

Emploi du temps stage d'Initiateur

Pratique sur le terrain : **11 heures**

**2 heures** mécanique **pour quoi faire** ? Déjà vu pendant le stage d'animateur et remplacées par apprentissage du vélo (CQP)

**3 heures** pratique maniabilité, pilotage, maîtrise du vélo

**3 heures** orientation et lecture de paysage, construction d'un rando-guide

**3 heures** conduite de groupe, régularité et animation

Approfondissement en salle : **5 heures**

**1 heure** orientation : conception et représentation d'itinéraires

**1 heure** Sport Santé gestion des efforts en fonction du public,

**1 heure** accueil cadre réglementaire responsabilité des éducateurs

**2 heures** évaluation et bilan

<p>J o u r 1</p>	<p><b>S 1H00 Ouverture et présentation du stage + Les responsabilités des éducateurs</b>  <b>Etre capable de</b> : définir les droits et devoirs des éducateurs dans le cadre de leurs fonctions au sein du club  <b>S 0H30 Commenter le PP</b> « réaliser un rando-guide »  <b>S 0H30Présentation de ce que représente une démarche pédagogique</b> adaptée à la randonnée et/ou à l'apprentissage des gestes techniques  <b>Etre capable de</b> : cibler les différentes phases de la démarche pédagogique. Objectifs, moyens, contrôle, remédiation, organisation, animation, sécurité  <b>T 2H00 technique d'apprentissage de maîtrise du vélo</b>  <b>Etre capable de</b> : définir les fondamentaux du vélo et de proposer des exercices qui permettent d'acquérir des habiletés motrices (équilibre, propulsion, freinage, conduite) S'équilibrer, dissocier regard/conduite, pilote/vélo, supprimer un appui          Sous forme d'exercices ou de jeux + Code de la route</p>	<p><b>T1H00 Rando par groupe prise de note pour rando –guide + technique + point découverte).</b>  <b>Etre capable de</b> : prendre des notes pertinentes, tout en roulant, qui permettront de réaliser un rando-guide (en fonction du modèle défini dans le document PP)  <b>T 1H00 Orientation</b>  <b>Etre capable de</b> : faire la relation carte/terrain pour apprécier les reliefs, d'utiliser la boussole pour vérifier une direction ou faire une visée. Suivre un itinéraire tracé sur une carte.          (la planimétrie, le relief, les pentes, le fonctionnement et l'utilisation de la boussole)  <b>T1H00 Travail technique</b>  <b>Etre capable d'</b> : organiser sur le terrain, un espace pour travailler le franchissement de zone à l'enroulé (braquet, vitesse, dissociation, trajectoire)  <b>S1H00 Rando-guide</b>  <b>Etre capable de</b> : traiter les informations recueillies pour élaborer un rando-guide</p>
<p>J o u r 2</p>	<p><b>T2H00 Travail technique</b> sur le terrain ou en plateau  <b>Etre capable de</b> : maîtriser le pédaler-freiner, le freinage, le dérapage, le changement des vitesses... techniques adaptées à l'activité (route ou VTT)  <b>T 1H00 lecture de paysage + conduite de groupe</b>  <b>Etre capable de</b> : discerner dans l'environnement des éléments structurels du paysage, les indices de vie</p>	<p><b>S 0H30 Evaluation Ecrite</b>          QCM de 10 questions. Les sujets auront été développés pendant le stage  <b>T2H00 Evaluation Parcours d'orientation</b>  <b>Etre capable d'</b> : effectuer un parcours (RRVTT) ou le stagiaire devra trouver et pointer 3 balises puis franchir une zone technique de 4 difficultés techniques sur route ou VTT (à l'enroulé)  <b>S 1H00</b> La pratique du vélo dans le respect</p>

<p><b>S 1H00 Préparation d'une rando</b> <b><u>Etre capable d'</u></b> établir à partir d'une carte, une fiche technique d'un circuit ou itinéraire (25 km)</p>	<p>de la santé <b><u>Etre capable de</u></b> : pour différents publics (certificat médical test d'effort, fiche sanitaire), approche sur les conduites addictives <b>S 0H30 Bilan</b></p>
---	---