

Stage d'INITIATEUR

S 1H00 Ouverture et présentation du stage + Les responsabilités des éducateurs

Etre capable de : définir les droits et devoirs des éducateurs dans le cadre de leurs fonctions au sein du club

- Définir les termes
 - Responsabilité civile
 - Responsabilité pénale
 - Obligation de moyens
 - Responsabilité pédagogique
- Définir les limites des prérogatives de l'animateur, de l'initiateur et du moniteur au sein du club
- A partir des définitions, proposer une étude de cas (situation, infraction constatée, conséquences) pouvant se rencontrer dans un club

S 0H30 Le rando-guide

Commenter le PP « réaliser un rando-guide »

- Présentation du PP et explication des diapos
- Définir la méthodologie pour construire un rando-guide.
- Le repérage
 - Sur le terrain, sur la carte
- Les symboles utilisés
 - Chemins, routes, cycliste
- La description d'un changement de direction
 - Direction à suivre, direction à ne pas suivre, origine du changement de direction
- L'utilisation des distances
 - Origine de la mesure partielle, distances cumulées
- La restitution des informations recueillies sous forme d'un document
 - Mode de lecture, informations à donner
- Les évolutions du rando-guide
 - Rando guide photos, rando-guide azimut

S 0H30 Présentation de ce que représente une démarche pédagogique adaptée à la randonnée et/ou à l'apprentissage des gestes techniques

Etre capable de : cibler les différentes phases de la démarche pédagogique.

- Définir à partir d'une randonnée, les éléments de la démarche pédagogique
- L'objectif : ce que je souhaite faire, pourquoi ?
- Les moyens : les activités, les exercices pour faire évoluer le niveau d'acquisition
- L'organisation : sur l'espace, dans le temps
- L'animation : comment s'effectue le travail
- La sécurité : quels sont les consignes à respecter, les protections à prévoir
- Le contrôle : comment évaluer s'il y a des changements de comportement, si l'exercice est au niveau souhaité
- La remédiation : reformuler des intentions à partir des résultats constatés

T 2H00 technique d'apprentissage de maîtrise du vélo

Etre capable de : définir les fondamentaux du vélo pour initier au vélo de ville (CQP)

- Définir les fondamentaux du vélo
 - Equilibre à petite ou grande vitesse, position du corps / vélo
 - Motricité (propulsion, freinage), position du corps / vélo
 - Conduite modifier la trajectoire en fonction de la vitesse
- Comment conseiller techniquement pour développer des habiletés motrices d'un cycliste
 - Monter sur le vélo, démarrer, rouler droit, freiner, s'arrêter
 - tourner, suivre une trajectoire à grande et petite vitesse.
 - S'équilibrer, dissocier regard / conduite, pilote / vélo, supprimer un appui
- Organiser sous forme d'exercices ou de jeux, en les adaptant, les tests du concours européen + Code de la route

T1H00 Rando par groupe prise de note pour rando –guide + technique + point découverte).

Etre capable de : réaliser un rando-guide (en fonction des points définis dans le document PP)

- Sur la randonnée proposée, prendre des notes tout au long de l'itinéraire (en fonction des points définis dans le document PP)
- Mesurer les distances partielles
- réaliser un rando-guide

T 1H00 Orientation

Etre capable de : faire la relation carte/terrain, utiliser la boussole

- Définir ce que représentent les courbes de niveau
 - Sens des pentes, configuration d'un talweg, d'une crête, d'un col
- Description et fonctionnement de la boussole
- Définir ce que représente l'azimut, l'angle de marche
- Démarche pour effectuer une visée
- Calcul de l'orientation d'un chemin sur la carte
- Comment utiliser la boussole pour vérifier une direction d'un chemin.
- Faire le point de la situation / carte à chaque arrêt

T1H00 Travail technique

Etre capable d' : organiser sur le terrain, un espace pour travailler le franchissement à l'enroulé

- En milieu naturel
- Organiser avec du matériel (plots, rubalises, balles...) ou en aménageant le terrain, des parcours techniques pour travailler des techniques spécifiques.
- Organiser l'animation, la gestion du groupe
- Consignes sur le braquet, la vitesse, la dissociation pilote/vélo, la trajectoire,

S1H00 rando-guide

Etre capable de : traiter les informations recueillies pour élaborer un rando-guide

- En utilisant le modèle défini dans le PP, préparer un document de synthèse le plus précis possible sur la randonnée effectuée

T2H00 Travail technique sur le terrain ou en plateau

Etre capable de : maîtriser le pédaler-freiner, le freinage, le dérapage, le changement des vitesses...

- Proposer des exercices permettant de maîtriser les éléments techniques de l'activité. (route ou VTT)
- Apporter conseils, consignes, justifier les choix
- le pédaler-freiner : garder toujours un cycle de pédalage continu (en montée comme en descente) tout en exerçant une pression sur les leviers de freins pour moduler la vitesse et renforcer l'accroche sur le sol. Mobilité du pilote.
- le freinage : faire décroître la vitesse ou s'arrêter. Mobilité du pilote pour garder l'équilibre.
- le dérapage : jouer sur la perte d'adhérence quand les roues se bloquent, et le déplacement du pilote pour ancrer le vélo
- le changement des vitesses : utiliser différents braquets en fonction des variations du terrain et de la puissance du pilote... (Garder une vitesse constante sur les tous, garder la même fréquence de pédalage sur les tours)

T 1H00 lecture de paysage + conduite de groupe

Etre capable de : discerner dans l'environnement des éléments structurels du paysage, les indices de vie...

- Regarder et décrire l'image devant nous.
- Essayer de comprendre pourquoi et comment les choses s'organisent dans le paysage
- Donner les clés pour lire le paysage
 - La vue d'ensemble, les différents plans
 - Les milieux géologiques, végétaux
 - Les activités agricoles, industrielles, artisanales
 - La place de l'humain (forme d'habitat, regroupement de la population)
- Montrer comment réaliser une animation nature sur un thème, lors d'un arrêt dans la randonnée
 - connaissance de la forêt, empreintes d'animaux et moulage, l'érosion, la chaîne alimentaire...)

S 1H00 Préparation d'une rando

Etre capable d' : établir à partir d'une carte, une fiche technique d'un circuit ou itinéraire (25 km)

- Par groupe ou individuellement établir une fiche de randonnée à partir des éléments de la carte.
- Départ, arrivée, longueur de l'itinéraire, dénivelé, profil, difficultés, horaires moyens, particularités
- Renseignements annexes
 - Sécurité, hébergement, restauration, point de vue

S 0H30 Evaluation Ecrite

QCM de 10 questions qui auront été développées pendant le stage

- QCM de 10 questions en références aux thèmes abordés pendant le stage.
- Toutes les questions auront été traitées pendant la formation

T2H00 Evaluation Parcours d'orientation

Etre capable d' : 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)

- Parcours d'orientation de type RRVTT (< 10 km) qui comporte 6 ou 9 balises. Le stagiaires devra reporter sur sa carte les balises qui lui auront été imposées (3 sur les 6 ou 9). Il devra reporter sur sa fiche de route personnelle le code des 3 balises. 2 points par balise trouvée avec le bon code.
- Enchaînement sur une zone technique mettant en évidence 4 segments techniques différents. 1 point par segment franchi sans faute.

S 1H00 La pratique du vélo dans le respect de la santé

Etre capable de : pour différents publics (certificat médical test d'effort, fiche sanitaire), approche sur les conduites addictives

- Les bienfaits d'une pratique physique le cyclotourisme
- Le suivi de l'état général d'un cyclotouriste
 - Certificat médical conseillé (mais pas obligatoire)
 - Les renseignements donnés par un test à l'effort
- Les conduites à risques chez les jeunes
 - Tabac, alcool, drogue