



SAVOIR

ROULER

A VÉLO !



Le Club

Albi Vélo Sport



Historique

Albi Vélo Sport est né en 1998 de l'association de dirigeants l'UCA (Union Cycliste Albigeoise) et du VRCA (Vélo Racing Club Albigeois), chacun amenant ses compétences : une école de cyclisme, une équipe Elite, des cyclo sportifs.

Albi Vélo Sport évolue au plus haut niveau, permettant la formation et la détection de talents au travers d'une équipe Espoirs, participant à un programme de compétitions prestigieuses telles que « Paris-Roubaix », « Liège-Bastogne-Liège », « Paris- Tours »... Reconnu « club formateur »,



Albi Vélo Sport s'illustre aussi chez les jeunes avec une école de cyclisme labellisée mais aussi en se professionnalisent autour du **Savoir Rouler à Vélo !**

La pratique du vélo est présente partout dans la société actuelle, à la fois, en tant que pratique sportive compétitive ou de loisir mais aussi en tant que mode de déplacement doux. Dans ce contexte et dans un esprit de développement le club évolue aussi sur tous les sujets vélo, Ce dispositif est une opportunité pour les structures de la FFC de mettre en avant toute leur expertise dans la formation à l'autonomie des jeunes cyclistes

Les moyens humains et matériels

Dans cette démarche, le club s'est structuré et a renforcé l'effectif avec :

- Un **Éducateur BP APT** (Brevet Professionnel Spécialité éducateur sportif mention activités physique pour tous)



- Un **Moniteur DEJEPS VTT** (Diplôme d'État de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport mention VTT)



MATÉRIELS :

<p>2 Camion 7 places 1 Camion 9 places</p>	<p>20 vélos et casques enfants</p>
	<p>Outils pédagogiques à l'apprentissage au vélo (plots, cones, panneaux routiers...)</p>

Le SRAV avec Albi Vélo Sport



Programme piloté par le ministère des Sports qui propose aux enfants de 6 à 11 ans, de suivre une formation encadrée de 10 heures

LE VÉLO POUR ÉDUQUER

UNE ACTION PÉDAGOGIQUE POUR L'AUTONOMIE DES JEUNES

La pratique du vélo par les enfants est un enjeu d'avenir pour la mobilité. L'éducation au vélo fera des citoyens autonomes.

Notre objectif est donc de rendre l'enfant acteur de sa propre sécurité et de celle des autres :

- > connaissance des règles de déplacement individuel et en groupe, du Code de la route,
- > prise d'informations, adaptation aux situations rencontrées,
- > habiletés motrices spécifiques pour la maîtrise du vélo,
- > attitude citoyenne : respect des autres usagers, de la nature...
- > autonomie dans la lecture de carte et savoir s'orienter sans assistance.

NOS OBJECTIFS

AUPRÈS DES COLLECTIVITÉS

- > Participer et aider à la mise en place de projets pédagogiques liés à l'activité du vélo notamment le **SAVOIR ROULER À VÉLO**.
- > **Le cyclotourisme à l'école** est un outil pédagogique indispensable pour permettre la mise en place d'actions envers le jeune public

LE PROGRAMME

MODULE 1

SAVOIR PÉDALER

Maîtriser les fondamentaux du vélo (2 à 5 heures en fonction du niveau observé des enfants).

Il s'agit d'acquérir un bon équilibre et d'apprendre à conduire et piloter son vélo correctement : pédaler, tourner, freiner.

Ce premier temps d'apprentissage permet à l'intervenant d'aborder les fondamentaux techniques de l'activité vélo en milieu fermé.

Par exemple, mettre son casque et le régler, identifier les éléments de sécurité du vélo (éclairage, freins, catadioptrés, sonnette), vérifier le bon fonctionnement du vélo, ou encore piloter son vélo (démarrer, ralentir, freiner...).

ETAPE 1 : Mettre le casque et savoir le régler

ETAPE 2 : Ralentir, freiner et s'arrêter dans une zone délimitée

ETAPE 3 : Conduire son vélo en ligne droite

ETAPE 4 : Changer ses vitesses et être capable d'effectuer un virage à 90°

ETAPE 5 : Conduire son vélo sur un parcours avec un slalom simple

ETAPE 6 : Démarrer un pied au sol

ETAPE 7 : Franchir un petit obstacle

ETAPE 8 : Prendre des informations en roulant

ETAPE 9 : Rouler dans un couloir étroit en position cavalier

ETAPE 10 : Rouler en enlevant un appui (Main ou pied)

ETAPE 11 : Connaître son vélo (Éléments de base et fonctionnement)

MODULE 2

SAVOIR circuler

Découvrir la mobilité en milieu sécurisé (3 heures).

Ce deuxième temps d'apprentissage a pour objectif de transmettre les compétences liées à la sécurité routière en milieu fermé. Il s'agit de connaître les règles de la mobilité à vélo, communiquer pour informer les autres d'une volonté de changer de direction et découvrir les panneaux routiers.

L'enfant apprendra ainsi à identifier les espaces de circulation adaptés aux vélos, à circuler en respectant le Code de la route et reconnaître les principaux panneaux de signalisation, à tenir compte des autres cyclistes et des piétons et communiquer (ses changements de direction par exemple).

ETAPE 1 : Adapter son déplacement en fonction des autres usagers de la route

ETAPE 2 : Faire connaître sa direction, identifier les changements de direction des autres cyclistes (s'arrêter et redémarrer en groupe)

ETAPE 3 : Rouler en respectant le code de la route mis en place sur le parcours



MODULE 3

SAVOIR circuler

Se déplacer en situation réelle (2 à 5 heures en fonction du temps passé sur le module 1 ET souvent divisé en 2 groupes d'élèves).

Il s'agit d'apprendre à rouler en autonomie sur la voie publique et à s'appropriier les différents espaces de pratique.

Ce module finalise l'apprentissage du SAVOIR ROULER.

L'enfant sera alors capable d'identifier les espaces de circulation adaptés aux vélos, de circuler en respectant le Code de la route, de se déplacer en tenant compte des autres usagers de l'espace public et de la route (piétons, cyclistes, automobilistes, motards, transports en commun...), de rouler à droite sur la voie publique, de rouler en groupe, de prendre sa place sur la chaussée, notamment dans les giratoires, et dans toutes les intersections.

ETAPE 1 : Révision du code de la route et Apprentissage mécanique de base

ETAPE 2 : Aborder une sortie vélo, en situation réelle, sur la voie publique, en groupe ou individuellement



Tarifs :

Prix total des Trois Modules : 1 500 euros

Module 2 et 3 : 1 100 euros

Module 3 : Le club ne s'engage pas sur cette prestation seule.

Prise en charge des frais de 50 % grâce à :



Contact :

Mr Rouanet Xavier / Président du Club

E-mail : albivelosport81@gmail.com

Ou sur la plateforme : <https://generationvelo.fr>

