

L'école françaises de vélo

Au

Cyclo Club des Monts de Plagne

C'est quoi ?

C'est l'apprentissage pour être autonome à vélo

C'est pour qui ?

Tu as entre 7 et 18 ans, tu aimes le vélo et tu veux progresser

Et avec qui comme adulte ?

Des éducateurs fédéraux seront présents pour te former dans le respect des valeurs de la fédération que sont la solidarité, le plaisir, la convivialité et le partage

C'est où ?

C'est à Plagne à la salle de l'ancienne Mairie route de Poligny

Des rencontres entre école sont également prévu sous forme de concours appelés CER ou CRITERIUM qu'ils soit locaux, départementaux, régionaux ou nationaux

C'est quand ?

C'est tous les mercredis hors vacances scolaires de 14h30 à 17h30

Des sorties extra-scolaires peuvent être organisées et un séjour est prévu dans l'année

Comment ?

Tu prends ton vélo qui est en bon état, ton casque et un équipement adapté,

N'oublie pas ton bidon et tes affaires de rechange

Combien ?

Tu es obligé de prendre une licence mais ne t'en fait pas,

L'assurance est prise en charge par l'assureur du coup c'est que 13,50 euros

Contact:

Bruyère Maxime responsable de l'école vélo

Tél : 06/11/41/79/39

Mail : jura.cycles@yahoo.fr

Qu'est-ce qu'on va apprendre ?

- **Maîtriser son vélo**
Bie piloter son vélo sur la base de jeux dans un lieu sécurisé ;
- **Se repérer dans un espace par la connaissance de la cartographie :**
Lire une carte, tracer un parcours, évaluer sa longueur, etc. ;
- **Réparer soi-même son vélo, par des ateliers de mécanique :**
Connaître son vélo,
L'entretenir,
Détecter les pannes,
Savoir faire des réparations sur le terrain et à l'atelier
- **Adopter les bons comportements et les bons réflexes à vélo :**
 - Respect du règlement intérieur de l'école ;
 - Respect du *Code de la route* ;
 - Se déplacer en toute sécurité ;
 - Rouler de mieux en mieux et beaucoup plus loin
 - Partager la route et les espaces où se pratique le vélo ;
 - faire face aux situations imprévues ;
 - Respecter l'environnement et les chartes;
 - Bien s'alimenter et s'hydrater ;
 - Prendre soin de sa santé par une pratique sportive régulière et raisonnée ;
 - Savoir se préparer pour partir en randonnée en toute autonomie.

L'École française de vélo est le lieu de l'éducation au vélo ; elle est fondée sur un projet éducatif et des outils pédagogiques développés par la Fédération, adaptés aux enfants et aux jeunes pour apprendre à faire du vélo et goûter aux joies du cyclotourisme.

Les sorties régulières à vélo, sur la route ou à VTT, vont permettre aux jeunes d'appliquer les savoirs théoriques nécessaires à la pratique des nombreuses activités de la Fédération.

Au bout du processus de formation de l'École française de vélo, le jeune va pouvoir randonner en toute autonomie et en toute sécurité.

Les activités du cyclotourisme ne s'arrêtent pas à la simple randonnée sur la route ou à VTT. Les jeunes peuvent participer à des séjours itinérants ou non, à des épreuves plus techniques comme les rallyes raids VTT ou les randuro VTT. Ils peuvent se mesurer entre eux au travers du Concours national d'éducation routière pour les plus jeunes et à partir de 13 ans ils peuvent participer au Critérium du jeune cyclotouriste.

