

Test de sécurité et d'aisance pour les intervenants bénévoles en cyclisme

Ce test vérifie des compétences minimales permettant une pratique autonome afin de ne pas être une charge pour l'équipe d'encadrement, d'être un réel soutien pour les enseignants et d'être en capacité de guider, d'encourager et de rassurer les élèves.

3 ateliers		
Un atelier vérification du vélo	Conduire et se conduire seul à vélo dans un milieu aménagé	Rouler et communiquer en groupe en milieu ouvert
<ul style="list-style-type: none"> - savoir vérifier sur un vélo les points suivants : réglage hauteur de la selle et du guidon, freins, casque, gonflage des pneus, fonctionnement des dérailleurs - savoir réparer une crevaison - savoir changer une roue, une chambre à air 	<ul style="list-style-type: none"> - Démarrer rapidement avec une trajectoire rectiligne - S'arrêter rapidement en restant équilibré - Slalomer sans risque - Adapter sa conduite aux différents terrains - Maîtriser sa vitesse en descente - Garder sa trajectoire dans un espace étroit à vitesse plus ou moins grande - S'informer tout en conservant vitesse et trajectoire - Signaler et réaliser un changement de direction - Pousser et poser son vélo - Effectuer un parcours présentant des difficultés 	<ul style="list-style-type: none"> - Connaître rôle et tâches des adultes - Respecter et transmettre consignes et informations - Rester à sa place dans le groupe - Respecter les distances et signaler les obstacles - S'arrêter en sécurité hors de la route - Savoir s'arrêter et démarrer par 2, par 3... et reformer la file indienne - Etre encore plus vigilant sur certains lieux - Conduire un groupe en jouant le rôle des adultes