

Organiser des sorties à vélo en ACM

Entre cartographie, mécanique et réglementation

Public visé

- Animateurs
- Directeurs
- Educateurs

Durée

2 à 3 heures par module

3 demi-journées pour l'ensemble

Nombre de Participants

10 à 20

Tarif

Sur demande

Dates

Sur demande

Lieu

Pontoise (95)
ou sur site

Contact

Secteur formations

01 30 31 89 35

formations@ligue95.com

Objectifs de la formation

- Savoir utiliser une carte topographique
- Connaître les bases de la mécanique vélo
- Savoir organiser des parcours de test
- Découvrir ou revoir la réglementation concernant cette activité

Descriptif

Cette formation est proposée sous forme de modules pouvant être abordés séparément ou en bloc.

ORIENTATION ET CARTOGRAPHIE

Une carte est la représentation symbolique d'un territoire. Pour bien préparer sa sortie, il est indispensable de prévoir un itinéraire, et donc de connaître les symboles et les normes d'une carte (échelle, projection, orientation, courbes de niveau, légende, etc...)

MECANIQUE VELO

Pas de sortie sans un minimum de compétences dans ce domaine ! Réparer un pneu crevé, une chaîne cassée, vérifier les réglages de base, le serrage des points de sécurité, etc... Apprenez à entretenir et régler votre vélo pour que votre sortie reste un moment convivial, même en case de problème !

REGLEMENTATION DES ACM

L'arrêté du 25 avril 2012 fixe les conditions d'organisation d'une sortie VTT. Une compréhension et une application de cet arrêté est indispensable pour organiser une sortie en toute sécurité

CONSEILS PRATIQUES

Parce que la pratique d'une Activité Physique et Sportive ne se résume pas à la connaissance de la réglementation, votre formateur vous donnera de nombreux conseils liés à l'organisation de sorties vélo dans le cadre de votre structure.