

STAGE INITIATEUR ROUTE-VTT

LIEVIN 18-19 FEVRIER 2012

Contenu du stage « adapté » aux acquis des participants

(SAMEDI MATIN)

Diapo 1

Présentation du stage

Diapo 2

Les responsabilités des éducateurs

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

Diapo 3

« Sport Santé » - Yves YAU

(SAMEDI APRES-MIDI)

technique d'apprentissage de maîtrise du vélo, démarche pédagogique adaptée à la randonnée et/ou à l'apprentissage des gestes techniques

cibler les différentes phases de la démarche pédagogique.

- objectifs,
 - moyens,
 - contrôle,
 - comment remédier
-
- organisation,
 - animation,
 - sécurité

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

(DIMANCHE MATIN)

Travail technique sur le terrain ou en plateau

maîtriser le pédalier, freiner, le freinage, le dérapage, le changement des vitesses... techniques adaptées à l'activité (route ou VTT)

discerner dans l'environnement des éléments structurels du paysage, les indices de vie

(DIMANCHE APRES-MIDI)

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

prendre des notes pertinentes, tout en roulant, qui permettront de réaliser un rando-guide (en fonction du modèle défini dans le document PP)

Orientation

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)

Travail technique

organiser sur le terrain, un espace pour travailler le franchissement de zone à l'enroulé (braquet, vitesse, dissociation, trajectoire)

Auto-Evaluation et Bilan

Vos questions ?

Sous forme d'échange