans

Commentaires : 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.

Horaires : 8h30-18h

Contact : Me Mireille TOUCHARD - 06.79.13.16.73 - mireille.touchard.ffct@orange.fr

Document(s) :

2023- Aisance à vélo inscription..pdf

0€

S'inscrire

Cliquer sur s'inscrire

INFORMATIONS SUR LA SESSION DE FORMATION CHOISIE

Maniabilité Route

Organisé par la structure : 072 - CODEP SARTHE

Le 03/06/2023

Adresse : Maison des Sports

29,BD Saint Michel

72000 - Le Mans

Horaires : 8h30-18h

ACTIONS

✓ Valider mon inscription

← Retour

Cliquer sur valider mon inscription

Confirmation d'inscription

Etes-vous sûr de vouloir enregistrer cette demande d'inscription ?

Annuler

✓ Confirmer ma demande

Cliquer sur confirmer ma demande