



ANIMATEUR

ACTIVITÉS CYCLISTES

(Vélos acceptés : vélo de route, VTT, VTC, vélo assistance électrique.)

OBJECTIFS

- Préparer une sortie adaptée au public senior.
- Animer une sortie d'une journée en sécurité.
- Connaître et maîtriser la technique des activités cyclistes.

CONTENUS

- Cadre réglementaire.
- Utilisation du matériel (réglages, mécanique...).
- Sécurité de la pratique.
- Aspects techniques et pédagogiques liés à l'activité.

MÉTHODES

- Apports théoriques.
- Mises en situations pratiques.
- Échanges et partage autour de travaux collectifs.
- Mise à disposition d'outils pédagogiques.

CONDITIONS D'ACCÈS / PRÉREQUIS

- Avoir validé le Module 1 ou être accompagnant sportif sorties cyclistes de proximité depuis au minimum 1 an.
- Être à jour du PSC1 (Prévention et secours civiques niveau 1) ou le passer prochainement.
- Justifier de vingt heures de mise en situation en club.
- Pratiquer le vélo depuis au moins 1 an.
- Avoir des connaissances du code de la route liées aux cyclistes.
- Savoir rouler en groupe en sécurité.
- Être capable de rouler pendant au moins 2h.
- Proposer des sorties adaptées à son public.
- Savoir maîtriser son vélo (un parcours d'aisance pourra être organisé).
- Connaître les différentes parties d'un vélo.
- Être capable d'effectuer les réparations essentielles sur le vélo (crevaisin, frein) et l'entretien courant du vélo.

INTERVENANTS

- Instructeurs fédéraux et/ou Conseillers techniques fédéraux.

CONTACT

Tél. 04 76 53 09 80 • formation@federetraitesportive.fr

Formation initiale

DURÉE

32 heures

EFFECTIF

16 personnes maximum