



COMITE DE
BOURGOGNE
DE CYCLISME



Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur



Fédération Française de Cyclisme
Comité Régional de Bourgogne

L'école de vélo



COMITE DE
BOURGOGNE
DE CYCLISME

1. Définition de l'école de vélc
2. Buts et objectifs
3. La forme et le contenu
4. L'accueil à l'école, dans le club



L'école de vélo



Structure d'accueil :

- découvrir le sport et le vélo
- diversité de ses activités
- vie associative.

L'école est composée de garçons et filles de 4 à 14 ans et animée par des cadres techniques fédéraux.

licence FFC = adhésion au club



L'école de vélo

1. Définition de l'école de vélo
2. Buts et objectifs
3. La forme et le contenu
4. L'accueil à l'école, dans le club

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur



L'école de vélo



Reconnaissance de l'école de vélo

Label « Ecole de vélo déclarée ».

- Aucune contrainte, simple déclaration pour accueillir des jeunes

ECOLE DE V.T.T.
Garçons et Filles 9 à 14 ans
RÉUNION INFORMATION LE 06 AVRIL 2007 À 18 H 30
Espace de Loisirs et de rencontres de Ruffey les Echirey

Inscriptions & Renseignements :
06 .73.16.55.38
Création et organisation : Vélo Club de Ruffey les Echirey
Partenaires : MASTER TEAM

L'école de vélo

1. Définition de l'école de vélo
2. Buts et objectifs
3. La forme et le contenu
4. L'accueil à l'école, dans le club

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur



L'école de vélo



Reconnaissance de l'école de vélo

Label « Ecole de vélo agréée ».

- avoir un minimum de 10 licenciés de 4 à 14 ans,
- avoir au minimum un cadre fédéral (BF1) par tranche de 10 licenciés,
- participer aux différentes épreuves officielles.

Le label est renouvelable chaque année.



L'école de vélo

1. Définition de l'école de vélo
2. Buts et objectifs
3. La forme et le contenu
4. L'accueil à l'école, dans le club

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur



L'école de vélo



Reconnaissance de l'école de vélo

Label d'excellence « Ecole de vélo ».

l'objectif de ce label est d'inciter les clubs dans une démarche de progrès et de qualité. Ce label aura pour objectif d'officialiser une expertise des activités des clubs suivant 5 domaines de validation :

- l'encadrement
- le projet pédagogique
- les projets de développement et l'ouverture sur l'extérieur
- la formation
- la communication

Valable 2 ans



L'école de vélo

1. Définition de l'école de vélo
2. Buts et objectifs
3. La forme et le contenu
4. L'accueil à l'école, dans le club

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur



L'école de vélo



Label d'excellence « Ecole de vélo ».

CRITÈRES OBLIGATOIRES :

Effectif / Encadrement

L'école de vélo doit :

- Avoir un effectif minimum de 15 coureurs où chaque catégorie doit être représentée (poussin à minime).
- Avoir un encadrement diplômé minimum : 1 éducateur BF3 ou Brevet d'Etat dans le cyclisme obligatoire.

CRITÈRES OPTIONNELS :

Matériel

Il est souhaitable que l'école de vélo ait :

- un parc à vélos, casques, gants (minimum 10)
- un véhicule pour déplacer les coureurs

Encadrement

- un Brevet d'état des activités du cyclisme.

Activité

- proposer 2 entraînements par semaine
- intervenir dans le milieu scolaire
- mettre en place des animations extérieures diverses (centres de loisirs, animations de quartiers, ...)

ACTIVITÉS

L'école de vélo doit :

- Avoir un local d'accueil et des installations sécurisées de pratique.
- Proposer un programme d'activités varié. (joindre copie du planning d'activité par trimestre)
- utiliser les carnets de progression (sauf BMX)
- Organiser au minimum 1 épreuve officielle école de vélo dans sa discipline durant la saison.
- Participer aux épreuves de références du calendrier régional (challenge, trophée, ...).
- Organiser la journée découverte des sports cyclistes et d'autres animations de découverte.

L'école de vélo

1. Définition de l'école de vélo
2. Buts et objectifs
3. La forme et le contenu
4. L'accueil à l'école, dans le club

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur



L'école de vélo



Formation générale

Nombreuses activités physiques et sportives :

- l'éducation physique,
- les jeux de ballon,
- les jeux collectifs,
- le footing,
- la natation,
- la course d'orientation,
- le ski de fond...



Préparation physique générale et **éveil** de l'enfant.
Bagage sportif complet



L'école de vélo

1. Définition de l'école de vélo
2. Buts et objectifs
3. La forme et le contenu
4. L'accueil à l'école, dans le club

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur



L'école de vélo



Formation spécifique

Aspects physiques et techniques du vélo, **sans limite de spécialités**

- Traditionnel :
 - route,
 - piste,
 - cyclo-cross,
- BMX :
 - Race
 - Free style
- VTT :
 - cross-country,
 - descente, dual,
 - trial,
- Cyclisme en salle - artistique,
- polo-vélo...



L'école de vélo

1. Définition de l'école de vélo
2. Buts et objectifs
3. La forme et le contenu
4. L'accueil à l'école, dans le club

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur



L'école de vélo



Aider l'enfant à s'épanouir

Apprentissage de la vie au sein du groupe où il évolue en lui donnant des bases et des repères par rapport aux structures de la société des adultes:

- notions de **responsabilité**,
- notions de **participation**,
- notion du **respect** des autres et des règles,
- notions **d'éthique** sportive,
- obtention d'un bon **équilibre** psychologique.



L'école de vélo

1. Définition de l'école de vélo
2. Buts et objectifs
3. La forme et le contenu
4. L'accueil à l'école, dans le club

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur



L'école de vélo



Les activités en général

Les activités proposées - **le plus souvent sous forme de jeux** - doivent être diversifiées et motivantes pour l'enfant. **Le jeu, propre à l'enfant, est indispensable et irremplaçable.** C'est par le jeu que l'enfant perçoit le besoin de règles et apprend à les respecter.

Celles-ci sont en général, des activités de plein air et déboucheront sur la découverte de la nature et sur une meilleure connaissance du monde en général.



Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur

L'école de vélo

1. Définition de l'école de vélo
2. Buts et objectifs
3. La forme et le contenu
4. L'accueil à l'école, dans le club



L'école de vélo



Les activités physiques et techniques générales

Elles sont sans limitation et comporteront des points théoriques et pratiques importants comme :

- l'éducation physique,
- l'alimentation,
- la découverte de la nature,
- le code de la route,
- la lecture d'une carte,
- la course d'orientation,
- la maniabilité,
- les jeux de ballon,

...



L'école de vélo

1. Définition de l'école de vélo
2. Buts et objectifs
3. La forme et le contenu
4. L'accueil à l'école, dans le club

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur



L'école de vélo



Les activités physiques et techniques spécifiques

Que ce soit sous sa forme collective ou individuelle, le cyclisme implique des **notions d'effort, d'émulation, de motivations diverses** ; il doit donc être pratiqué dans des écoles de vélo :

- épreuves de régularité sur la route,



L'école de vélo

1. Définition de l'école de vélo
2. Buts et objectifs
3. La forme et le contenu
4. L'accueil à l'école, dans le club

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur



L'école de vélo



Les activités physiques et techniques spécifiques

Que ce soit sous sa forme collective ou individuelle, le cyclisme implique des **notions d'effort, d'émulation, de motivations diverses** ; il doit donc être pratiqué dans des écoles de vélo :

- épreuves de régularité sur la route,
- mini-sprints (vitesse),



L'école de vélo

1. Définition de l'école de vélo
2. Buts et objectifs
3. La forme et le contenu
4. L'accueil à l'école, dans le club

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur



L'école de vélo



Les activités physiques et techniques spécifiques

Que ce soit sous sa forme collective ou individuelle, le cyclisme implique des **notions d'effort, d'émulation, de motivations diverses** ; il doit donc être pratiqué dans des écoles de vélo :

- épreuves de régularité sur la route,
- mini-sprints (vitesse),
- parcours d'habilité,



L'école de vélo

1. Définition de l'école de vélo
2. Buts et objectifs
3. La forme et le contenu
4. L'accueil à l'école, dans le club

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur



L'école de vélo



Les activités physiques et techniques spécifiques

Que ce soit sous sa forme collective ou individuelle, le cyclisme implique des **notions d'effort, d'émulation, de motivations diverses** ; il doit donc être pratiqué dans des écoles de vélo :

- épreuves de régularité sur la route,
- mini-sprints (vitesse),
- parcours d'habilité,
- mini cyclo-cross,



L'école de vélo

1. Définition de l'école de vélo
2. Buts et objectifs
3. La forme et le contenu
4. L'accueil à l'école, dans le club

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur



L'école de vélo



Les activités physiques et techniques spécifiques

Que ce soit sous sa forme collective ou individuelle, le cyclisme implique des **notions d'effort, d'émulation, de motivations diverses** ; il doit donc être pratiqué dans des écoles de vélo :

- épreuves de régularité sur la route,
- mini-sprints (vitesse),
- parcours d'habilité,
- mini cyclo-cross,
- jeux collectifs (polo vélo),



L'école de vélo

1. Définition de l'école de vélo
2. Buts et objectifs
3. La forme et le contenu
4. L'accueil à l'école, dans le club

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur



L'école de vélo



Les activités physiques et techniques spécifiques

Que ce soit sous sa forme collective ou individuelle, le cyclisme implique des **notions d'effort, d'émulation, de motivations diverses** ; il doit donc être pratiqué dans des écoles de vélo :

- épreuves de régularité sur la route,
- mini-sprints (vitesse),
- parcours d'habilité,
- mini cyclo-cross,
- jeux collectifs (polo vélo)
- champs de bosses,



L'école de vélo

1. Définition de l'école de vélo
2. Buts et objectifs
3. La forme et le contenu
4. L'accueil à l'école, dans le club

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur



L'école de vélo



Les activités physiques et techniques spécifiques

Que ce soit sous sa forme collective ou individuelle, le cyclisme implique des **notions d'effort, d'émulation, de motivations diverses** ; il doit donc être pratiqué dans des écoles de vélo :

- épreuves de régularité sur la route,
- mini-sprints (vitesse),
- parcours d'habileté,
- mini cyclo-cross,
- jeux collectifs (polo vélo),
- champs de bosses,
- slalom parallèle...



L'école de vélo

1. Définition de l'école de vélo
2. Buts et objectifs
3. La forme et le contenu
4. L'accueil à l'école, dans le club

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur



L'école de vélo



Les activités physiques et sportives doivent développer en priorité les **qualités** :

- d'adresse,
- d'équilibre,
- de coordination,
- d'agilité,
- de volonté,
- d'endurance...



L'école de vélo

1. Définition de l'école de vélo
2. Buts et objectifs
3. La forme et le contenu
4. L'accueil à l'école, dans le club

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur



L'école de vélo



Les jeux utilisés pour y parvenir sont nombreux et

divers : slaloms, gymkhanas, virages, ramassage d'objets, sauts de barre, passage sur et sous les obstacles, rouler sur la roue arrière, apprentissage de la chute, contacts, surplace, sprints, parcours complets, bonds successifs, sur les deux roues, une roue...



L'école de vélo

1. Définition de l'école de vélo
2. Buts et objectifs
3. La forme et le contenu
4. L'accueil à l'école, dans le club

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur



L'école de vélo



Cette liste est loin d'être exhaustive et peut être complétée grâce à l'imagination et à l'esprit d'initiative des cadres fédéraux.



L'école de vélo

1. Définition de l'école de vélo
2. Buts et objectifs
3. La forme et le contenu
4. L'accueil à l'école, dans le club

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur



L'école de vélo



L'**apport théorique** ne doit pas être négligé sans pour cela être rébarbatif :

- position de base,
- connaissance du matériel,
- **mécanique**,
- règles de sécurité.
- règles générales de l'entraînement,
- réglementation de la FFC,
-



L'école de vélo

1. Définition de l'école de vélo
2. Buts et objectifs
3. **La forme et le contenu**
4. L'accueil à l'école, dans le club

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur



L'école de vélo



La participation à diverses manifestations d'envergure pour :

- Susciter le rêve
- Motiver...



L'école de vélo

1. Définition de l'école de vélo
2. Buts et objectifs
3. **La forme et le contenu**
4. L'accueil à l'école, dans le club

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur



L'école de vélo



Un effort particulier doit être porté sur la qualité de l'accueil envers les nouveaux pratiquants.
Le public est exigeant et sollicité par de nombreuses autres activités, sportives ou non.

Il faut modeler la personnalité de votre association et les prestations qu'elle sera en mesure de proposer
Le but est de vous permettre de cerner la meilleure manière de **recevoir et de fidéliser vos nouveaux adhérents**.



L'école de vélo

1. Définition de l'école de vélo
2. Buts et objectifs
3. La forme et le contenu
4. L'accueil à l'école, dans le club

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur



L'école de vélo



Suggestions pour la mise en place d'un protocole d'accueil

Identifier au moins une personne responsable de l'accueil (nom, badge...).

Réserver un temps consacré à l'accueil.

Dès l'arrivée d'une nouvelle personne dans l'association :

- **la mettre à l'aise : sièges, tables, boissons,**
- **prendre ses coordonnées,**
- **identifier sa demande et la reformuler,**
- **savoir comment cette personne a eu connaissance de votre association,**
- **présenter l'association,**
- **effectuer une visite de la structure.**

L'école de vélo

1. Définition de l'école de vélo
2. Buts et objectifs
3. La forme et le contenu
4. L'accueil à l'école, dans le club

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur



L'école de vélo



- Proposer des séances **d'essai** (licence d'accueil).
- Proposer un **prêt** de matériel.
- Distribuer une **plaquette**.
- Distinguer **l'accueil individuel** de celui des groupes.
- Maintenir en permanence la **qualité** de l'accueil.
- **Dénombrer** les personnes qui se sont présentées.
- Mise en place d'une **permanence téléphonique**.
- Mise en place d'une **signalétique** (panneaux).
- Création d'un **espace d'accueil** et de convivialité.
- Création d'un **accueil périscolaire** ou de garde d'enfants.
- **Faciliter l'accès** à la structure.
- Organiser un **pot d'accueil** pour les nouveaux.
- Former une ou plusieurs personnes à l'accueil.

L'école de vélo

1. Définition de l'école de vélo
2. Buts et objectifs
3. La forme et le contenu
4. L'accueil à l'école, dans le club

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur



L'école de vélo



Suggestions pour la communication interne

- **Journal d'information** adapté aux différents publics (pages adultes, enfants...).
- **Infos** « courrier » ou e-mail.
- Site **Internet**.
- **Fax-répondeur**.
- **Panneaux** d'informations sur le site.
- **Plaquettes**, prospectus et autres supports d'informations.
- Identification des personnes (badges, tenues...)
- **Espace de convivialité** afin de favoriser les échanges entre adhérents.
- **Boîte à idées** et suggestions.
- **Permanences** des élus et cadres techniques

L'école de vélo

1. Définition de l'école de vélo
2. Buts et objectifs
3. La forme et le contenu
4. L'accueil à l'école, dans le club

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur



L'école de vélo



Suggestions pour la communication externe

- Site **Internet**.
- **Fax-répondeur**.
- Distribution de **plaquettes** de présentation du club.
- **Fléchage** et signalétique pour localiser le club.
- Identifier un **correspondant**.
- Liens avec les **médias** (communiqués de presse, informations régulières, calendriers et événements particuliers...) et les **partenaires** (revue de presse, vœux, invitations, cocktails...).
- Insérer des informations dans les **guides** et médias ciblés (**Vélo Info Bourgogne** – sites Internet...)
- **Former** une ou plusieurs personnes à la communication.

L'école de vélo

1. Définition de l'école de vélo
2. Buts et objectifs
3. La forme et le contenu
4. L'accueil à l'école, dans le club

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur

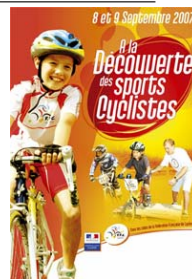


L'école de vélo



Actions promotionnelles :

- portes ouvertes,
- Démonstrations,
- fête du sport,
- fête du vélo,
- Week-end du Sport en famille,
- Forum local des associations...



Logo, slogan et utiliser tous **supports de communication** pour identifier l'association (stylos, papiers à en-tête, autocollants, casquettes, T-shirts, banderoles, véhicules...).



L'école de vélo

1. Définition de l'école de vélo
2. Buts et objectifs
3. La forme et le contenu
4. L'accueil à l'école, dans le club

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur





L'enfant







**CARACTERISTIQUES PHSYIOLOGIQUES
ET PSYCHOLOGIQUES DE L'ENFANT**

« L'enfant n'est pas un adulte en miniature et sa mentalité n'est pas seulement différente quantitativement, mais aussi qualitativement de celle de l'adulte, de sorte qu'un enfant n'est pas seulement plus petit, mais aussi différent ».

Claparède, 1937

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur

31

L'enfant




L'enfant
Caractéristiques physiologiques et psychologiques de l'enfant

**CARACTERISTIQUES PHSYIOLOGIQUES
ET PSYCHOLOGIQUES DE L'ENFANT**

« L'enfant n'est pas un adulte en miniature et sa mentalité n'est pas seulement différente quantitativement, mais aussi qualitativement de celle de l'adulte, de sorte qu'un enfant n'est pas seulement plus petit, mais aussi différent ».

Claparède, 1937

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



L'enfant



L'enfant est encore en période de croissance. Les multiples **transformations physiques, psychiques et psycho-sociales**, ainsi que les particularités de développement ont des répercussions sur l'entraînement dans ces catégories d'âge.

L'enfant



Description générale des particularités liées au phénomène de croissance chez les enfants et les adolescents

Les **courbes de croissance de la tête et du corps** ne suivent pas le même tracé : à 6 ans, le cerveau a atteint 90 à 95 % de la taille adulte alors que le reste du corps n'en est même pas à 50 % → le développement rapide du cerveau et du potentiel de coordination favorise **l'apprentissage de techniques motrices diverses**.

L'enfant



La courbe de croissance va en **diminuant progressivement** depuis la naissance jusqu'à l'âge adulte avec une exception pendant la puberté → période de **bouleversements**.

La croissance ne se fait pas de façon continue mais par **poussées** → fatigue passagère lors de ces périodes → **adapter la charge de travail**.

L'enfant



L'âge chronologique peut différer de l'âge biologique en période de puberté : on peut observer une différence biologique allant jusqu'à **5 ans** → les sujets précoces ont, du fait de leur taille et de leur poids supérieurs, des capacités et une tolérance de **charge supérieures** dans les domaines de la **condition physique**, notamment l'endurance et la force.

L'enfant



Jusqu'au début de la puberté, la **sécrétion de testostérone** est très faible par rapport à l'adulte → **l'entraînement de la force** n'est pas approprié avant l'âge de la puberté.

L'enfant



Chez l'enfant, la **production d'acide lactique** est encore très limitée → les charges provoquant une montée du taux d'acide lactique ne doivent guère être utilisées.

Cependant, la faible capacité du système anaérobie lactique (résistance) est compensée par une **grande capacité à utiliser le système aérobie** (endurance) → privilégier les **efforts longs à intensité modérée et moyenne** ou **intenses et très brefs**.

Ces notions d'entraînement seront abordées plus particulièrement au BF3 pour les catégories d'âge supérieur.

L'enfant



	4 à 6 ans	6 à 10 ans	10 à 12 ans	12 à 15 ans	15 à 17-18 ans
	Enfance			Adolescence	
Etapes (portrait psycho-physique)	Instinct ludique Curiosité, intuition, imagination, activité débordante et désordonnée, émotivité, faible concentration	Période d'équilibre Dispositions psychophysiques favorables, audace, goût du risque, socialisation, apparition de la raison, autorité acceptée, optimiste, insouciance, absence d'esprit critique, meilleure concentration, faible capacité de mémorisation du geste, motivation pour le sport		Crise (début de la puberté) Transformations morphologiques, diminution de la coordination, instabilité hormonale, comportement critique, refus de l'autorité, désir d'autonomie, contradiction, développement intellectuel, différences de développement entre les adolescents, baisse de motivation pour le sport	Stabilisation (fin de la puberté) Harmonie des proportions physiques, amélioration de la force, équilibre psychique, affirmation de la personnalité, meilleure intégration sociale, maturation intellectuelle

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



L'enfant



	4 à 6 ans	6 à 10 ans	10 à 12 ans	12 à 15 ans	15 à 17-18 ans
	Enfance			Adolescence	
Activités proposées	Jeux libres et variés, amusement, initiation aux notions de règles	Amélioration de la maîtrise du vélo par un apprentissage de des techniques de base dans les activités du cyclisme + jeux codifiés multisports	Affinement de la technique dans les activités du vélo + jeux sportifs. Epreuves régionales	Amélioration de la condition physique tout en stabilisant la coordination. Variété des formes d'entraînement, participation des jeunes à l'organisation de l'entraînement, favoriser la dynamique de groupe tout en personnalisant le dosage de l'entraînement. Entraînement orienté cyclisme. Epreuves interrégionales	Début de la spécialisation, charges d'entraînement plus importantes, perfectionnement des techniques sportives spécifiques, acquisition des capacités physiques spécifiques. Entraînement spécifique. Compétitions nationales

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



L'enfant



	4 à 6 ans	6 à 10 ans	10 à 12 ans	12 à 15 ans	15 à 17-18 ans
	Enfance			Adolescence	
Souplesse	Souplesse musculaire et articulaire naturelle		Etirements		
Coordination	Développement			Maintien	Développement
Force				Renforcement poids du corps	Renforcement charges légères Musculature avec charges additionnelles de 30 à 80 % du max.
Endurance					
Résistance					
Vitesse					
Volume d'entraînement	1 séance d'une heure / semaine	1 à 2 séances / semaine	1 à 2 séances / semaine + épreuves (20 maxi / an)	2 séances / semaine + épreuves (20 maxi)	2 à 4 séances / semaine + épreuves (25 à 40 / an)

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



L'ensemble Homme – Machine



COMITE DE
BOURGOGNE
DECYCLISME

LES FONDAMENTAUX DU CYCLISME

- L'équilibre
- La propulsion
- La conduite



44

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur

L'ensemble Homme - Machine



L'ensemble Homme Machine

- 1.L'équilibre
- 2.La propulsion
- 3.La conduite

Pratiquer le cyclisme, c'est se déplacer en s'adaptant aux conditions environnementales.

Force de gravité, force centrifuge... sont autant de principes physiques qu'il faut connaître pour comprendre et maîtriser les lois de notre pratique.

L'ensemble des habiletés nécessaires à la pratique du cyclisme sont regroupées en trois grands thèmes : **l'équilibre, la propulsion et la conduite.**

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



L'ensemble Homme - Machine



L'ensemble Homme Machine

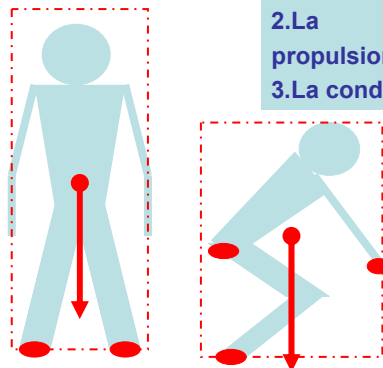
- 1.L'équilibre
- 2.La propulsion
- 3.La conduite

L'équilibre

Définition

C'est situer son **centre de gravité** à l'intérieur de la surface délimitée par les appuis (**polygone de sustentation**) ou opposer une force à une autre.

Cet équilibre dépend :



Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –

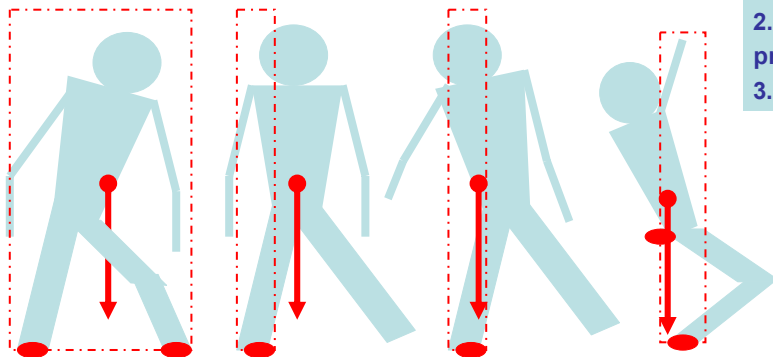


L'ensemble Homme - Machine



L'ensemble Homme Machine

1. L'équilibre
2. La propulsion
3. La conduite



Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



L'ensemble Homme - Machine

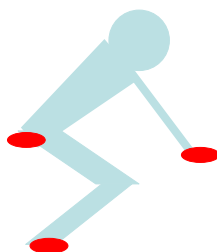


L'ensemble Homme Machine

1. L'équilibre
2. La propulsion
3. La conduite

des **appuis** :

- les mains, les fesses, les pieds,
- les appuis des roues au sol,
- en créant des appuis nouveaux,



Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



L'ensemble Homme - Machine



de la capacité à **se maintenir au-dessus de ces appuis et à s'opposer à une force** :

-savoir se dissocier du vélo, c'est-à-dire se déplacer autour du vélo, utiliser l'espace, le volume autour du vélo, contrebalancer une force,

Exemple : déplacer son corps vers l'arrière dans une descente pour rester à l'intérieur du polygone de sustentation, se pencher à l'intérieur du virage pour s'opposer à la force centrifuge...

**L'ensemble
Homme
Machine**

1.L'équilibre

**2.La
propulsion**

3.La conduite

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



L'ensemble Homme - Machine



et cela en fonction de variables :

- le **terrain** : l'équilibre est plus ou moins perturbé par les variations de terrain (revêtement, obstacles, virages...),
- la **conception du vélo** (empattement, taille, géométrie...) et le **matériel** (pneumatiques...),
- la **vitesse de déplacement** : en augmentant ou en diminuant les forces (centrifuge, d'inertie, gyroscopique...),
- la présence **d'adversaires** qui viennent imposer des contraintes (trajectoires, contacts...).

**L'ensemble
Homme
Machine**

1.L'équilibre

**2.La
propulsion**

3.La conduite

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



L'ensemble Homme - Machine



• L'utilisation de développements différents : plus le développement est important, plus la force nécessaire pour avancer est grande. Le développement est la **distance parcourue par un vélo pour un tour complet de pédalier**. Il varie selon le braquet utilisé (rapport entre nombre de dents du plateau et du pignon) et le diamètre de la roue.

Il se calcule selon la formule suivante :

$$\varnothing \text{ de la roue} \times 3,14 \times \frac{\text{nombre de dents du plateau}}{\text{nombre de dents du pignon}}$$

La **fréquence de pédalage** détermine le choix du braquet (nature et pente du terrain, force à produire, résistances à vaincre, vitesse à adopter).

L'ensemble Homme Machine

1. L'équilibre
2. La propulsion
3. La conduite

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



L'ensemble Homme - Machine



• la fréquence de pédalage : Pour une même vitesse de déplacement, plus le cycliste pédale vite, moins il appuie sur les pédales : sur une route plate, la fréquence de pédalage optimum se situe aux alentours de 100 tr / min.

L'ensemble Homme Machine

1. L'équilibre
2. La propulsion
3. La conduite

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



L'ensemble Homme - Machine



L'ensemble Homme Machine

1. L'équilibre
2. La propulsion
3. La conduite

• la longueur des manivelles :

Les manivelles jouent un rôle de **levier**.

Pour une même fréquence de pédalage et un braquet identique, le cycliste qui utilise des manivelles plus longues, diminue les forces qu'il exerce sur les pédales. Cependant, chez les jeunes, pour acquérir une **fréquence de pédalage élevée, des manivelles courtes seront privilégiées.**

L'ensemble Homme - Machine



L'ensemble Homme Machine

1. L'équilibre
2. La propulsion
3. La conduite

• la technique de pédalage :

Pour une même vitesse de déplacement, une bonne technique de pédalage permet un **meilleur rendement mécanique et une économie d'énergie.**

L'effcience du pédalage doit permettre de :

L'ensemble Homme - Machine

- diriger la force propulsive le plus perpendiculairement possible à la manivelle,
- transmettre le plus efficacement possible l'action motrice des jambes sur les pédales : le rôle des membres supérieurs, du tronc et du bassin doit assurer le maintien d'une bonne position permettant une efficacité optimale du travail des jambes.

La technique de pédalage est fortement influencée par la position du cycliste sur sa machine (**réglage des points d'appuis**).



**L'ensemble
Homme
Machine**

1. L'équilibre
2. La propulsion
3. La conduite

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



L'ensemble Homme - Machine

■ La force de réaction

Un corps (ensemble homme - vélo) qui exerce une poussée sur un autre corps (le sol) reçoit de celui-ci une poussée égale et opposée.



Exemple : un cycliste qui vient en compression dans un virage relevé est renvoyé par celui-ci, favorisant une accélération.



**L'ensemble
Homme
Machine**

1. L'équilibre
2. La propulsion
3. La conduite

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



L'ensemble Homme - Machine



L'ensemble Homme Machine

1. L'équilibre
2. La propulsion
3. La conduite

■ La force de gravité

La force de gravité est une force qui agit au centre de gravité du corps. Cette force dépend de l'attraction terrestre. Dans les descentes, le coureur est attiré par la force de gravité. Il peut atteindre des vitesses importantes proportionnelles au poids de l'ensemble cycliste - vélo et de l'inclinaison de la pente.



Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



L'ensemble Homme - Machine



L'ensemble Homme Machine

1. L'équilibre
2. La propulsion
3. La conduite

Les forces de résistance

Pour se propulser, le cycliste produit l'énergie nécessaire pour vaincre cinq types de forces externes : la force d'inertie, la force de gravité, la résistance de l'air, la force de friction et la force de réaction.

■ La force d'inertie

Pour mettre en mouvement l'ensemble homme - machine, il faut vaincre la force d'inertie due à la pesanteur. Elle est égale au **produit de la masse par l'accélération** et **s'oppose au déplacement**.

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



L'ensemble Homme - Machine



■ La force de gravité

Dans les montées, la force de gravité s'oppose au déplacement en tirant le coureur vers l'arrière.

■ La force de réaction

Elle peut diminuer la vitesse de déplacement en créant une force contraire liée à l'obstacle.

Exemple : le cycliste confirmé absorbera cette force en fléchissant les bras ; à l'inverse, le débutant verra sans cesse son équilibre perturbé par les forces de renvoi en gardant les bras tendus.

L'ensemble Homme Machine

1. L'équilibre

2. La

propulsion

3. La conduite

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



L'ensemble Homme - Machine



■ La résistance de l'air

La résistance de l'air croît avec le carré de la vitesse d'où sa grande influence dans les courses où la vitesse de déplacement est supérieure à 40 km/h.

Elle dépend :

L'ensemble Homme Machine

1. L'équilibre

2. La

propulsion

3. La conduite

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



L'ensemble Homme - Machine



- de la **surface frontale** du cycliste et de son vélo,
 - de la **vitesse** de déplacement,
 - de la **densité de l'air** qui diminue avec l'altitude,
 - du **coefficient de pénétration** dans l'air (Cx).
- Pour diminuer cette résistance, quelques exemples : adopter une **position aérodynamique** (mains dans le creux du cintre), **s'abriter** derrière un autre cycliste...

L'ensemble Homme Machine

1. L'équilibre
2. La propulsion
3. La conduite

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



L'ensemble Homme - Machine



■ Les forces de friction

C'est la force qui s'oppose au mouvement d'un objet ou d'un corps en contact avec un autre.

Il en existe deux types :

- de **roulement** qui dépend des surfaces en contact (pression, section, dessin des pneumatiques ; poids du cycliste, nature et qualité du terrain),
- de **frottement** (lubrification des roulements, ligne de chaîne).

L'ensemble Homme Machine

1. L'équilibre
2. La propulsion
3. La conduite

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



L'ensemble Homme - Machine



Les forces propulsives

■ Les forces développées par les contractions musculaires

- l'utilisation de développements différents
- la fréquence de pédalage
- la technique de pédalage
- la longueur des manivelles

- La force de réaction
- La force de gravité

Les forces de résistance

- La force d'inertie
- La force de gravité
- Les forces de friction
- La force de réaction

L'ensemble Homme Machine

- 1.L'équilibre
- 2.La
propulsion
- 3.La conduite

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



L'ensemble Homme - Machine



La conduite

Conduire ou piloter, c'est **orienter sa trajectoire**, c'est **anticiper** et c'est **élaborer des comportements tactiques** en fonction de l'environnement.

Conduire, c'est orienter sa trajectoire

L'ensemble Homme Machine

- 1.L'équilibre
- 2.La
propulsion
- 3.La conduite

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



L'ensemble Homme - Machine



En fonction du terrain, de la spécialité et du matériel, il peut y avoir trois techniques :

- le cycliste et son vélo sont inclinés dans le virage selon le même axe,
- le corps s'incline à l'intérieur de la courbe, mais le vélo est moins incliné,
- le vélo est plus incliné que le coureur, abaisser le centre de gravité (s'aplatir sur le vélo) en réduisant ainsi le levier d'application de la force centrifuge, favoriser l'adhérence par une répartition judicieuse du centre de gravité au-dessus des appuis de la roue avant et de la roue arrière.

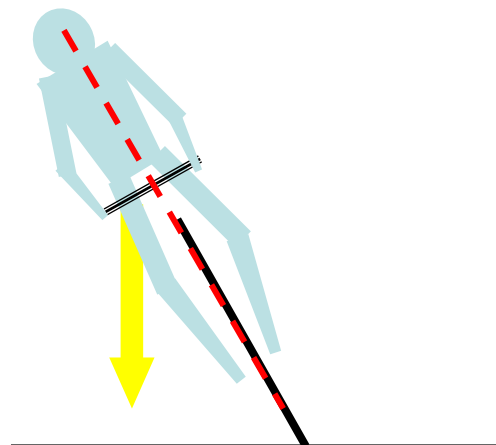
L'ensemble Homme Machine

1. L'équilibre
2. La propulsion
3. La conduite

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



L'ensemble Homme - Machine



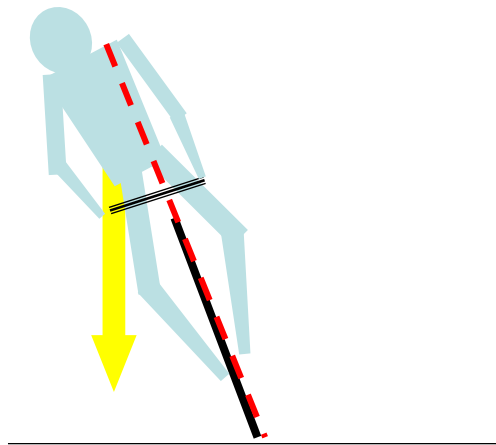
L'ensemble Homme Machine

1. L'équilibre
2. La propulsion
3. La conduite

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



L'ensemble Homme - Machine



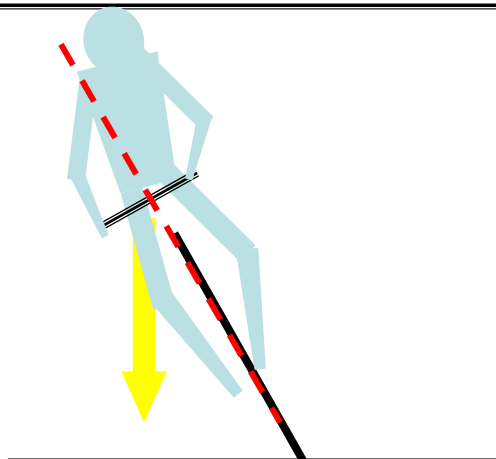
L'ensemble Homme Machine

1. L'équilibre
2. La propulsion
3. La conduite

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur -



L'ensemble Homme - Machine



L'ensemble Homme Machine

1. L'équilibre
2. La propulsion
3. La conduite

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur -



L'ensemble Homme - Machine



Conduire, c'est anticiper et élaborer des comportements tactiques

En fonction des conditions du milieu (pluie, vent, obstacles...), de la présence d'adversaires, du respect des règles..., le cycliste élabore une stratégie :

- en évitant d'être gêné par les **adversaires**,
- en se ménageant un **espace de sécurité**,
- en **s'informant** sur la trajectoire et sur la vitesse des autres,
- en orientant sa trajectoire pour **perturber** la progression des autres cyclistes,
- en profitant de la présence des adversaires pour **s'abriter**
- en s'informant sur les particularités du **terrain**...

L'ensemble Homme Machine

1. L'équilibre
2. La propulsion
3. La conduite

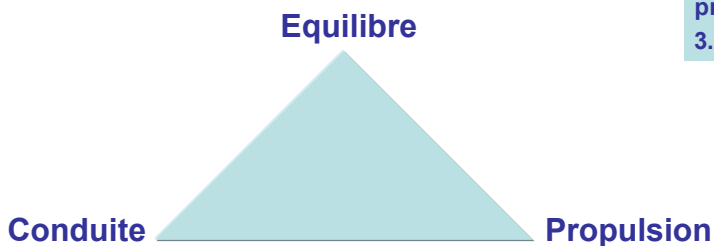
Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



L'ensemble Homme - Machine



LES FONDAMENTAUX DU CYCLISME



L'ensemble Homme Machine

1. L'équilibre
2. La propulsion
3. La conduite

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



La position de base



COMITE DE
BOURGOGNE
DE CYCLISME

1. Hauteur du cadre
2. Hauteur de la selle
3. Distance selle – cintre
4. Poste de pilotage



75

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur

La position de base



1. Hauteur du cadre
2. Hauteur de la selle
3. Distance selle – cintre
4. Poste de pilotage

La position de base

1. Hauteur du cadre
2. Hauteur de la selle
3. Distance selle – cintre
4. Poste de pilotage

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



La position de base



	Hauteur du cadre
Route	EJx0,65 (distance axe – axe) Pour les enfants Ø roues : entre 4 et 6 ans : 350 mm entre 6 et 7 ans : 400 mm entre 7 et 8 ans : 500 mm entre 8 et 11 ans : 600 mm
Piste	Idem route
Cyclo-cross	EJx0,60
VTT	EJx0,56 (distance axe pédalier – haut du tube de selle) Pour les enfants : entre 4 et 6 ans : 14 pouces entre 6 et 7 ans : 16 pouces entre 7 et 8 ans : 20 pouces entre 8 et 11 ans : 24 pouces
BMX	Choisir parmi les trois tailles

La position de base

1. Hauteur du cadre
2. Hauteur de la selle
3. Distance selle – cintre
4. Poste de pilotage

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



La position de base



	Hauteur de la selle
Route	Assis sur la selle, le talon sur une pédale, la jambe doit être presque tendue ou, assis sur la selle, le cycliste touche le sol avec la pointe des pieds EJx0,885
Piste	Idem route moins 1 cm
Cyclo-cross	Idem route moins 1 cm
VTT	Idem route moins 1 cm
BMX	Basse, pour éviter de gêner

La position de base

1. Hauteur du cadre
2. Hauteur de la selle
3. Distance selle – cintre
4. Poste de pilotage

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



La position de base



	Distance selle - cintre
Route	Les mains dans le creux du cintre, en pédalant en arrière, les genoux viennent effleurer les coudes
Piste	Idem route + 1 cm
Cyclo-cross	Idem route
VTT	Idem route – 1 cm
BMX	Dans l'alignement du tube de selle et un peu relevée

La position de base

1. Hauteur du cadre
2. Hauteur de la selle
3. Distance selle – cintre
4. Poste de pilotage

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



La position de base



	Poste de pilotage
Route	Cintre un peu plus bas que la selle (qq cm) et horizontal dans sa partie inférieure
Piste	Idem route
Cyclo-cross	Idem route mais un peu plus haut (1 ou 2 cm) ; les cocottes un peu relevées
VTT	Assez large, un peu relevé (guidon adapté) pour améliorer le confort et la maniabilité. Les leviers de frein dans le prolongement des bras une fois assis
BMX	Guidon large, à peine avancé par rapport aux fourreaux. Le frein dans le prolongement du bras

La position de base

1. Hauteur du cadre
2. Hauteur de la selle
3. Distance selle – cintre
4. Poste de pilotage

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



La pédagogie



COMITE DE
BOURGOGNE
DE CYCLISME

1. Le rôle et les fonctions pédagogiques de l'initiateur
2. La démarche pédagogique
3. La relation pédagogique
4. La séance



81

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur

La pédagogie



Le rôle et les fonctions pédagogiques de l'initiateur

Définition

La pédagogie est une **pratique d'intervention qui recherche une influence** auprès d'autrui dans une perspective de formation.

L'initiateur favorise par la pratique du cyclisme le développement du coureur ou du pilote sur différents plans :

La pédagogie

1. Le rôle et les fonctions pédagogiques de l'initiateur
2. La démarche pédagogique
3. La relation pédagogique
4. La séance

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



La pédagogie



- sur le **plan psychomoteur** : maîtrise du vélo (équilibre - propulsion - conduite),
- sur le **plan physique** : amélioration des qualités physiques (endurance - résistance - force - coordination - souplesse - vitesse),
- sur le **plan socio-affectif** : maîtrise des réactions émotionnelles, des capacités d'analyse...,
- sur le **plan cognitif** : maîtrise des connaissances pratiques et théoriques (règlements, aspects technico-tactiques...).

La pédagogie

1. Le rôle et les fonctions pédagogiques de l'initiateur

2. La démarche pédagogique

3. La relation pédagogique

4. La séance

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



La pédagogie



L'initiateur a donc plusieurs fonctions et poursuit simultanément plusieurs objectifs qui sont :

- **éduquer** (transmettre le goût de l'effort, le sens du fair-play, le respect de l'autre...),
- **enseigner** (transmettre des contenus spécifiques, des techniques, des tactiques, des règlements...),
- **entraîner** (faire progresser les coureurs afin d'augmenter leur efficacité en compétition),
- **animer** (mettre les coureurs en activité et maintenir leur attention, gérer les conflits et les tensions, créer une ambiance de travail...).

La pédagogie

1. Le rôle et les fonctions pédagogiques de l'initiateur

2. La démarche pédagogique

3. La relation pédagogique

4. La séance

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



La pédagogie



L'initiateur doit être capable de proposer au pratiquant des séances qui vont progressivement **augmenter son niveau de performance** (psychomoteur - physique - socio-affectif - ...).

Pour cela, il doit connaître parfaitement :

- la discipline, c'est-à-dire le cyclisme que l'on peut définir selon le schéma suivant :

La pédagogie

1. Le rôle et les fonctions pédagogiques de l'initiateur

2. La démarche pédagogique

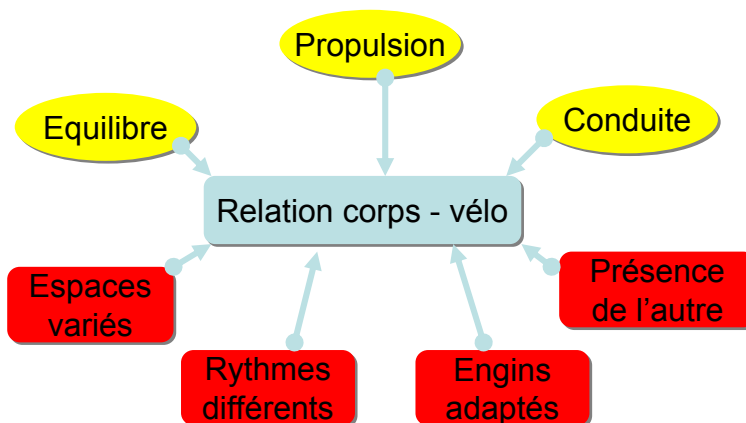
3. La relation pédagogique

4. La séance

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



La pédagogie



La pédagogie

1. Le rôle et les fonctions pédagogiques de l'initiateur

2. La démarche pédagogique

3. La relation pédagogique

4. La séance

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



La pédagogie



mais également d'autres notions comme le règlement, la mécanique, l'historique...

- le pratiquant : celui-ci se situe à un certain niveau de développement biologique et de performance selon son âge et son niveau d'apprentissage,
- le milieu d'intervention,
- les moyens d'intervention de l'initiateur (méthodes pédagogiques).

La pédagogie

1. Le rôle et les fonctions pédagogiques de l'initiateur

2. La démarche pédagogique

3. La relation pédagogique

4. La séance

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



La pédagogie



La démarche pédagogique

La mise en place d'une séance se construit toujours avec la même logique, c'est-à-dire en respectant les étapes suivantes :

- l'évaluation et le constat,
- la détermination des objectifs (que veut-on obtenir ?),
- le choix des exercices (comment parvenir aux objectifs fixés ?),
- l'évaluation, le contrôle (comment savoir si les objectifs ont été atteints ?).

La pédagogie

1. Le rôle et les fonctions pédagogiques de l'initiateur

2. La démarche pédagogique

3. La relation pédagogique

4. La séance

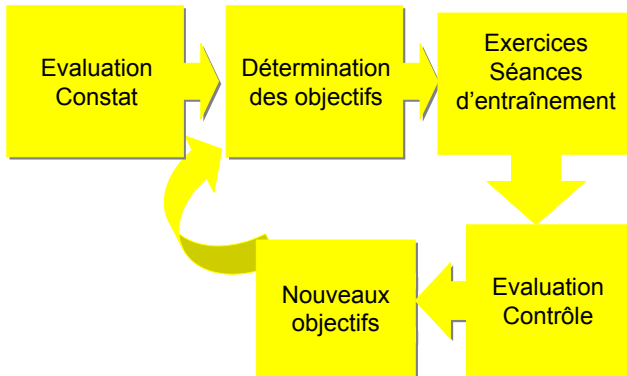
Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



La pédagogie



La démarche pédagogique



La pédagogie

1. Le rôle et les fonctions pédagogiques de l'initiateur
2. La démarche pédagogique
3. La relation pédagogique
4. La séance

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



La pédagogie



■ L'évaluation et le constat

C'est **analyser les données de départ** : environnement physique et humain (âge des pratiquants, degré d'entraînement, période de l'année, effectifs, matériel disponible...).

La pédagogie

1. Le rôle et les fonctions pédagogiques de l'initiateur
2. La démarche pédagogique
3. La relation pédagogique
4. La séance

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



La pédagogie



Concernant le niveau des pratiquants, l'initiateur propose quelques exercices dans lesquels il se fixe des paramètres précis qui vont lui permettre d'évaluer les capacités acquises ou non acquises. Le **niveau de réalisation** des exercices va lui permettre de passer à l'étape suivante.

La pédagogie

1. Le rôle et les fonctions pédagogiques de l'initiateur
2. La démarche pédagogique
3. La relation pédagogique
4. La séance

La pédagogie



■ **La détermination des objectifs**
La détermination des objectifs guide le travail de l'initiateur en lui fournissant un **axe directeur**.

La pédagogie

1. Le rôle et les fonctions pédagogiques de l'initiateur
2. La démarche pédagogique
3. La relation pédagogique
4. La séance

La pédagogie



L'initiateur conçoit et construit un **programme**, c'est-à-dire qu'il ne détermine des contenus et des formes de travail qu'après avoir fixé les objectifs à atteindre. **Sans objectif, il ne peut y avoir de progression**. Il scinde les objectifs généraux de l'année ou d'une période en plusieurs sous-objectifs, qui vont organiser des séquences plus courtes de travail. Ces objectifs intermédiaires jalonnent les progrès à accomplir pour parvenir aux objectifs terminaux.

La pédagogie

1. Le rôle et les fonctions pédagogiques de l'initiateur
2. La démarche pédagogique
3. La relation pédagogique
4. La séance

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



La pédagogie



La programmation peut être affichée dans le local du club, afin que les enfants puissent s'y référer, ce qui peut constituer une motivation.

L'initiateur présente et formule le but à atteindre de **manière claire** et **sans ambiguïté** de façon à faciliter :

- la **planification** des actions des débutants,
- **l'évaluation**.

La pédagogie

1. Le rôle et les fonctions pédagogiques de l'initiateur
2. La démarche pédagogique
3. La relation pédagogique
4. La séance

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



La pédagogie

Exemples de programmation



Date	Cycles de séances	Objectifs	Thèmes	Lieu durée	Observations
	Cycle II	Initiation au cyclo-cross			
	Séance 1	Traçage d'un parcours et test	Forêt de...	Roues spéciales
	Séance 2	Apprentissage des gestes techniques : les virages les descentes	14 h à 16 h	
	Séance 3	Les sauts d'obstacles		
	Séance 4	Les descentes et remontées sur le vélo Les devers		
	Séance 5		Répétition des gestes appris et entraînement sur le parcours		
	Séance 6		Test		
	Cycle III				
	Séance 1				

La pédagogie

1. Le rôle et les fonctions pédagogiques de l'initiateur
2. La démarche pédagogique
3. La relation pédagogique
4. La séance

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



La pédagogie



■ Le choix des exercices

L'initiateur conçoit et met en place des exercices afin de permettre, l'apprentissage de techniques et de tactiques spécifiques. La mise en place de ces exercices respecte certaines règles :

La pédagogie

1. Le rôle et les fonctions pédagogiques de l'initiateur
2. La démarche pédagogique
3. La relation pédagogique
4. La séance

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



La pédagogie



L'adaptation des exercices aux objectifs à atteindre.

La première condition est de construire des exercices qui permettent **d'atteindre l'objectif fixé**. **S'attacher aux effets attendus de la pratique de ceux-ci doit remplacer les exercices routiniers**

La pédagogie

1. Le rôle et les fonctions pédagogiques de l'initiateur
2. La démarche pédagogique
3. La relation pédagogique
4. La séance

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



La pédagogie



L'adaptation des exercices aux pratiquants

Les exercices doivent être réalisables par les cyclistes et les solliciter de **façon optimale**. Un exercice trop dur ne peut être réalisé et entraîne une baisse de la motivation et/ou des « dérives techniques ». Un exercice trop facile ne leur apprend rien et, très vite, ils se désintéressent de la situation.

La pédagogie

1. Le rôle et les fonctions pédagogiques de l'initiateur
2. La démarche pédagogique
3. La relation pédagogique
4. La séance

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



La pédagogie



L'entraîneur propose, dans certains cas, des exercices plus faciles aux sportifs ou plus difficiles.

La pédagogie

1. Le rôle et les fonctions pédagogiques de l'initiateur

2. La démarche pédagogique

3. La relation pédagogique

4. La séance

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



La pédagogie



La complexification et la simplification des exercices

Un exercice est plus ou moins complexe ou simple selon des facteurs techniques, énergétiques, informationnels et émotionnels.

La pédagogie

1. Le rôle et les fonctions pédagogiques de l'initiateur

2. La démarche pédagogique

3. La relation pédagogique

4. La séance

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



La pédagogie



La variabilité des exercices

En cyclisme, où l'environnement est instable, le cycliste, face à une situation précise, ne reproduit jamais tout à fait les mêmes gestes mais les **adapte** en permanence en fonction de la **diversité** des conditions.

La pédagogie

1. Le rôle et les fonctions pédagogiques de l'initiateur
2. La démarche pédagogique
3. La relation pédagogique
4. La séance

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



La pédagogie



Un « descendeur » dans une situation critique, arrive à négocier un virage catastrophe tout en restant performant, sans jamais l'avoir spécifiquement travaillé auparavant.

La pédagogie

1. Le rôle et les fonctions pédagogiques de l'initiateur
2. La démarche pédagogique
3. La relation pédagogique
4. La séance

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



La pédagogie



Grâce à la réalisation antérieure d'exercices variés en virage, le pilote ne s'est pas retrouvé dans une situation totalement nouvelle. Il a ainsi pu rapidement s'adapter en mettant en place les invariants du geste en virage : inclinaison du vélo, orientation du buste, regard... tout en prenant en compte les conditions spécifiques de réalisation (adhérence des pneus, état du sol, dénivelé, vitesse d'arrivée, trajectoire...)

La pédagogie

1. Le rôle et les fonctions pédagogiques de l'initiateur
2. La démarche pédagogique
3. La relation pédagogique
4. La séance

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



La pédagogie



Par ailleurs, la **variabilité des conditions d'apprentissage** permet de comprendre le phénomène de **transfert d'apprentissage** défini comme l'effet d'un apprentissage antérieur sur un autre apprentissage. Ce transfert est positif lorsque le changement se traduit par une amélioration de la performance (la pratique antérieure du bmx peut, par exemple, faciliter l'apprentissage de la descente).

La pédagogie

1. Le rôle et les fonctions pédagogiques de l'initiateur
2. La démarche pédagogique
3. La relation pédagogique
4. La séance

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



La pédagogie



Pour que le transfert soit possible, il faut qu'il y aient des **analogies** entre les tâches.

La pédagogie

1. Le rôle et les fonctions pédagogiques de l'initiateur

2. La démarche pédagogique

3. La relation pédagogique

4. La séance

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



La pédagogie



Le caractère évolutif des exercices
Les exercices ne sont pas rigides mais au contraire **évolutifs**. Ils intègrent, progressivement et en fonction des progrès des athlètes, les **caractéristiques de la compétition**.

La pédagogie

1. Le rôle et les fonctions pédagogiques de l'initiateur

2. La démarche pédagogique

3. La relation pédagogique

4. La séance

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



La pédagogie



Cependant, les exercices seuls ne suffisent pas. Les initiateurs ne se contentent pas de mettre en place des exercices et de les laisser fonctionner mais interviennent par le **jeu de consignes, de démonstrations, de guidage et de retours d'informations.**

La pédagogie

1. Le rôle et les fonctions pédagogiques de l'initiateur
2. La démarche pédagogique
3. La relation pédagogique
4. La séance

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



La pédagogie



Les consignes

Pour améliorer la compréhension et l'attention des pratiquants, les consignes doivent être **claires, concises, simples** et porter sur les **éléments essentiels.**

La pédagogie

1. Le rôle et les fonctions pédagogiques de l'initiateur
2. La démarche pédagogique
3. La relation pédagogique
4. La séance

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



La pédagogie



Les démonstrations

Le recours à la démonstration peut s'avérer utile car elle facilite la formation du **but à atteindre** et éventuellement des moyens pour y parvenir. Une démonstration, pour être efficace, doit être **juste** sinon elle entraîne une image fausse du but à atteindre et oriente l'action dans une mauvaise direction.

De même, l'utilisation de la démonstration doit prendre en compte les ressources des sportifs.

La pédagogie

1. Le rôle et les fonctions pédagogiques de l'initiateur

2. La démarche pédagogique

3. La relation pédagogique

4. La séance

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



La pédagogie



Le guidage

Le guidage (physique, par aménagement du milieu, ou verbal) facilite la compréhension et la **perception du mouvement** à réaliser pour les débutants. Le guidage ne doit pas être employé trop longtemps sous peine de rendre le pratiquant passif et dépendant de ce guidage. Il est judicieux **d'alterner** des réalisations avec guidage et des réalisations sans guidage.

La pédagogie

1. Le rôle et les fonctions pédagogiques de l'initiateur

2. La démarche pédagogique

3. La relation pédagogique

4. La séance

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



La pédagogie



La connaissance des résultats

Elle constitue un élément important dans l'apprentissage. Sans cette connaissance, le sportif ne peut apprendre un geste dans la mesure où son acquisition nécessite une comparaison entre un **résultat désiré** et un **résultat obtenu**. L'efficacité des processus d'apprentissage et des procédures d'enseignement dépend donc, dans une large mesure, de la **qualité et de la pertinence de cette connaissance des résultats**.

La pédagogie

1. Le rôle et les fonctions pédagogiques de l'initiateur
2. La démarche pédagogique
3. La relation pédagogique
4. La séance

La pédagogie



■ *L'évaluation, le contrôle*

L'initiateur évalue le degré de réalisation des exercices par les coureurs :

- **critères précis** et spécifiques
- quel **niveau d'exigence**
- exercice estimé comme **bien réalisé**.

La pédagogie

1. Le rôle et les fonctions pédagogiques de l'initiateur
2. La démarche pédagogique
3. La relation pédagogique
4. La séance

La pédagogie



Cette évaluation est nécessaire pour renseigner les pratiquants mais également pour permettre à l'éducateur d'organiser son enseignement. Cette évaluation est indispensable pour le **réajustement** et la **complexification** des exercices proposés.

La pédagogie

1. Le rôle et les fonctions pédagogiques de l'initiateur

2. La démarche pédagogique

3. La relation pédagogique

4. La séance

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



La pédagogie



La relation pédagogique

La relation pédagogique se définit comme **l'ensemble des relations qui s'établissent entre l'initiateur et l'élève.**

On distingue traditionnellement trois types d'animateur :

- **l'animateur « autoritaire »** : il dirige, prend toutes les initiatives et ne dévoile pas ses objectifs,
- **l'animateur « non interventionniste »** : il prend du recul par rapport au groupe, n'intervient pas et ne donne pas ou peu de consignes,
- **l'animateur « démocratique »** : il suscite la dynamique dans le groupe et la prise d'initiative.

La pédagogie

1. Le rôle et les fonctions pédagogiques de l'initiateur

2. La démarche pédagogique

3. La relation pédagogique

4. La séance

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



La pédagogie



En général, les élèves progressent davantage avec un **animateur démocratique** - ce dernier aide et encourage, il conseille et propose plusieurs possibilités. Son rôle est en bref de **faciliter les communications** et de **susciter les prises d'initiatives**.

La pédagogie

1. Le rôle et les fonctions pédagogiques de l'initiateur
2. La démarche pédagogique
3. La relation pédagogique
4. La séance

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



La pédagogie



Cependant, l'attitude de l'éducateur **peut varier** en fonction de l'exercice, des circonstances du moment, du public (enfants ou adultes) et peut ainsi se montrer à certains moments autoritaire.

Les groupes d'enfants ou d'adolescents ont tendance, contrairement aux adultes à accorder une confiance totale à l'éducateur.

La pédagogie

1. Le rôle et les fonctions pédagogiques de l'initiateur
2. La démarche pédagogique
3. La relation pédagogique
4. La séance

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



La pédagogie



L'éducateur face à ce public :

- propose des **situations simples** et claires,
- utilise les **formes jouées** en groupe,
- choisit **un ou deux objectifs** par séance et propose différents exercices sur cet objectif,
- mène une **pédagogie de la réussite** en ne choisissant que des situations adaptées à leur niveau,
- **alimente leur curiosité** naturelle en variant les exercices, les lieux d'activité,
- explique le **pourquoi** et le **comment** des choses,
- définit ouvertement les **objectifs** précis et s'y tient.

La pédagogie

1. Le rôle et les fonctions pédagogiques de l'initiateur
2. La démarche pédagogique
3. La relation pédagogique
4. La séance

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



La pédagogie



La séance

Déroulement chronologique et contenu

- 1 - Prise en main du groupe : 5 min maximum**
(très importante, elle détermine souvent la suite de la leçon)
- rappel de ce qui a été fait la séance précédente (questions au groupe),
 - rappel de l'objectif **principal**,
 - présentation de l'objectif de la séance,
 - présentation très succincte de la séance (exercices, itinéraire).

La pédagogie

1. Le rôle et les fonctions pédagogiques de l'initiateur
2. La démarche pédagogique
3. La relation pédagogique
4. La séance

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



La pédagogie



2 - Echauffement : 15 à 20 min

- progressif (braquet, pulsations...),
- les exercices proposés lors de l'échauffement doivent être en rapport étroit avec la suite de la séance.

La pédagogie

1. Le rôle et les fonctions pédagogiques de l'initiateur
2. La démarche pédagogique
3. La relation pédagogique
4. La séance

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



La pédagogie



3 - La partie centrale : 60 à 90 min maximum

- elle est composée de jeux et d'exercices,
- les exercices sont choisis en fonction de l'objectif,
- le travail pourra s'effectuer avec la totalité du groupe, ou en **ateliers**, ou sous forme de **circuits**...,
- il sera parfois nécessaire de mettre un groupe en situation d'**observation** pendant qu'un autre groupe réalise les exercices,

La pédagogie

1. Le rôle et les fonctions pédagogiques de l'initiateur
2. La démarche pédagogique
3. La relation pédagogique
4. La séance

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



La pédagogie



3 –

un des objectifs de l'éducateur est de tendre vers
l'autonomie du groupe = mise en
responsabilité,

↳ l'éducateur doit être aussi souvent que possible en
situation d'observation,

- penser enfin à contrôler périodiquement si l'objectif a été atteint en terminant par un « mini test ».

La pédagogie

1. Le rôle et les fonctions pédagogiques de l'initiateur

2. La démarche pédagogique

3. La relation pédagogique

4. La séance

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



La pédagogie



4 - Retour au calme et bilan : 10 min

- particulièrement lorsque le travail a été intensif, il est nécessaire de prévoir un retour au calme,
- le bilan de la séance pourra être réalisé à partir d'un jeu de questions / réponses,
- présenter enfin ce qui sera proposé lors de la prochaine séance.

La pédagogie

1. Le rôle et les fonctions pédagogiques de l'initiateur

2. La démarche pédagogique

3. La relation pédagogique

4. La séance

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



La pédagogie



5 - Rangement du matériel

- afin de responsabiliser les jeunes, les faire participer à la préparation matérielle de la séance et au rangement des outils pédagogiques.

La fiche de préparation sera utilement accompagnée d'une fiche de bristol sur laquelle seront notées les grandes étapes de la séance afin de servir de fil conducteur.

L'initiateur aura toujours intérêt à prévoir plus d'exercices que ne pourra en réaliser son groupe afin de ne pas se retrouver « à court ».

*Les premiers exercices proposés devront reprendre les acquis de la séance précédente pour établir une bonne **transition**.*

La pédagogie

1. Le rôle et les fonctions pédagogiques de l'initiateur
2. La démarche pédagogique
3. La relation pédagogique
4. La séance

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



La sécurité



COMITE DE
BOURGOGNE
DE CYCLISME

1. Le matériel

2. Le groupe



124

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur

La sécurité



Le matériel utilisé doit répondre aux normes en vigueur. Il doit être en parfait état pour éviter les incidents mécaniques qui viennent perturber l'activité (arrêt du groupe...) et surtout les chutes plus ou moins graves.

Les éléments qui doivent être contrôlés de manière prioritaire :

- **les freins** : - état et tension des câbles,
 - usure et position des patins,
 - « course » et serrage des poignées de frein,
 - serrage et réglage des étriers.

La

sécurité

1. Le matériel

2. Le groupe

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



La sécurité



- **les roues** : - serrage des roues,
 - état et pression des pneumatiques,
 - état des jantes, tension des rayons et voile des roues.
- **les dérailleurs** : - réglages latéraux,
 - état et tension des câbles,
- **la chaîne** : - usure et graissage,
 - tension (vélo de piste ou BMX),
- **les protections** : - embouts de cintre, mousses...
- **les réglages** des jeux de direction et de pédalier,
- **les serrages** (potence, cintre, selle, manivelles, pédales).

La

sécurité

1. Le matériel

2. Le groupe

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



La sécurité



La trousse de réparation

Pallier les problèmes les plus courants : crevaisons, bris de chaîne...

La trousse de secours

Transportée par l'initiateur fédéral (sac à dos) ou par un véhicule suiveur...

L'équipement vestimentaire

Le casque est un élément de sécurité indispensable.

Il doit satisfaire aux **normes CE** et être solidement fixé sur le crâne.

Les **gants** protègent les mains en cas de chute.

La

sécurité

1. **Le matériel**

2. **Le groupe**

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



La sécurité



Un équipement spécifique est fondamental lors de certaines activités, BMX, VTT descente et trial : coudières, genouillères, gants et tenue longue.

Les semelles des chaussures seront en général antidérapantes.

Les lunettes seront conseillées pour la pratique du VTT (branches).

Les vêtements doivent, autant que possible, être adaptés à l'activité.

Eviter un habillement ample qui pourrait occasionner des accrochages et des chutes.

La

sécurité

1. **Le matériel**

2. **Le groupe**

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



La sécurité



L'initiateur fédéral se doit d'assurer la sécurité de chacun et du groupe.

Avant d'envisager une activité en groupe, l'initiateur fédéral aura **évalué les aptitudes de chacun** - grâce à des exercices d'habileté - pour mettre en place des situations adaptées. Il tiendra compte également de la condition physique des participants, les lieux d'évolution, les conditions météorologiques...

Conseils pour l'organisation de sorties et la conduite des groupes :

La

sécurité

1. Le matériel

2. Le groupe

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur -



La sécurité



Route

■ Avant la sortie

- pratique en milieu sans **circulation** (anneau cycliste, piste cyclable...) pour favoriser l'autonomie des élèves et évaluer les habiletés,
- Eviter les routes à grande circulation, les agglomérations importantes, le franchissement de carrefours (privilégier les circuits avec « corde à droite »)...
- le parcours retenu (kilométrage, relief...) tiendra compte du **potentiel physique** et du **temps disponible**,
- Prévoir un **itinéraire de repli** (conditions météo défavorables...) ainsi que des points de **regroupements**,
- une **reconnaissance** préalable, à vélo, par l'enseignant est indispensable.

La

sécurité

1. Le matériel

2. Le groupe

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur -



La sécurité



Le jour de la sortie

■ Avant le départ

- communiquer l'**itinéraire** (et heures de passage) à un responsable du club,
- se munir d'un **téléphone mobile**,
- prévoir le **ravitaillement** (eau et aliments énergétiques),
- vérifier le **matériel et équipement**,
- rappeler les **consignes de sécurité** (organisation du groupe, Code de la route...),
- **véhicule suiveur** conseillé avec matériel de rechange, ravitaillement, vêtements...

La

sécurité

1. Le matériel

2. Le groupe

La sécurité



■ Pendant la sortie

- former des **groupes de 8** maximum avec un accompagnateur pour chaque groupe,
- laisser un **espace** entre chaque vélo pour l'initiation des très jeunes,
- laisser un **espace entre chaque groupe**,
- déterminer la **configuration utilisée** (file simple, avec ou sans relais...),
- ne pas zigzaguer, éviter les freinages intempestifs,
- signaler les **changements de direction** (tendre le bras), les **arrêts** à l'avance (lever un bras en criant « Stop »), les **obstacles** sur la chaussée (trou, pierre...) en pointant le doigt et en le signalant verbalement.

La

sécurité

1. Le matériel

2. Le groupe

La sécurité



■ Place et rôle de l'enseignant

- s'il est seul pour accompagner son groupe, il se placera en « **erre-file** » la plupart du temps, de façon à avoir une vision permanente de l'ensemble du groupe. Cependant, pour indiquer la bonne direction, traverser un carrefour, régler la vitesse dans une descente... il se portera en **tête du groupe**,
- si présence d'un deuxième accompagnateur, celui-ci sera « **chef de file** »,
- il apportera **conseils et consignes** « à chaud » pour une plus grande efficacité,
- il évaluera régulièrement l'**état de fatigue** des participants,
- il organisera les **arrêts** (incident, regroupement, ravitaillement),
- il effectuera régulièrement le **comptage des participants**.

La

sécurité

1. Le matériel

2. Le groupe

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



Pédagogie pratique



1. Etre capable de rouler droit
2. Etre capable de libérer des appuis
3. Etre capable de virer
4. Etre capable de maîtriser son freinage
5. Etre capable de se déplacer en groupe
6. Etre capable de maîtriser différentes trajectoires
7. Etre capable de franchir différents obstacles
8. Etre capable de rouler à une allure régulière
9. Etre capable d'adopter le meilleur braquet

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



L'hygiène de vie



« Une âme saine dans un corps sain »

1. La régularité et la durée de l'entraînement
2. L'alimentation
3. L'hygiène corporelle
4. Les adaptations aux températures
5. La récupération
6. L'horloge biologique
7. Le contrôle médical



COMITE DE
BOURGOGNE
DE CYCLISME



135

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur

Hygiène de vie



Hygiène de Vie

1. La régularité et la durée de l'entraînement
2. L'alimentation
3. L'hygiène corporelle
4. Les adaptations aux températures
5. La récupération
6. L'horloge biologique
7. Le contrôle médical

La régularité et la durée de l'entraînement

La réciprocité :

ce qui s'acquiert rapidement
se perd tout aussi vite

ce qui s'acquiert lentement
s'estompe moins vite.

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



Hygiène de vie



L'alimentation

consommer un **petit déjeuner équilibré** :

- Un fruit,
- Un produit laitier,
- Céréales sous diverses formes,
- Une boisson chaude.

manger davantage de **fruits et légumes** :

5 portions quotidiennes de fruits et légumes,

Ex : *un bol de compote ou de salade de fruits, un bol de soupe, une petite assiette de crudités, une assiette de légumes, une pomme, une poire ou une orange, un demi-pamplemousse, une portion de melon.*

Hygiène de Vie

1. La régularité et la durée de l'entraînement
2. L'alimentation
3. L'hygiène corporelle
4. Les adaptations aux températures
5. La récupération
6. L'horloge biologique
7. Le contrôle médical

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



Hygiène de vie



Se méfier des calories “ vides ” :

Bien se ravitailler en cours d'effort :

- eau,
- Sucre,
- minéraux,
- Vitamines.

2/3

Respecter les délais de digestion :

3 heures

Hygiène de Vie

1. La régularité et la durée de l'entraînement
2. L'alimentation
3. L'hygiène corporelle
4. Les adaptations aux températures
5. La récupération
6. L'horloge biologique
7. Le contrôle médical

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



Hygiène de vie



Diversifier les sources de féculents :

Les lentilles, les pois chiches, le riz complet, l'avoine, l'orge,..

Privilégier les yaourts et laits fermentés :

Intolérance

Bien choisir ses huiles :

“ mauvaises graisses ” ,
privilégier les huiles d'olive, de colza et de noix (à parts égales), les volailles, les poissons gras, les noix et amandes...

Hygiène de Vie

1. La régularité et la durée de l'entraînement
2. L'alimentation
3. L'hygiène corporelle
4. Les adaptations aux températures
5. La récupération
6. L'horloge biologique
7. Le contrôle médical

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



Hygiène de vie



Boire de l'eau :

- seul liquide indispensable...
- environ **1,5 l** par jour
- A l'effort, 0,5 l de boisson par heure d'effort.

diversifier les sources de protéines.

- Aliments bâtisseurs,
- **2 portions** hebdomadaires
- alternance de viande rouge, avec volailles, œufs et poisson frais (*pas de pané SVP !*)

Hygiène de Vie

1. La régularité et la durée de l'entraînement
2. L'alimentation
3. L'hygiène corporelle
4. Les adaptations aux températures
5. La récupération
6. L'horloge biologique
7. Le contrôle médical

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



Hygiène de vie



Hygiène corporelle

- Evacuation de la sueur
- Irritations aux points de frottements
- Douche après un effort :
 - évacuer la sueur, source bactériologique.
 - récupérer : circulation sanguine

Hygiène de Vie

1. La régularité et la durée de l'entraînement
2. L'alimentation
3. L'hygiène corporelle
4. Les adaptations aux températures
5. La récupération
6. L'horloge biologique
7. Le contrôle médical

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



Hygiène de vie



Les adaptations aux températures

Dépense d'énergie pour lutter contre les conditions difficiles

↪ **équipement** adapté

Le « coup de chaleur » → > 40°C

Les symptômes : *accélération du pouls, arrêt de la sudation, maux de tête voire délire...*

Coup de froid : accidents des tissus périphériques, des systèmes vitaux, cardio-vasculaires et respiratoires.

Les symptômes : *frissons, tremblements, baisse de rendement, ralentissement des réactions...*

Hygiène de Vie

1. La régularité et la durée de l'entraînement
2. L'alimentation
3. L'hygiène corporelle
4. Les adaptations aux températures
5. La récupération
6. L'horloge biologique
7. Le contrôle médical

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



Hygiène de vie



La récupération

Reconstituer son potentiel énergétique
Le sommeil, est une phase indispensable pour permettre cette récupération.

Autres moyens pour améliorer la récupération :
douche, massage et étirements (stretching).

Hygiène de Vie

1. La régularité et la durée de l'entraînement
2. L'alimentation
3. L'hygiène corporelle
4. Les adaptations aux températures
5. La récupération
6. L'horloge biologique
7. Le contrôle médical

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



Hygiène de vie



Les horloges biologiques

Rythmes qui régulent le fonctionnement du corps :



• Organiser les repas,
• l'entraînement,
• le sommeil à heure fixe

EQUILIBRE :
Règles de vie
Mode de vie...

Hygiène de Vie

1. La régularité et la durée de l'entraînement
2. L'alimentation
3. L'hygiène corporelle
4. Les adaptations aux températures
5. La récupération
6. L'horloge biologique
7. Le contrôle médical

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



Hygiène de vie



Le contrôle médical

contrôle médical de non contre-indication à la pratique sportive.

médecin

Déceler des anomalies posturales ou fonctionnelles

Bilan de santé

Seul le médecin est habilité à prescrire des médicaments ou à conseiller sur le plan de la santé.

Hygiène de Vie

1. La régularité et la durée de l'entraînement
2. L'alimentation
3. L'hygiène corporelle
4. Les adaptations aux températures
5. La récupération
6. L'horloge biologique
7. Le contrôle médical

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



L'orientation



1. Introduction
2. Lecture de carte
3. Suivi de l'itinéraire
4. Sécurité
5. Conseils pratiques



COMITE DE BOURGOGNE DE CYCLISME



146

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur

L'esprit sportif



1. Définition 2. Comment développer l'esprit sportif



COMITE DE
BOURGOGNE
DE CYCLISME



147

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur

Esprit Sportif



Valeur

Lutte contre les phénomènes de violence et de tricherie.

les valeurs constitutives de l'esprit sportif :

- **L'équité**
- **Le désir de vaincre**
- **La loyauté**

**L'esprit
sportif**

**1. Définition
2. Comment
développer
l'esprit
sportif**

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



Esprit Sportif



L'équité

nature compétitive ;
intérêt de la confrontation

Egalité des chances

Etablissement de catégories de poids, d'âges, de niveaux sportifs, de qualifications successives

Système du handicap

Equilibrer les forces en présence

« A vaincre sans péril, on triomphe sans gloire ».

L'esprit sportif

1. Définition
2. Comment développer l'esprit sportif

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



Esprit Sportif



Le désir de vaincre

combativité

être *combatif*, donner le meilleur de soi-même, «aller au charbon», se comporter en «guerrier»...

moteur qui pousse les athlètes à progresser

Incitation à s'adapter, à innover...

Mais

Apprendre à perdre

Reconnaître les mérites de l'adversaire

L'esprit sportif

1. Définition
2. Comment développer l'esprit sportif

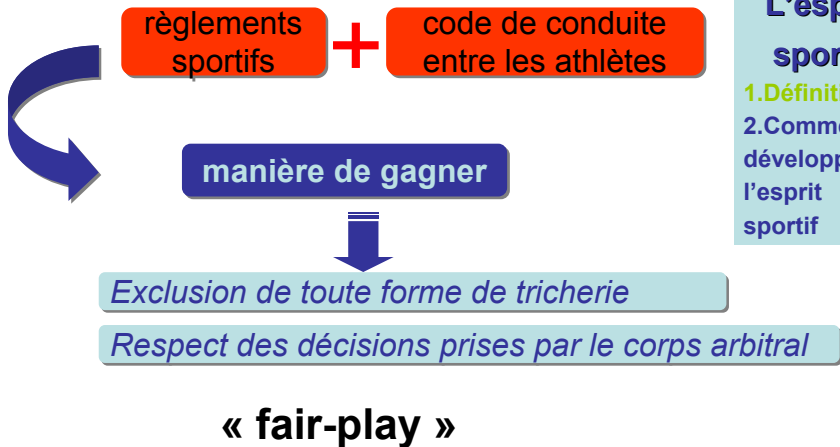
Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



Esprit Sportif



La loyauté



L'esprit sportif

1. Définition
2. Comment développer l'esprit sportif

Esprit Sportif



Les mesures pédagogiques

Inculquer les valeurs de l'éthique sportive en ne tolérant pas certaines attitudes antisportives.

Les mesures structurelles

- Respect des règlements et aménagements.
- Protection des jeunes de tous les excès de la compétition et de l'entraînement
- Offrir une pratique adaptée.

Les mesures répressives

Sanctions des actes antisportifs (*avertissements, amendes, rétrogradations, déclassements, suspensions...*)

L'esprit sportif

1. Définition
2. Comment développer l'esprit sportif

Cadre institutionnel



1. Le club : une association de type 1901
2. L'association déclarée
3. Organisation de l'association sportive
4. Les moyens de fonctionnement des associations sportives
5. La licence
6. Les responsabilités de l'initiateur fédéral
7. Les assurances



COMITE DE
BOURGOGNE
DE CYCLISME



153

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur

Cadre institutionnel



Définition de l'association

L'association est la convention par laquelle deux ou plusieurs personnes mettent en commun d'une façon permanente leurs connaissances ou leur activité dans un but autre que de partager des bénéfices (définition de l'association de la loi du 1er juillet 1901).

Groupement à but non lucratif

- Interdiction du partage des bénéfices
- Salaire ou indemnités sont possibles
- Générer des profits est autorisé, voire conseillé

Cadre institutionnel

1. Le club
2. L'association déclarée
3. Organisation de l'A.S.
4. Les moyens de fonctionnement des A.S.
5. La licence
6. Responsabilité de l'initiateur BF1
7. Assurances

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



Cadre institutionnel

Création de l'association

Assemblée générale constitutive



Rédaction des statuts

Éléments obligatoires



Cadre institutionnel

1. Le club
2. L'association déclarée
3. Organisation de l'A.S.
4. Les moyens de fonctionnement des A.S.
5. La licence
6. Responsabilité de l'initiateur BF1
7. Assurances

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



Cadre institutionnel

Éléments obligatoires :

- le nom : image du groupement - identité du club
- l'objet : finalité de l'association - raison d'être,
- le siège : adresse du club,
- la composition et les conditions d'admission : membres fondateurs, actifs, d'honneur, de droit, bienfaiteurs,..
- la durée,
- les moyens d'action : ressources de l'association,
- l'organisation interne : mode de fonctionnement (Assemblée Générale, bureau, Comité Directeur, commissions, règlement intérieur...) au sein de l'association,
- désignation des premiers responsables



Cadre institutionnel

1. Le club
2. L'association déclarée
3. Organisation de l'A.S.
4. Les moyens de fonctionnement des A.S.
5. La licence
6. Responsabilité de l'initiateur BF1
7. Assurances

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



Cadre institutionnel

Dépôt des statuts
et déclaration



Préfecture

publication au
Journal Officiel



l'association est considérée
comme une personne morale

L'association déclarée pourra alors bénéficier de droits et de devoirs qui constituent sa capacité juridique.



Cadre institutionnel

1. Le club
2. L'association déclarée
3. Organisation de l'A.S.
4. Les moyens de fonctionnement des A.S.
5. La licence
6. Responsabilité de l'initiateur BF1
7. Assurances

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



Cadre institutionnel

■ La capacité juridique de l'association

L'association déclarée peut :

- **ester** en justice
- **acquérir** à titre onéreux : ouvrir un compte en banque, acheter en son nom,
- posséder et administrer des **locaux**,
- recevoir et administrer les **cotisations** et les **subventions**,
- s'engager par **contrat** avec d'autres associations, par exemple à une fédération nationale.



Cadre institutionnel

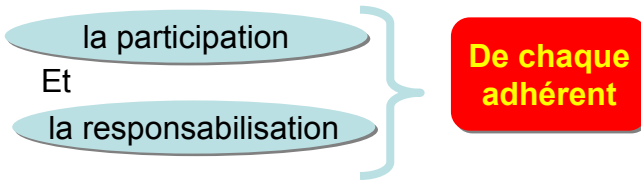
1. Le club
2. L'association déclarée
3. Organisation de l'A.S.
4. Les moyens de fonctionnement des A.S.
5. La licence
6. Responsabilité de l'initiateur BF1
7. Assurances

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



Cadre institutionnel

L'association de type 1901 est basée sur



L'organisation classique repose sur une gestion démocratique à structure pyramidale.



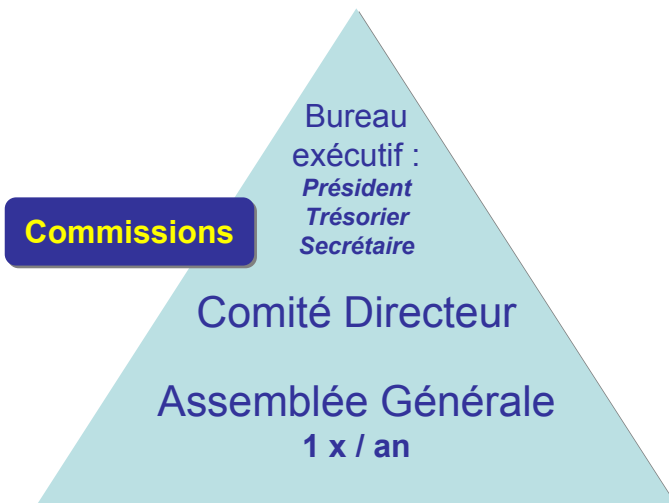
Cadre institutionnel

1. Le club
2. L'association déclarée
3. Organisation de l'A.S.
4. Les moyens de fonctionnement des A.S.
5. La licence
6. Responsabilité de l'initiateur BF1
7. Assurances

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



Cadre institutionnel



Cadre institutionnel

1. Le club
2. L'association déclarée
3. Organisation de l'A.S.
4. Les moyens de fonctionnement des A.S.
5. La licence
6. Responsabilité de l'initiateur BF1
7. Assurances

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



Cadre institutionnel



L'assemblée générale

Réunion une fois par an.

Pour **voter**, les membres doivent remplir certaines conditions définies par les **statuts** (à jour de la cotisation, 16 ans minimum...).

Lecture et adoption des différents rapports

- le rapport moral,
- le rapport d'activité,
- le rapport financier.

Lecture et adoption du projet d'activité et financier.

L'élection des dirigeants (comité directeur) s'il y a lieu.

Les **questions diverses** mises à l'ordre du jour.

Cadre institutionnel

1. Le club
2. L'association déclarée
3. Organisation de l'A.S.
4. Les moyens de fonctionnement des A.S.
5. La licence
6. Responsabilité de l'initiateur BF1
7. Assurances

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



Cadre institutionnel



Le comité directeur

(ou conseil d'administration ou comité de direction).

Réunion plusieurs fois par an pour définir la politique de l'association.

Son existence provient de la nécessité de disposer d'une structure plus réduite en nombre et donc plus souple.

■ Composition du comité directeur

Ses **membres sont élus** par l'assemblée générale conformément aux statuts.

Cadre institutionnel

1. Le club
2. L'association déclarée
3. Organisation de l'A.S.
4. Les moyens de fonctionnement des A.S.
5. La licence
6. Responsabilité de l'initiateur BF1
7. Assurances

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



Cadre institutionnel



Le bureau exécutif

Exécuter les décisions.

■ **Le président :**

il préside,

il a souvent une voix prépondérante en cas de litige,

il **représente l'association**,

il est l'animateur de l'association.

Cadre

institutionnel

1. Le club
2. L'association déclarée
3. **Organisation de l'A.S.**
4. Les moyens de fonctionnement des A.S.
5. La licence
6. Responsabilité de l'initiateur BF1
7. Assurances

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



Cadre institutionnel



■ **Le trésorier :**

il exécute le **budget** de l'association en recettes et dépenses. Il est chargé de la bonne tenue de la comptabilité,

il présente le **rapport financier** à l'assemblée générale.

■ **Le secrétaire :**

il est responsable de l'**administration** de l'AS,
il organise la réception et le départ des **courriers**,
il est responsable des **Procès Verbaux**,
il présente le rapport d'activité à l'A.G..

Cadre

institutionnel

1. Le club
2. L'association déclarée
3. **Organisation de l'A.S.**
4. Les moyens de fonctionnement des A.S.
5. La licence
6. Responsabilité de l'initiateur BF1
7. Assurances

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



Cadre institutionnel



■ **Autres membres :**

Le président peut être secondé par un ou plusieurs vice-présidents, le secrétaire et le trésorier par des adjoints.

Les commissions

Elles possèdent un **rôle consultatif**, préparent les dossiers et sont des **forces de proposition**. Elles **mettent en application** les décisions prises au comité directeur.

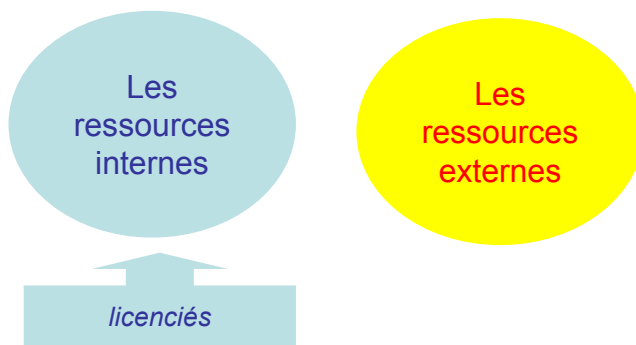
Cadre institutionnel

1. Le club
2. L'association déclarée
3. Organisation de l'A.S.
4. Les moyens de fonctionnement des A.S.
5. La licence
6. Responsabilité de l'initiateur BF1
7. Assurances

Cadre institutionnel



Deux types de ressources sont à distinguer :

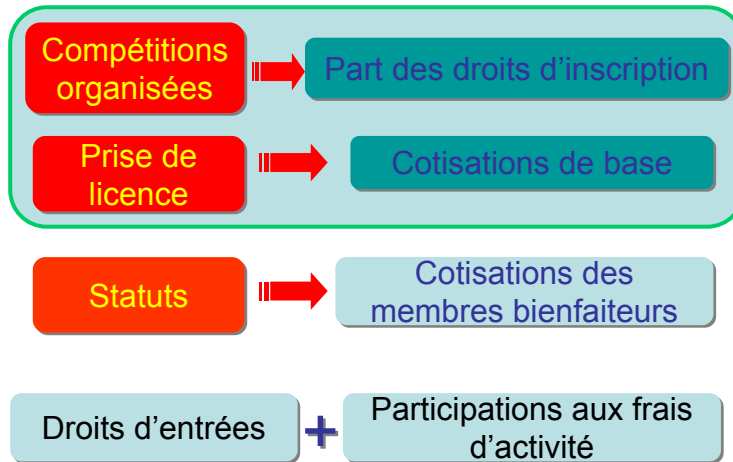


Cadre institutionnel

1. Le club
2. L'association déclarée
3. Organisation de l'A.S.
4. Les moyens de fonctionnement des A.S.
5. La licence
6. Responsabilité de l'initiateur BF1
7. Assurances

Cadre institutionnel

Les ressources provenant des licenciés (internes)



Cadre institutionnel

1. Le club
2. L'association déclarée
3. Organisation de l'A.S.
4. Les moyens de fonctionnement des A.S.
5. La licence
6. Responsabilité de l'initiateur BF1
7. Assurances

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



Cadre institutionnel

Les ressources extérieures



Cadre institutionnel

1. Le club
2. L'association déclarée
3. Organisation de l'A.S.
4. Les moyens de fonctionnement des A.S.
5. La licence
6. Responsabilité de l'initiateur BF1
7. Assurances

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



Cadre institutionnel

Les ressources extérieures

Les demandes de subventions

- Dépôt avant le vote du budget de la collectivité
- Les aides de l'Etat :
Conseil National pour le Développement du Sport (CNDS).
Il est nécessaire que le club soit agréé → DDJS



Cadre institutionnel

1. Le club
2. L'association déclarée
3. Organisation de l'A.S.
4. Les moyens de fonctionnement des A.S.
5. La licence
6. Responsabilité de l'initiateur BF1
7. Assurances

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



Cadre institutionnel

■ La procédure d'agrément des associations

L'association doit :

- être régulièrement **déclarée** en association 1901,
- faire la demande de cet agrément à la **Direction Départementale de la Jeunesse et des Sports**,
- justifier **d'un an d'existence** et pouvoir produire **comptes et bilans** pour cette durée.



Cadre institutionnel

1. Le club
2. L'association déclarée
3. Organisation de l'A.S.
4. Les moyens de fonctionnement des A.S.
5. La licence
6. Responsabilité de l'initiateur BF1
7. Assurances

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



Cadre institutionnel



La Licence :

Pièce d'identité, elle prouve l'appartenance à la Fédération Française de Cyclisme. Elle confère les droits et les obligations résultant des règlements fédéraux. Elle est délivrée par les Comités Régionaux.

Cadre institutionnel

1. Le club
2. L'association déclarée
3. Organisation de l'A.S.
4. Les moyens de fonctionnement des A.S.
5. La licence
6. Responsabilité de l'initiateur BF1
7. Assurances

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



Cadre institutionnel



Elle doit toujours être sollicitée par un club affilié. Le président du club est responsable de l'exactitude des renseignements portés sur la demande de licence (identité, âge, autorisation parentale pour les mineurs).

Pour les compétiteurs, **la loi impose un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la compétition cycliste**, daté de l'année en cours (une rubrique est prévue sur la demande de licence).

Cadre institutionnel

1. Le club
2. L'association déclarée
3. Organisation de l'A.S.
4. Les moyens de fonctionnement des A.S.
5. La licence
6. Responsabilité de l'initiateur BF1
7. Assurances

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



Cadre institutionnel

Elle est réservée à des activités ludiques et éducatives au sein du club.

La licence est valable pour la période du 1er janvier au 31 décembre (année civile).

Toutefois, les nouveaux licenciés peuvent se faire délivrer leur première licence à partir du 16 septembre portant le millésime de l'année suivante (validité portée à 16 mois).



Cadre institutionnel

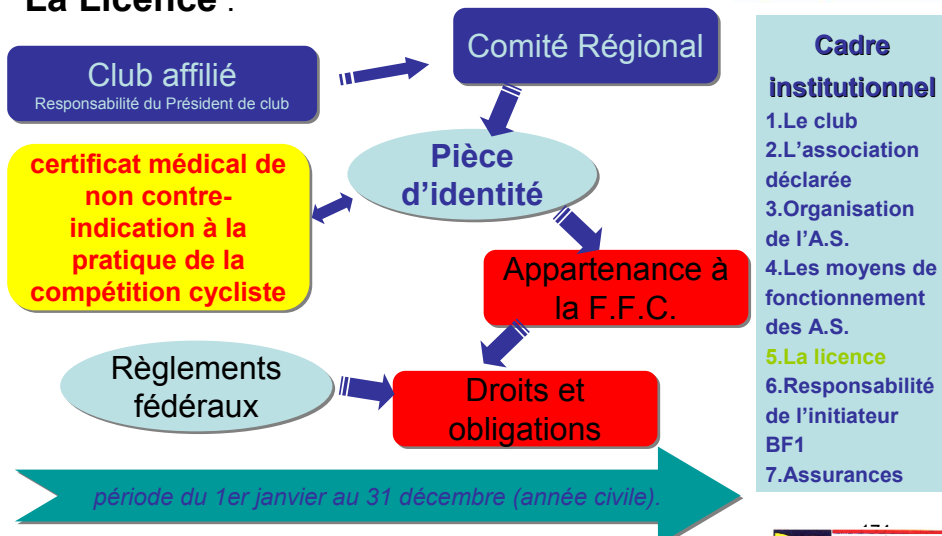
1. Le club
2. L'association déclarée
3. Organisation de l'A.S.
4. Les moyens de fonctionnement des A.S.
5. La licence
6. Responsabilité de l'initiateur BF1
7. Assurances

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



Cadre institutionnel

La Licence :



Cadre institutionnel

1. Le club
2. L'association déclarée
3. Organisation de l'A.S.
4. Les moyens de fonctionnement des A.S.
5. La licence
6. Responsabilité de l'initiateur BF1
7. Assurances

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



Cadre institutionnel



La responsabilité morale

Etre responsable moralement, c'est **répondre devant sa conscience.**

Exemple : l'initiateur fédéral a une responsabilité morale envers les jeunes qui lui sont confiés (contrat moral avec les parents).

La responsabilité civile

Etre responsable civilement, c'est avoir **l'obligation de réparer (au sens pécuniaire) un dommage causé à autrui** même si l'auteur ne l'a pas fait volontairement.

Exemple : lors d'une sortie cycliste, un pratiquant percute involontairement un autre cycliste et endommage le vélo de ce dernier...

Cadre

institutionnel

1. Le club
2. L'association déclarée
3. Organisation de l'A.S.
4. Les moyens de fonctionnement des A.S.
5. La licence
6. Responsabilité de l'initiateur BF1
7. Assurances

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



Cadre institutionnel



La responsabilité pénale

Les infractions à une loi, à un code constituent **des fautes pénales** qui (contraventions, délits ou crimes selon leur gravité). Ces infractions, qu'elles soient intentionnelles ou non, entraîneront des **peines** qui correspondent à des amendes et/ou à un emprisonnement.

Exemple : infraction au Code de la route (stop, feu rouge non respecté...).

L'obligation de moyens

L'initiateur sportif doit **tout mettre en œuvre pour assurer la sécurité des pratiquants.**

Exemple : en VTT, il doit s'assurer du niveau technique des pratiquants avant de leur proposer d'effectuer une descente difficile...

De même, il doit **imposer le port du casque.**

Cadre

institutionnel

1. Le club
2. L'association déclarée
3. Organisation de l'A.S.
4. Les moyens de fonctionnement des A.S.
5. La licence
6. Responsabilité de l'initiateur BF1
7. Assurances

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



Cadre institutionnel

Individuelle
accident

Responsabilité
civile

Protection
juridique

La LICENCE :

- assurance de la responsabilité civile,
- assurance protection juridique de base,
- assurance des dommages corporels.

Des garanties plus étendues peuvent être souscrites pour les dommages corporels.



Cadre institutionnel

1. Le club
2. L'association déclarée
3. Organisation de l'A.S.
4. Les moyens de fonctionnement des A.S.
5. La licence
6. Responsabilité de l'initiateur BF1
7. Assurances

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



Cadre institutionnel

La déclaration d'accident

En cas d'accident, remplir scrupuleusement

l'imprimé de « Déclaration d'Accident Individuelle » que le club du licencié tient à sa disposition.

Faire remplir et signer par le Médecin ayant examiné la victime, l'attestation médicale initiale qui s'y trouve annexée.

Transmettre le tout dans les 5 jours suivant l'accident, directement aux Assurances fédérales.

Un accusé de réception sera, dans les jours suivants, adressé au licencié.



Cadre institutionnel

1. Le club
2. L'association déclarée
3. Organisation de l'A.S.
4. Les moyens de fonctionnement des A.S.
5. La licence
6. Responsabilité de l'initiateur BF1
7. Assurances

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



Réglementation



COMITE DE
BOURGOGNE
DE CYCLISME

1. Généralités
2. Les différentes épreuves pour les Ecoles de Vélo
3. L'accueil des mineurs



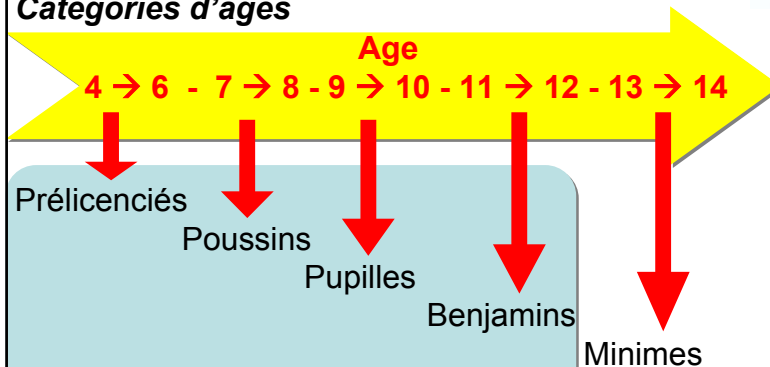
179

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur

Réglementation



Catégories d'âges



Catégories de licences

Carte Vélo JEUNE

Minime

Licence ACCUEIL

Réglementation

1. Généralités
2. Les différentes épreuves pour les écoles de vélo
3. L'accueil des mineurs

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur -



Réglementation



Contrôle technique des épreuves

Toutes les épreuves sont dirigées par un jury composé d'au moins trois cadres techniques fédéraux et d'initiateurs stagiaires de moins de 18 ans. Le président du jury est un commissaire C.

Un service de secours est obligatoire dans chaque épreuve.

Saison

Les activités sont autorisées toute l'année, dans les différentes spécialités.

Réglementation

1. Généralités

2. Les différentes épreuves pour les écoles de vélo

3. L'accueil des mineurs

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur -



Réglementation



Calendrier

Le comité régional a la responsabilité d'établir le calendrier annuel des épreuves réservées aux jeunes dans les différentes activités du cyclisme.

Compétitions : nombre, fréquence et jours autorisés

Ces licenciés ne sont autorisés à participer qu'à 20 épreuves par an, à raison d'une seule par semaine au maximum (samedi, dimanche ou jour férié), sauf épreuves UNSS.

Réglementation

1. Généralités

2. Les différentes épreuves pour les écoles de vélo

3. L'accueil des mineurs

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur -



Réglementation



Contrôle de l'activité

Il est effectué par les commissions régionales des jeunes.

Développement - braquets

Pour les épreuves sur route, piste et cyclo-cross, le développement est limité à **5,60 m** (par exemple 42/16 pour des roues de 700 mm), sauf pour les minimales (**6,10 m**, par exemple 40/14 ou 46/16 pour des roues de 700 mm).

Equipement vestimentaire - sécurité

Le **port du casque** à coque rigide est obligatoire et les gants sont conseillés.

Réglementation

1. Généralités
2. Les différentes épreuves pour les écoles de vélo
3. L'accueil des mineurs

Réglementation



Les différentes épreuves pour les écoles de vélo

Cf p.23

Réglementation

1. Généralités
2. Les différentes épreuves pour les écoles de vélo
3. L'accueil des mineurs

Réglementation

L'accueil des mineurs

Article R 227-2 du code de l'action sociale et des familles

7 mineurs (et plus)

1 nuit (et plus)

OBLIGATION DE DECLARATION

- Cela concerne les stages (dérogation pour les compétitions)
- Encadrement de 2 personnes et plus



Réglementation

1. Généralités
2. Les différentes épreuves pour les écoles de vélo
3. L'accueil des mineurs

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



Réglementation

L'accueil des mineurs

OBLIGATION DE DECLARATION

Fait suite aux « affaires » de mœurs et incendies de camps de vacances. Elle permet de :

- Vérifier les conditions sanitaires, d'hygiène et de sécurité
- Contrôler l'encadrement des mineurs (absence d'interdiction d'encadrement)
- La souscription d'un contrat d'assurance



Réglementation

1. Généralités
2. Les différentes épreuves pour les écoles de vélo
3. L'accueil des mineurs

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



Réglementation



Fiche sanitaire de liaison :

- A utiliser pour tous les « déplacements de mineurs »

FICHE SANITAIRE DE LIAISON

CETTE FICHE A ETE CONÇUE POUR RECUEILLIR LES RENSEIGNEMENTS MEDICAUX QUI POURRONT ETRE UTILES PENDANT LE SEJOUR DE L'ENFANT. ELLE EVITE DE VOUS DEMANDER DE SON CARNET DE SANTE. ELLE VOUS SERA RENDEU A LA FIN DU SEJOUR AVEC LES OBSERVATIONS EVENTUELLES.

I. ENFANT : NOM : _____ PRÉNOM : _____
SEXE : GARÇON FILLE DATE DE NAISSANCE : _____

II. VACCINATIONS : Prenez à part du carnet de santé. Le carnet ou des certificats de vaccination de l'enfant ou encore les photocopies des pages correspondantes du carnet de santé. 3 pages (pages 02 à 04) par un médecin ou un infirmier.

ANTIPOLYMYÉLIOTIQUE - ANTIPHTHÉRIQUE - ANTITÉTANIQUE - ANTICOQUELUCHE

VACCINS PRATIQUÉS		DATES	
		/ /	/ /
		/ /	/ /
		/ /	/ /
		/ /	/ /

RAPPELS

ANTITUBERCULEUSE (BCG)		ANTIVARIOLIQUE		AUTRES VACCINS	
1 ^{er} VACCIN	DATE	VACCIN	DATE	VACCIN	DATE
RECONSTRUCTION	/ /	1 ^{er} RAPPEL	/ /		/ /
	/ /		/ /		/ /

SI L'ENFANT N'EST PAS VACCINÉ, POURQUOI ? _____

INJECTIONS DE SÉRUM

MATURE		DATES	
		/ /	/ /
		/ /	/ /

III. RENSEIGNEMENTS MÉDICAUX CONCERNANT L'ENFANT

L'ENFANT A-T-IL DÉJÀ EU LES MALADIES SUIVANTES :

DIARRHÉE	SCARLETTES	ROUGES	INFLUENZA	SCARLATINE
<input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/> OUI	<input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/> OUI	<input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/> OUI	<input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/> OUI	<input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/> OUI

COQUELUCHE	OTITE	ASTHME	ROUGEOLE	ORCHITE
<input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/> OUI	<input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/> OUI	<input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/> OUI	<input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/> OUI	<input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/> OUI

INDIQUEZ CYCLE LES AUTRES DIFFICULTÉS DE SANTÉ EN PRÉCISANT LES DATES :
(maladies, accidents, crises convulsives, allergies, hospitalisation, opérations, rééducation)

	/ /
	/ /
	/ /

Réglementation

1. Généralités
2. Les différentes épreuves pour les écoles de vélo
3. L'accueil des mineurs

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



Réglementation



Tous les renseignements et fiches à télécharger sur :

<http://www.ffcbourgogne.com>

→ Rubrique du CTR

Toutes les questions sur l'accueil des mineurs sur :

<http://www.bourgogne.jeunesse-sports.gouv.fr/>

Réglementation

1. Généralités
2. Les différentes épreuves pour les écoles de vélo
3. L'accueil des mineurs

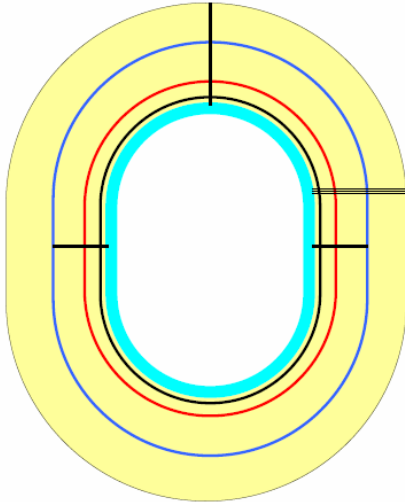
Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



La piste



LA PISTE de 250 m



Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



La piste



Selon l'Union Cycliste Internationale (UCI), "**les vélodromes sont des pistes qui, dans leur forme et inclinaison ainsi que dans leur état et leurs dimensions permettent à chaque coureur, lors de compétitions cyclistes qui s'y déroulent, de défendre ses chances sans risque ni péril.**"



Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



Les labels d'apprentissage



1. Définition et principes
2. Les Loupiots
3. Les Biclous
4. Les Bikers
5. Les Sprinters
6. Les Rockets



COMITE DE
BOURGOGNE
DE CYCLISME



193

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur

Les labels d'apprentissage



- garantir une **progression** cohérente et plus **rapide** pour les pratiquants
- **5 niveaux d'apprentissage** abordent les **compétences** indispensables à la pratique du vélo, sous forme d'exercices adaptés et de jeux
- **carnets de progression**.
- **L'enfant participe à son apprentissage** : suivi des progrès et découverte de l'univers du vélo : mécanique, sécurité routière, milieu naturel, orientation...

Les labels d'apprentissage

1. Définition et principes
2. Les loupiots
3. Les biclous
4. Les bikers
5. Les sprinters
6. Les rockets

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur -



Les labels d'apprentissage



• LE LOUPIOT

Avec tous types de vélo
Pour apprendre à manier son
vélo (notions de base)

Sur un terrain stable (milieu
fermé et sécurisé)

De 4 à 8 ans, donc idéal pour
les scolaires (Cycle II)



Les labels d'apprentis sage

1. Définition et principes
2. Les loupiots
3. Les biclous
4. Les bikers
5. Les sprinters
6. Les rockets

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



Les labels d'apprentissage



• LOUPIOT

maîtriser les bases du
vélo tout en s'amusant
avec des coloriages et
des jeux. Ses progrès
sont validés par une
évaluation finale et
récompensés par
l'obtention d'une plaque
de guidon.



Les labels d'apprentis sage

1. Définition et principes
2. Les loupiots
3. Les biclous
4. Les bikers
5. Les sprinters
6. Les rockets

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



Les labels d'apprentissage



- LE BICLOU : permis vélo
Avec tous types de vélo possédant des vitesses
Pour maîtriser son vélo et rouler en sécurité
Environ jusqu'à 12 ans et idéal pour les scolaires (Cycle III)
Sur un terrain stable (milieu fermé et sécurisé)
C'est le niveau minimum pour être autonome



Les labels d'apprentis sage

1. Définition et principes
2. Les loupiots
3. Les biclous
4. Les bikers
5. Les sprinters
6. Les rockets

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



Les labels d'apprentissage



- LE BICLOU : permis vélo
Permet l'évaluation des pratiquants avant de sortir en randonnée
Idéal avant d'autoriser l'enfant à rouler seul, à venir à l'école à vélo
Permet la sortie vers le milieu ouvert : naturel – réseau routier



Les labels d'apprentis sage

1. Définition et principes
2. Les loupiots
3. Les biclous
4. Les bikers
5. Les sprinters
6. Les rockets

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



Les labels d'apprentissage



• LE BICLOU :

Les notions de sécurité routière sont largement valorisées, en adéquation avec la toute nouvelle Attestation de Première Education Routière (APER) qui se passe à l'école primaire (CM2).



Les labels d'apprentissage

1. Définition et principes
2. Les loupiots
3. Les biclous
4. Les bikers
5. Les sprinters
6. Les rockets

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



Les labels d'apprentissage



• LES BIKERS :

Pour se perfectionner à VTT pilotage, franchissement, rendement

Du débutant au confirmé,

3 niveaux : BIKER 1, BIKER 2 et BIKER 3

Pour les enfants comme pour les adultes

Pour évoluer vers des terrains de plus en plus techniques

Pour maîtriser aussi la mécanique, l'orientation et le milieu naturel



Les labels d'apprentissage

1. Définition et principes
2. Les loupiots
3. Les biclous
4. Les bikers
5. Les sprinters
6. Les rockets

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



Les labels d'apprentissage



Les labels d'apprentissage

1. Définition et principes
2. Les loupiots
3. Les biclous
4. Les bikers
5. Les sprinters
6. Les rockets

• LES BIKERS :

- ✓ carnet de 100 pages (BIKERS 1, 2 et 3)
- ✓ fiches pour s'autoévaluer
- ✓ test final.
- ✓ fiches sur
 - le milieu naturel,
 - l'orientation,
 - la mécanique,
 - la sécurité.



Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



Les labels d'apprentissage



Les labels d'apprentissage

1. Définition et principes
2. Les loupiots
3. Les biclous
4. Les bikers
5. Les sprinters
6. Les rockets

Le Pédalé-freiné

Pour passer dans les zones difficiles sans poser le pied par terre, il existe une seule manière de contrôler son vélo à faible vitesse :

Il faut freiner continuellement mais légèrement → pédaler tout le temps pour contrôler le choc et amortir les sautelles.

Ces 2 techniques ne sont pas contradictoires, bien au contraire.

- Je lève mes fesses de la selle pour rattraper les déséquilibres (je peux même la baisser).
- Je pédale toujours pour m'équilibrer et aussi avancer : mon pédalage est bien régulier (sans à-coups) et souple (brassage) ni trop dur, puisque je freine, ni trop facile, pour ne pas désempar.
- Je freine toujours légèrement des 2 freins sans dosage (on appelle ça "lâcher" les freins) et j'apprends dès maintenant à toujours garder un doigt sur chaque levier.
- Pour me diriger, je regarde le virage suivant afin de prendre des informations pour éviter les obstacles et choisir la bonne trajectoire.

Filigras mes trajectoires dans les passages serrés, comme si je roulaient avec une remorque (pas roue arrière) qui coupe les virages. Je dessine avec ma roue AV la trajectoire la plus large possible pour que ma roue AR ne touche rien...

Le freinage court (ou d'urgence !)

Cette technique s'applique uniquement, car sur les chemins, rien n'est prévisible : une vache, un fil de clôture ou même un copain malencontreusement à terre ! Première erreur à oublier : freiner uniquement du frein arrière !

Il ne reste donc à maîtriser le frein avant pour ne pas passer par dessus le guidon. Pour cela, il faut un bon dosage et une position correcte

- Je me place en arrière (fesses derrière la selle) quand je freine fort pour anticiper la projection vers l'avant.
- Je tends mes bras pour ne pas m'accrocher contre le vélo.

Avec le bon dosage, impossible de passer par devant, même si la roue AR se lève !

Attention : si la route dans l'herbe mouillée, sur du gravier ou dans la boue, la glissade est souvent obligatoire. Le dosage du frein doit être encore plus précis pour ne pas glisser.

Glisse = mauvaise freinage !

C'est à toi de gérer la force pour ne pas glisser. Pour bien freiner, il faut que la roue tourne toujours et ne se bloque pas... Le dosage, c'est pour le style. Pas pour s'arrêter !

date : _____

Validation des techniques

<input type="checkbox"/> descente (le marche)	<input type="checkbox"/> à bicyclette	<input type="checkbox"/> accipit
<input type="checkbox"/> freinage d'urgence	<input type="checkbox"/> à travailler	<input type="checkbox"/> accipit

NOM et cachet du moniteur : _____

Commentaires : _____

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



Les labels d'apprentissage



• LES SPRINTERS :

- De nombreuses fiches permettent, d'une part au jeune cycliste de s'autoévaluer et d'autre part au moniteur de suivre la progression de chacun, suivant 3 niveaux, onc **3 objectifs** :
- SPRINTER 1 : maîtriser son vélo seul et en groupe dans un espace sécurisé
- SPRINTER 2 : rouler dans un groupe de cyclistes sur la route en sécurité
- SPRINTER 3 : optimiser l'évolution en peloton dans toutes les situations



Les labels d'apprentis sage

1. Définition et principes
2. Les loupiots
3. Les biclous
4. Les bikers
5. Les sprinters
6. Les rockets

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



Les labels d'apprentissage



Les labels d'apprentis sage

1. Définition et principes
2. Les loupiots
3. Les biclous
4. Les bikers
5. Les sprinters
6. Les rockets

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



Les labels d'apprentissage



• LES ROCKETS :

Un test en VTT Descente pour se comparer aux plus grands pilotes (référence par rapport au Champion de France en titre).

Le plaisir et les sensations avant tout



Parrainé par Fabien BAREL



Les labels d'apprentissage

1. Définition et principes
2. Les loupiots
3. Les biclous
4. Les bikers
5. Les sprinters
6. Les rockets

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



Le livret de formation



1. Définition et principes
2. Contenu de la formation
3. Examen final du BF 1
4. La poursuite de la formation

Le livret de formation

1. Définition et principes
2. Contenu de la formation
3. Examen final du BF 1
4. La poursuite de la formation

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



Le livret de formation



Outil de suivi de la formation continue d'un cadre technique :

- Diplômes (BF1 , BF 2, BF 3)
- Stages effectués
- Journées à thèmes de formation continue (colloques...)

Le stagiaire remplit son carnet :

- Structure d'accueil : *page 10*
- Contenu du stage : *page 11*
- Le tuteur et le C.T.R. remplissent une partie leur étant réservée : *pages 9 et 12*

Le livret de formation

1. Définition et principes
2. Contenu de la formation
3. Examen final du BF 1
4. La poursuite de la formation

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



Le livret de formation



Stage pédagogique

Durée de **30 heures** ou plus

- Recenser les problèmes rencontrés
- Identifier les moyens pour surmonter les problèmes
- Réaliser un bilan critique de l'intervention
- Le **Tuteur** observe, suit et aide la stagiaire dans sa démarche

Le livret de formation

1. Définition et principes
2. Contenu de la formation
3. Examen final du BF 1
4. La poursuite de la formation

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur –



Le livret de formation



Date de l'examen du Brevet Fédéral 1er degré :

SAMEDI 1er JUILLET
Ou SAMEDI 2 SEPTEMBRE

Contenu de l'examen :

Une épreuve écrite / 80 points

Durée : 2 heures

Une épreuve pratique / 20 points

Condition de réussite > 50 points

Poursuite au BF 2 si > 60 points

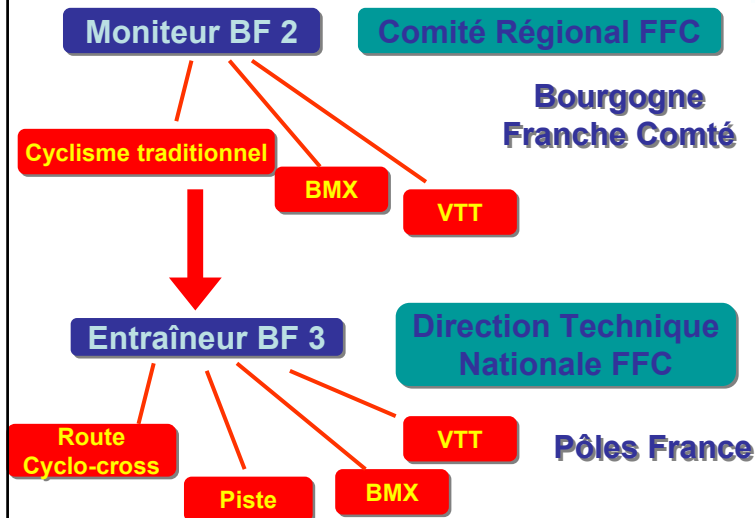
Le livret de formation

1. Définition et principes
2. Contenu de la formation
3. Examen final du BF 1
4. La poursuite de la formation

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur -



Le livret de formation



Le livret de formation

1. Définition et principes
2. Contenu de la formation
3. Examen final du BF 1
4. La poursuite de la formation

Brevet Fédéral Cyclisme 1er degré Initiateur -

