

## CODEP 07 Stage aisance à Vélo

6 mai 2017 à Privas

La formation "aisance en velo" répond à ce besoin d'apprentissage du déplacement et permet à tout cycliste d'acquies plus de confiance et plus de sécurité.

### 1 - Accueil et présentation en salle

### 2 - Théorique : acquisition de connaissances

\*Connaissance du vélo : les différentes parties du vélo, les pièces, leur nom, leur fonction, le fonctionnement du vélo , la liste des points de sécurité à contrôler sur un vélo : pneus, freins, roulements, serrages.....



\*Règles de conduite, réglementation, respect du Code de la route, du code de la rue, les panneaux cyclistes, les différentes voies cyclables , s'insérer et rouler dans le flot de la circulation , respecter la signalisation, les priorités, les emplacements destinés aux cyclistes, bandes et pistes cyclables, sas pour cyclistes, -prévenir et changer de direction, anticiper le comportement des autres usagers, - réagir à un signal (ex : feu tricolore, klaxon) , définir la conduite à tenir pour franchir un giratoire, circuler dans un giratoire ,tourne à gauche, tourne à droite, organiser la progression du groupe en sécurité sur la chaussée, adapter son déplacement par rapport aux autres usagers (rouler en file ou à deux de front, respecter les distances de sécurité, suivre les consignes verbales et les indications gestuelles .

### 3 - Pratique : acquisition des techniques permettant l'autonomie à vélo .

Diaporama : <https://www.codep07.com/formation>

\*Prise en main du vélo : la position, l'équilibre, le pédalage, maîtriser sa vitesse et son équilibre à faible vitesse.

\*Mécanique : effectuer les premiers réglages sommaires, réglage de la hauteur de selle pour que les pieds touchent le sol, supprimer les pédales (pour les débutants).

\*Exercices d'habileté sur plateau : déplacement « draisienne », patinette, équilibre déplacement avec 2 appuis au sol, démarrer, rouler droit, freiner, s'arrêter. maîtriser sa vitesse et son équilibre, virer, redémarrer, acquérir de nouvelles habiletés pour améliorer l'équilibre, l'anticipation, la gestion de la vitesse, la prise d'information, la prise de décision, rouler en tenant le guidon avec une seule main pour permettre de signaler un changement de direction (gauche, droite), dissocier le regard de la ligne de déplacement.



#### **4 - Mise en pratique par une sortie**

Effectuer un circuit en groupe au départ Privas de 30km sur route ouverte à la circulation . .

Merci et au 6 Mai à Privas