



Formation vélo

Détail du programme des 2 jours de formation

Contact :

Bruno ADAM – 04 90 74 71 96

bruno.adam@parcduluberon.fr

Session 1 : lundi 20 et mardi 21 mars 2017

Session 2 : lundi 27 et mardi 28 mars 2017

JOUR 1

Apports théoriques

- le vélo ?
- l'enfant sur son vélo (cycliste)
- les cadres sociojuridiques

Connaissances pratiques

- les points de sécurité
- la conduite de groupe de cyclistes
- Sortie vélo : tous en selle !

JOUR 2

Apports théoriques

- mécanique vélo (la crevaisson, les serrages...)
- choisir un itinéraire (carte)
- le sac de l'animateur vélo

Connaissances pratiques

- évaluer son groupe
- jeux et exercices à vélo
- Sortie vélo : tous en selle !

Le participant devra être équipé d'un vélo en bon état de fonctionnement, et d'une tenue adaptée à la pratique ; il apportera le matériel nécessaire à la prise de note ; il devra par ailleurs se munir d'un pique-nique pour chaque jour.

Programme prévisionnel, pouvant être modifié par les intervenants et organisateurs à tout moment.