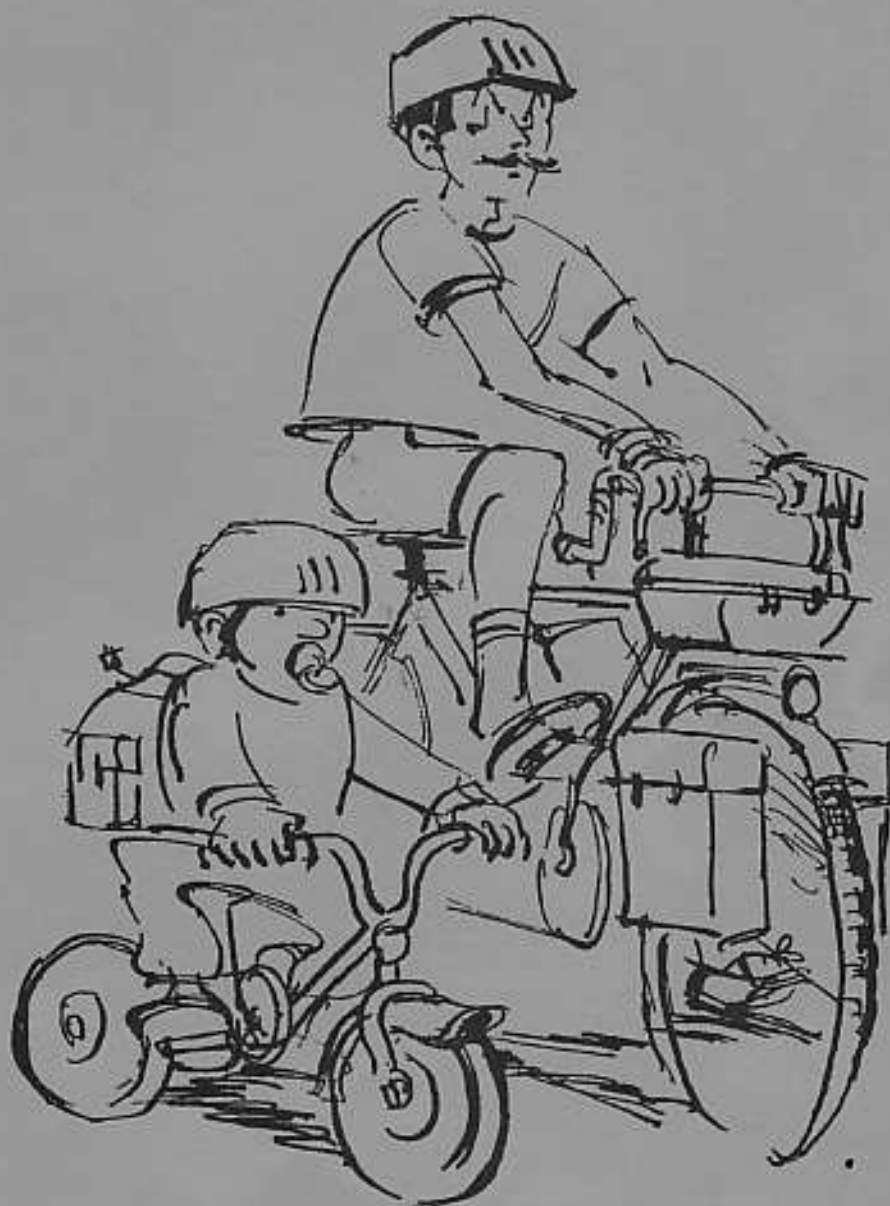


Pédagogie et École de cyclotourisme

Commission nationale de formation



FEDERATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

12, rue Louis-Bertrand • 94207 Ivry-sur-Seine Cedex

tél : 01 56 20 88 88 • fax : 01 56 20 88 99

Internet : www.ffct.org • e-mail : info@ffct.org





FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

Cet ouvrage est le fruit du travail des instructeurs et des membres de la commission nationale de formation.

Bernard CLEMENT, Bertrand HOUILLON, Gilbert JACCON, Janick MASSE,
Jean PERRET, Jean-Michel RICHEFORT, Francis ROQUES

Avec l'aide de :

Jeanne DANIELOU, Claude DARTOY, Isabelle GAUTHERON, Jean-Paul LAMONNIER, Jean-Claude MEYRE, Jean-Marc PAPPON

Edition 2001
Document d'origine : 1989

1^{ère} partie : La pédagogie

Module 1 – La pédagogie	3
- Un peu de vocabulaire	4
- De la pédagogie en général ...	5
Module 2 – La pédagogie par objectifs	7
- Finalités et Objectifs	8
- Les situations d'apprentissage	9
- Notre démarche pédagogique	10
- La relation en pédagogie : les acteurs	12
Module 3 – Le projet pédagogique	21
- Définition	22
- Elaboration	23
- Exemple : Projet pédagogique d'un stage formation dirigeants	28
<i>document annexe :</i>	
- Différentes phases du projet	31
- Contexte d'élaboration du projet	32

2^{ème} partie : Guide école cyclo

Module 1 – L'école de cyclotourisme	33
- Définition	34
- Réglementation	35
- L'organisation, le fonctionnement	36
Module 2 – Le programme de l'école cyclo	39
- Contenu	40
- Progression	42
- Les organisations jeunes	46
Module 3 – Les séances de l'école cyclo	49
- Conception, préparation, animation, évaluation	50
- Exemples de fiches	53
<i>documents annexes :</i>	
- L'école cyclo	58
- Demande d'agrément	59
- Règlement intérieur	60
- Travail cardio-respiratoire chez le jeune	62
- Le matériel (animation - outillage - trousse secours)	65

Sources documentaires

La pédagogie

Généralités :

- Un peu de vocabulaire
- De la pédagogie en général ...



Généralités :

Un peu de vocabulaire...

Le mot pédagogie fait toujours un peu peur et semble réservé aux initiés. En réalité, il n'en est rien ; chacun a journalièrement l'occasion de transmettre un savoir, un savoir-faire, un savoir-être. Comme Monsieur JOURDAIN faisait de la prose sans le savoir, nous faisons de la pédagogie sans le savoir. Pour des enseignants, c'est encore plus évident. Osons affronter le mot afin de mieux remplir notre mission.

Le dictionnaire ROBERT donne du mot pédagogie la définition suivante :

" Science de l'éducation des enfants et de la formation intellectuelle des adultes ".

Le LAROUSSE rappelle la racine grecque **" paidos "** qui signifie enfant et parle de pédagogie comme **" Science de l'éducation et méthode d'enseignement "**.

Nos deux références utilisent le même mot : **science de l'éducation** synonyme de connaissance et de savoir. Le LAROUSSE ajoute méthode d'enseignement, ce qui nous amène à penser qu'en pédagogie on s'attarde longuement sur la façon de transmettre connaissance et savoir.

Afin que chacun donne le même sens aux termes spécifiques à la pédagogie, en voici quelques définitions :

Enseignant

Personne qui transmet des savoirs, des savoir-faire, du savoir-être.

Pour nous : tous les encadrants : de l'initiateur, au moniteur, à l'instructeur, à l'animateur de stage.

Apprenant

Toute personne placée en situation d'apprentissage, sans distinction d'âge.

Education

Action de former, d'instruire. Manière de comprendre, de dispenser, de mettre en œuvre cette formation.

Finalité

(ou objectifs généraux)

But suprême à atteindre

Le cyclotourisme se fixe 3 objectifs généraux :

- La maîtrise corporelle (être à l'aise dans toutes les situations avec un vélo de route ou un VTT)

- La maîtrise du milieu (engin, environnement)
- L'épanouissement culturel, fruit d'un travail personnel facilité par les connaissances des autres

Objectif spécifique ou opérationnel ou sous-objectif

- Etape intermédiaire qui débouche sur un résultat concret que l'apprenant doit atteindre en fonction de la finalité
- Il est issu de la démultiplication d'un objectif général

*Ex : Objectif général : maîtrise de l'engin
Objectifs spécifiques ou sous-objectifs : rouler droit, maîtrise des appuis.*

Situation

Ensemble de réalisations concrètes et modifiables mises en place sur le terrain en fonction de l'objectif spécifique prédéterminé.

Le moniteur de l'école de cyclotourisme est un " concepteur-animateur " de situations d'apprentissage. Elles apparaîtront sur sa fiche de préparation de séance et seront le plus souvent représentées sous forme de schémas.

Situation-problème

Situation qui offre suffisamment de résistance, de difficultés à l'apprenant pour qu'il cherche et maintienne sa motivation.

Consigne

Directives qui permettent de préciser et d'aider à résoudre les problèmes posés par une situation. Une consigne doit être simple et concise, précise. Ce n'est pas la consigne qui est formatrice, mais la réalisation de la situation qu'elle précise et accompagne.

*Ex : voir le catalogue de consignes et de situations du livre " Le cyclisme à l'école ".**

Évaluation

Apprécier l'écart entre le résultat obtenu et l'objectif fixé. L'évaluation conduit à une mesure comparative. Cela permet de prendre une décision pour améliorer, rectifier, voire changer d'objectif.

De la pédagogie en général...

Elle est permanente vis-à-vis d'un programme, d'une consigne et de sa réalisation. Elle concerne aussi bien l'enseignant que l'apprenant (auto-évaluation) et reste au centre de l'acte pédagogique.

Évaluation prédictive : qui sert à prévoir –

Évaluation formative : qui sert à former –

Évaluation sommative : qui sert à établir un sommaire (un bilan).

Exercice

Mise en jeu de situations en vue de perfectionner et d'automatiser un geste. Chaque séance doit réserver une place à des séries d'exercices ludiques.

*Ex : perfectionnement du coup de pédale –
automatisation de la respiration à vélo.*

Automatisme

Répétition d'exercices en vue de parfaire l'apprentissage de gestes techniques et de favoriser de nouveaux apprentissages.

Critères

Principes auxquels on se réfère au moment de l'évaluation.

Indices

Supports concrets d'évaluation

Ex : fréquence cardiaque après trois minutes de récupération.

Didactique

Qui est propre, qui sert à l'enseignement.

Jeux cyclistes

Situations soumises à des règles précises et faisant appel à différentes habiletés motrices, auxquelles se trouvent confrontées plusieurs équipes ou individualités et donnent lieu à un classement.

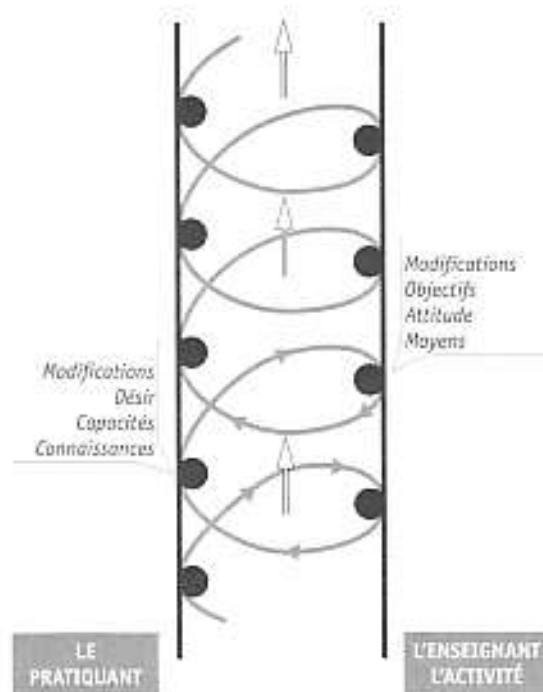
Pour en imaginer on part de jeux collectifs bien connus (l'épervier, le hêret, balle au but, gagne terrain, ballon chasseur, passe à dix....) que l'on modifie et adapte à notre pratique.

Ces jeux cyclistes ne doivent pas être confondus avec des situations d'apprentissage qui cherchent à faire acquérir des savoirs et des savoir-faire. Ces jeux peuvent servir de base à des échanges inter écoles cyclos.

L'action de l'enseignant, que l'on appelle **L'ACTE PÉDAGOGIQUE** consiste, sur le terrain, à apporter (dans les conditions les plus adaptées), un développement des connaissances de la pratique de l'activité.

Cette action pédagogique est ainsi, fondamentalement, constituée de 3 éléments :

- L'enseignant
- Le pratiquant
- La nature de l'activité.



Son domaine se situe dans la relation de ces trois éléments. (Cf schéma).

Le pratiquant, mis en situation (avec ses motivations, son intérêt pour l'apprentissage, ses capacités morales et physiques), va rencontrer à la fois :

- une part de réalité de l'activité (de ses nécessités),
- ainsi que l'enseignant (avec ses motivations et ses aptitudes à l'enseignement, sa personnalité, ses connaissances de l'activité).

En retour, le pratiquant, obtiendra une modification de ses capacités et de ses connaissances. De même, l'enseignant, en fonction des résultats obtenus, devra réadapter ses objectifs, ses moyens, voire son attitude.



Cet espace relationnel, dynamique et évolutif, constitue le centre même de l'acte pédagogique. A chaque étape d'enseignement, cet acte pédagogique va déterminer :

- Où en est le pratiquant (ses capacités, ses aptitudes, ses motivations...)
- Où l'on veut l'amener (but de la séance)
- Quels sont les résultats obtenus : constat permettant également de saisir les nouvelles possibilités.

LA DETERMINATION D'OBJECTIFS apparaît donc comme une phase fondamentale de la démarche pédagogique. Ce sont eux qui vont donner du sens à l'apprentissage.

Cette méthode, c'est la **PEDAGOGIE par OBJECTIFS**. Elle s'appuie sur le vécu pratique des différents acteurs, sur les compétences de l'enseignant.

La commission nationale formation de la Fédération l'a retenue et nous vous proposons de l'aborder à la fois plus en détail et dans la spécificité cyclotouriste.

D'une manière générale, ces 3 temps constituent **LA DEMARCHE PEDAGOGIQUE**



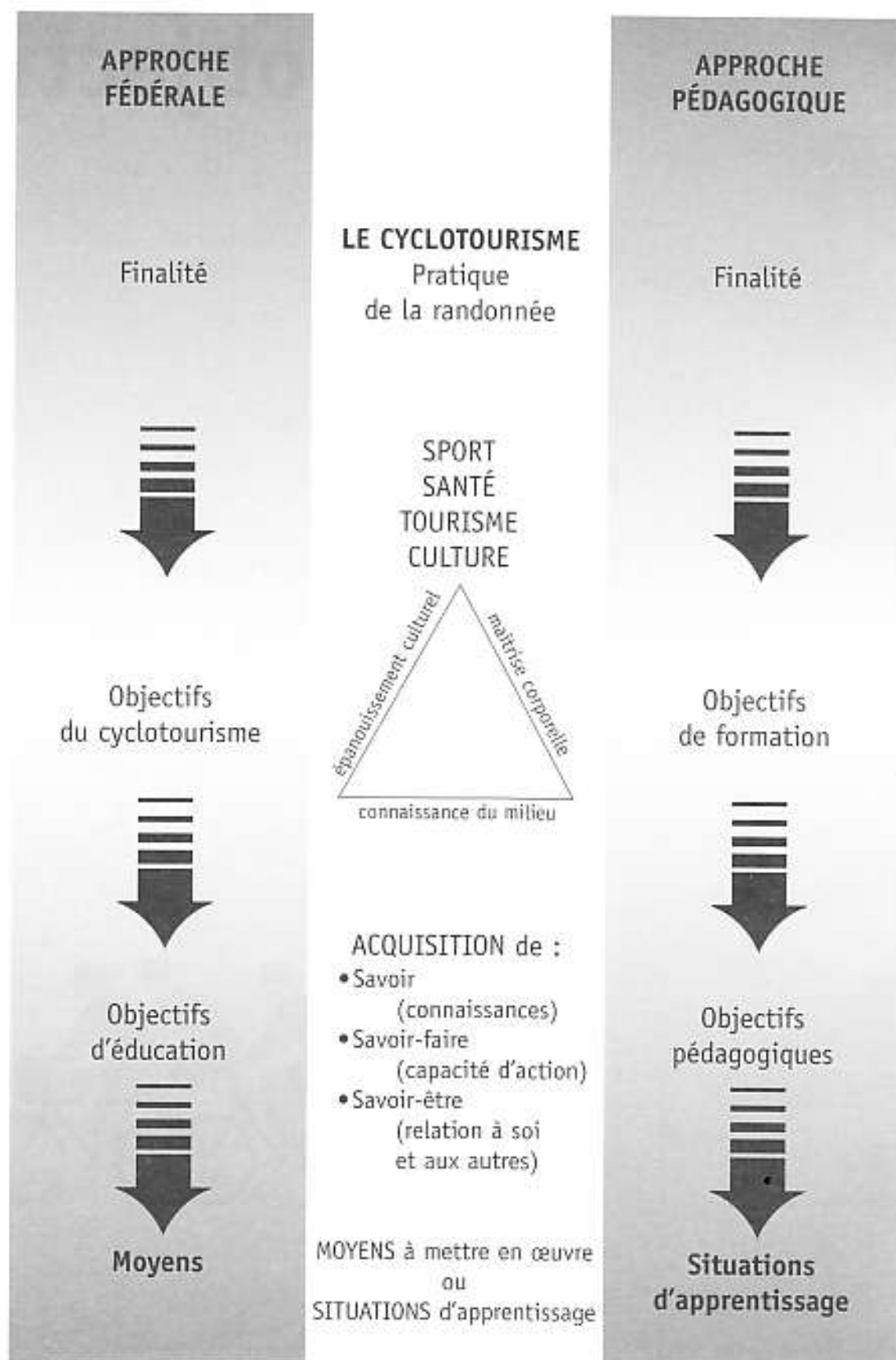
Cela demande à l'enseignant une volonté d'action, une connaissance de l'activité et de l'individu, une bonne observation, une capacité d'adaptation, afin de déterminer, au mieux, les nouveaux objectifs.

La pédagogie par objectifs

- Finalités et objectifs
- Les situations d'apprentissage
- Notre démarche pédagogique
- La relation en pédagogie : les acteurs



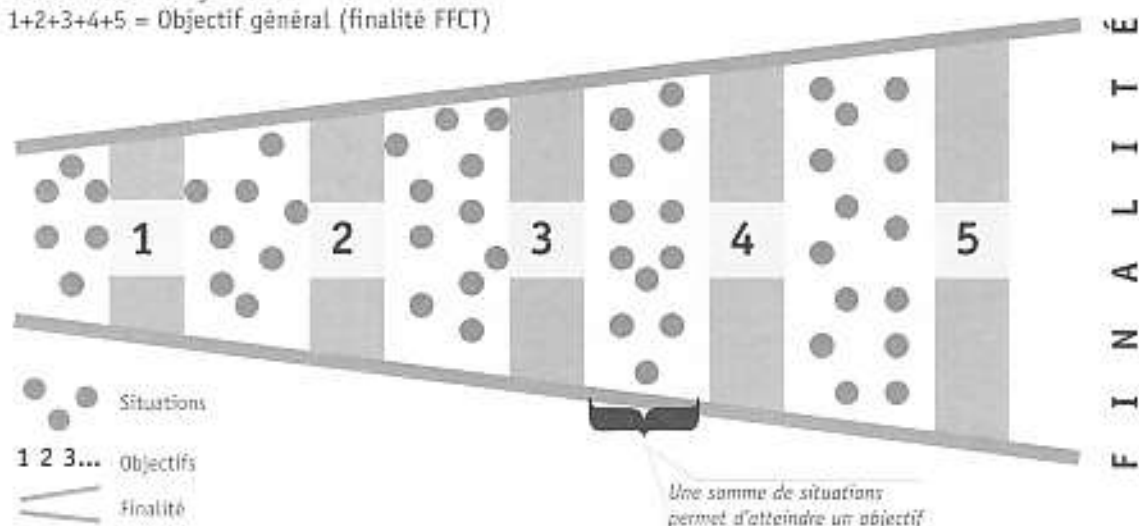
Finalités et objectifs



Situations d'apprentissage

Toutes les situations proposées par l'enseignant permettent d'atteindre progressivement les objectifs. Chacun de ces objectifs s'inscrivant dans la finalité de la FFCT.

L'ensemble des objectifs :
 $1+2+3+4+5 =$ Objectif général (finalité FFCT)



Objectifs et sous-objectifs

Un objectif général est constitué de plusieurs sous-objectifs

Exemple : Objectif général
Maîtrise de l'engin

- 1 Rouler droit
- 2 Maîtrise du freinage
- 3 Maîtrise de la direction
- 4 Maîtrise du déplacement du corps
- 5 Maîtrise minimale des appuis
- 6 Maîtrise des développements
- 7 Maîtrise des sauts de roues

$1 + 2 + 3 + 4 + 5 + 6 + 7 =$ Maîtrise de l'engin

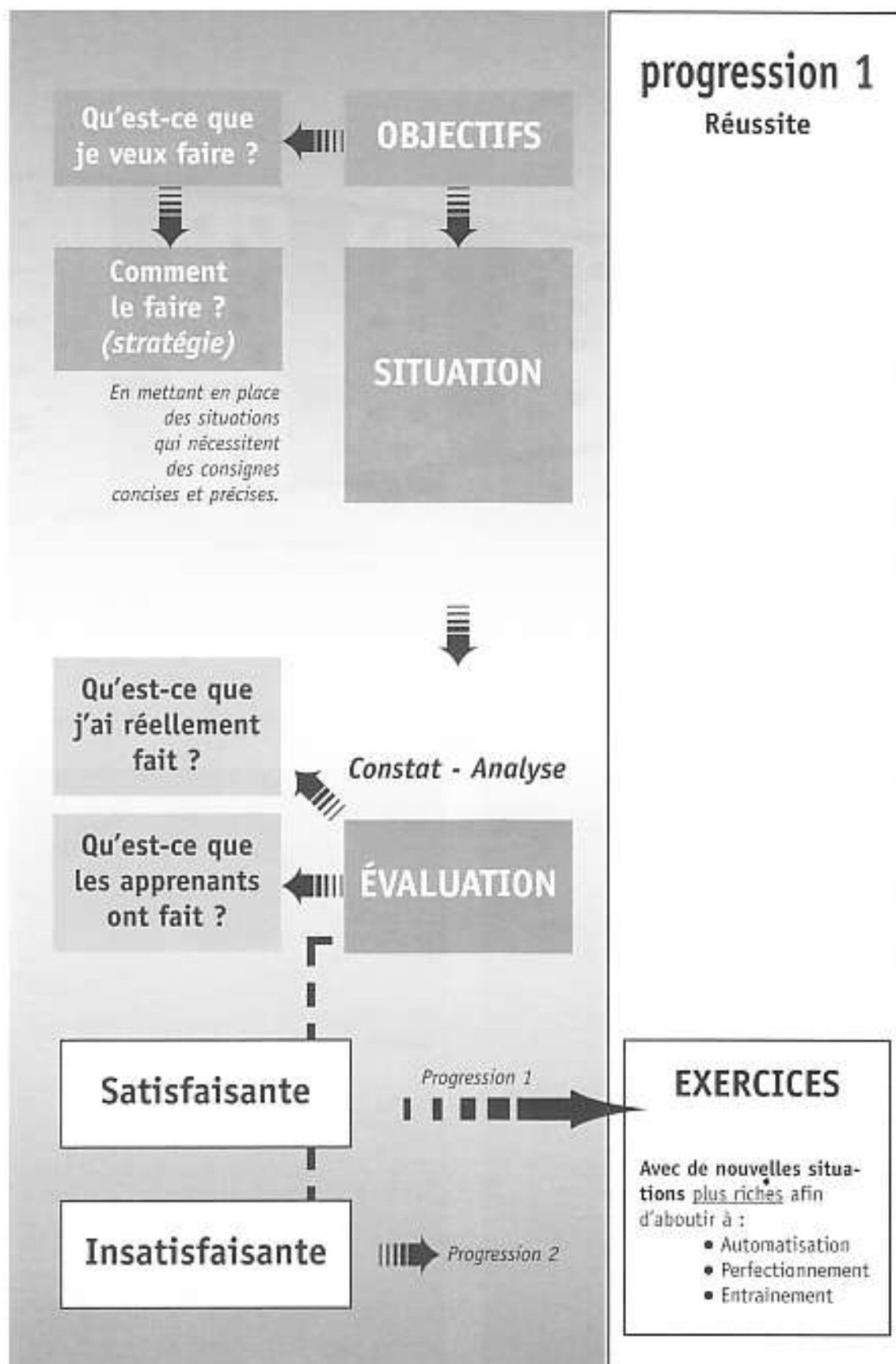
Chaque sous-objectif nécessite la mise en place d'une ou plusieurs situations

Exemple : spécifique
Rouler droit

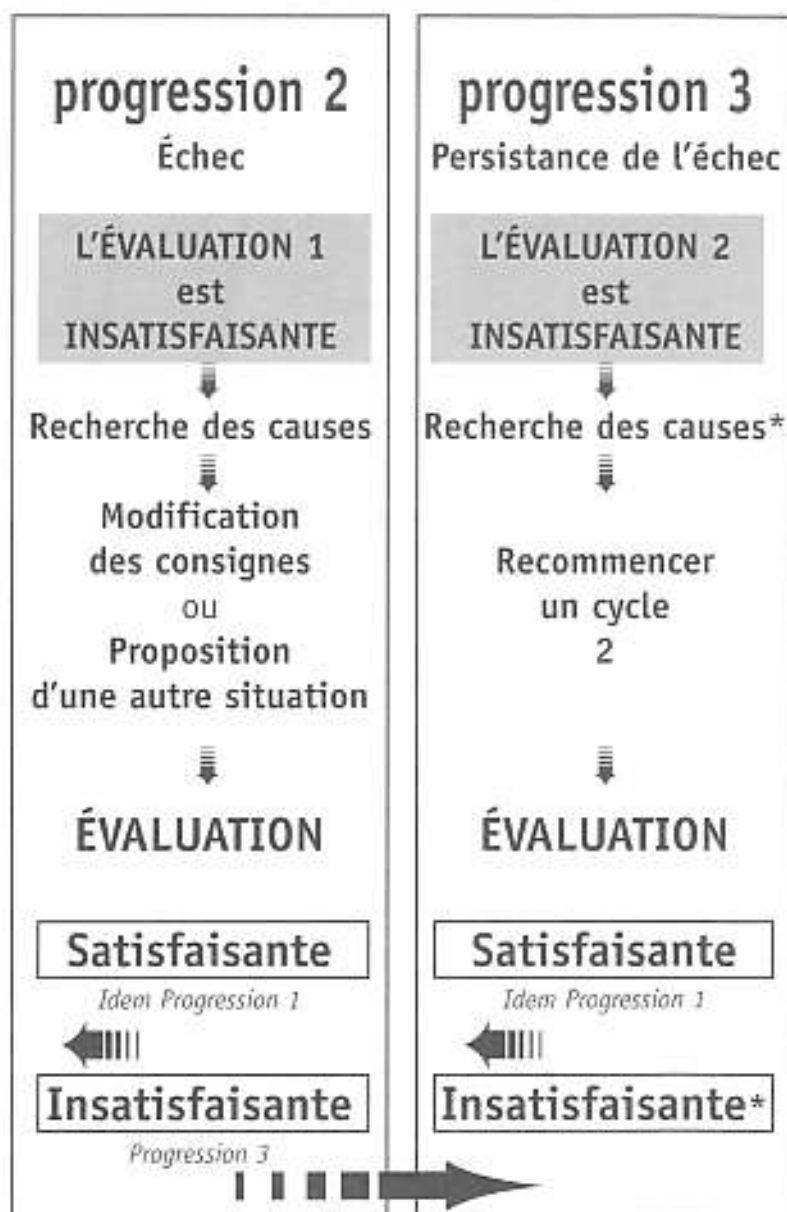
- 1 Je roule entre deux cordes distantes de 20 centimètres.
- 2 Je roule entre deux cordes formant un entonnoir.
- 3 Je roule entre deux cordes disposées sur un dévers.
- 4 Je roule dans une ornière de tracteur sur 10 mètres.

$1 + 2 + 3 + 4 =$ sous-objectif rouler droit

Notre démarche pédagogique



Un catalogue des sous-objectifs et des situations peut être relevé à partir des différentes unités de formation. Pour les écoles cyclo, les carnets de progression route et VTT, sont une bonne base.



En cas d'évaluation insatisfaisante, la recherche des causes de l'échec s'impose : Examen de la grille d'observation et de la cassette vidéo, Une discussion avec le groupe d'observateurs, et des questions à l'apprenant afin qu'il exprime son vécu seront nécessaires.

Il ne sert à rien de faire revivre la même situation plus de deux fois. Une nouvelle situation plus simple et accompagnée de consignes modifiées doit être mise en place. Pour les apprenants les plus en difficulté on individualisera les situations afin de les mettre sur la voie de la réussite.

Si l'échec persiste, une réflexion collective est à proposer aux enseignants. De la confrontation des idées jaillit la lumière. On a peut-être voulu brûler des étapes.

A-t-on recherché les pré-requis nécessaires ?

L'enseignant se remettra en cause, s'informer, se recyclera, cherchera à mieux connaître les apprenants.



La relation en pédagogie

Elaborer des objectifs d'apprentissage à la fois adaptés et progressifs est, de toute évidence gage de réussite de l'action pédagogique et de sa finalité. Bien entendu, pour cela, une connaissance des trois éléments qui constituent l'acte pédagogique (le pratiquant, la nature de l'activité, l'enseignant), est nécessaire.

En ce qui concerne la connaissance de l'activité cyclotouriste, outre la pratique de chacun, nous vous renvoyons sur les différentes unités de formation et en particulier l'unité pratique.

Le pratiquant

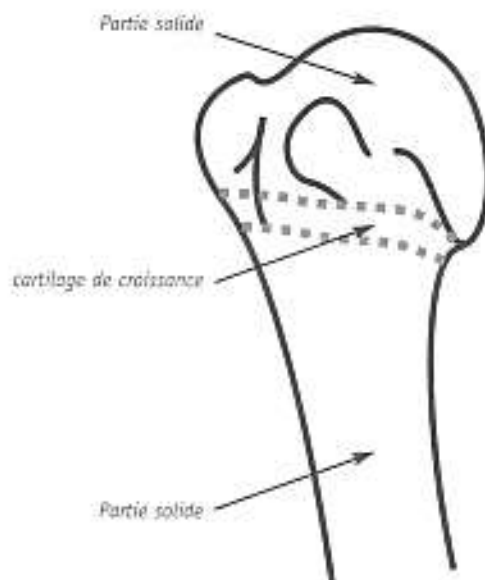
Toute action commence donc par une évaluation " où en est le pratiquant ? " par rapport à la finalité de l'activité. Les situations d'évaluation permettent le constat. Mais pas seulement ; l'acte d'apprentissage nécessite aussi une connaissance du développement de l'individu tant dans sa composante physiologique qu'intellectuelle, affective et sociale.

Nous nous limiterons, ici, à parler du pratiquant jeune étant entendu que le rôle du moniteur (et de l'initiateur) est aussi l'accompagnement d'adultes.

De l'enfant et de l'adolescent

Longtemps on a considéré l'enfant comme " un adulte en miniature ". Tout le monde s'accorde maintenant à dire qu'il n'en est rien et qu'il a une vie propre avec ses phases de construction, de maturation. Il est en constante évolution, continuellement confronté à des changements. Il est donc nécessaire de connaître les différents stades de cette évolution pour adapter au plus près l'enseignement de la discipline.

Ces connaissances permettront à l'éducateur de proposer des activités éducatives mieux adaptées aux besoins des enfants et d'accroître l'efficacité de sa pédagogie tout en évitant de commettre des erreurs préjudiciables aux enfants. Il doit prendre en compte les aspects physiologiques, affectifs, intellectuels et sociaux.



Sur le plan physiologique

Croissance en largeur de l'os :

La croissance en taille de l'enfant s'accomplit à des vitesses variables à partir du cartilage de conjugaison (cartilage de croissance) qui est en zone osseuse spécialisée dans la croissance.

Après la puberté, la vitesse de croissance s'annule et, à 16 ans environ, les cartilages de conjugaison disparaissent.

Les risques lésionnels s'accroissent à partir de 11 ans. La zone de faiblesse tend à s'allonger. Elle est située entre deux structures plus solides : le corps de l'os et la tête de l'os renforcée par les ligaments qui s'y attachent.

La zone charnière est le cartilage de croissance : dans les mouvements brusques, les ligaments très solides, au lieu de rompre, provoquent une fracture dans le cartilage de conjugaison. La musculation entraîne une hypertrophie musculaire et provoque le même phénomène. Ces traumatismes entraînent des séquelles telles que : les déviations d'axes, les perturbations de croissance.

Développement intellectuel •

Nous pouvons diviser ce développement en quatre grandes périodes :

Période sensori-motrice (jusqu'à 2-3 ans) :

l'espace de l'action s'organise. Cet espace sous-entend l'étendue concrète mais aussi l'ensemble des relations qui coordonnent ces déplacements

et les positions des objets et de l'enfant. Aucune représentation abstraite n'est possible ; seule l'action compte. L'intelligence est uniquement pratique. Ceci implique qu'il n'y a pas de permanence des objets : la balle qui disparaît sous le fauteuil n'existe plus pour lui ou bien il s'attend à la voir réapparaître à l'endroit où il l'a vue la première fois.

Période pré-opératoire (jusqu'à 6-7 ans)

La troisième année de la vie est une étape importante de l'évolution de l'intelligence. A cette période, apparaissent une série de fonctions et de structures nouvelles qui ne cesseront de se développer jusqu'à l'âge de 11-12 ans. L'apparition du langage est capitale dans l'évolution intellectuelle de l'enfant car elle étend considérablement le champ d'exercice de la pensée. Y participent aussi le jeu symbolique (faire semblant : jouer à la marchande, au docteur...), le dessin figuratif... L'enfant éprouve d'importantes difficultés à coordonner l'ensemble des états et transformations qui s'opèrent dans son environnement en raison de son égocentrisme. Il agit comme s'il ne tenait compte que de son point de vue personnel. Ceci traduit un manque de mobilité de la pensée et une incapacité à suivre avec méthode des points de vue successifs.

Vers 6 ans, se produit un palier de maturation essentiel. L'enfant coordonne ses attitudes et parvient à mieux se concentrer sur une tâche. Il dépasse la perception globale et confuse de son environnement pour accéder à la connaissance rationnelle.

Les jugements de l'enfant de 4-5 ans défient souvent les principes élémentaires de la logique adulte. On a longtemps caractérisé ce phénomène comme pré-logique en raison de la perméabilité à la magie, à l'animisme (prêter aux choses des intentions) et à son égocentrisme. Néanmoins, nous pouvons noter que l'enfant raisonne d'une manière plus rationnelle sur des situations où il peut agir que sur des situations qui échappent à son expérience.

Logique concrète (jusqu'à 11-12 ans)

A partir de l'âge de raison (6-7 ans), apparaissent les premiers systèmes d'opération simples relatifs aux structures élémentaires de la logique (classification, maniement des nombres...). A partir de 9 ans, c'est l'achèvement

de certains systèmes d'ensemble concernant le poids, le volume des objets, l'espace et le temps. Par exemple : qu'est-ce qui est plus lourd : 1 kilo de plume ou 1 kilo de plomb ? Les opérations réalisées durant cette période sont dites concrètes car elles organisent le réel et pas encore le possible, c'est-à-dire qu'elles s'appliquent à des objets donnés ou aisément imaginables. Il n'est pas encore capable de spéculer sur des données intériorisées.

La logique de l'adolescent jusqu'à 15-16 ans :

Cette période consacre la conquête d'un nouveau mode de raisonnement qui ne porte plus uniquement sur des objets ou des réalités directement représentables mais aussi sur des hypothèses. L'accès au raisonnement expérimental marque la différence essentielle entre la pensée de l'enfant avant 11-12 ans et l'adolescent. Il inclut les tactiques d'investigation (interrogation, interprétation, procédures de vérification et de preuve). Ceci correspond à la façon de penser de l'adulte. C'est le passage du concret manipulable à l'abstrait conceptualisé de l'égocentrisme (subjectivité) à l'objectivité.

La socialisation

Développement affectif

La socialisation est un processus d'intégration de l'individu à la société de ses congénères en intériorisant les lois établies, en assimilant le fait social. Au début de la vie, l'enfant n'ayant aucune conscience de soi ne peut avoir conscience des autres. Les deux forment un bloc. Sa relation est "fusionnelle". Progressivement, le moi de l'enfant se différencie du monde extérieur, et de manière plus accentuée en fonction des nombreux rapports que l'enfant établit et entretient avec les objets et les êtres qui l'entourent.

Vers 6 mois, la zone buccale est le principal moyen de connaissance (stade oral) ; il porte à la bouche tout ce qui l'intéresse.

A 10 mois, l'enfant commence à manifester de l'intérêt pour les autres bébés ; vers 1 ou 2 ans, cet intérêt se concrétise dans l'ébauché de relations parallèles (jeu l'un à côté de l'autre mais pas ensemble).

A deux ans, l'enfant joue avec ses compagnons mais sans véritable unité. De 3 à 5 ans, les jeux parallèles sont remplacés par un début de coopération. Les contacts sont souvent teintés



de conflits et de rivalités.

A partir de 5-6 ans, les enfants s'initient à la vie en groupe et préfèrent les activités collectives. A cette période, l'enfant s'affirme par des jeux de prouesse (force, courage).

A partir de 7-8 ans, son comportement change, avec une entente mutuelle avec ses camarades, dans le cadre de règles communes. L'égoïsme cède devant une socialisation accrue.

A 12 ans, il peut tenir compte de l'avis du groupe. Il est attiré par le sport et l'admiration de l'aîné peut déclencher chez lui certaines vocations.

A 13-14 ans, la pratique du sport accentue le processus de socialisation et, à 15 ans, les amis prennent une énorme importance. Les adolescents apprécient le groupe et l'équipe ; l'entraide est privilégiée.

C'est l'affirmation de l'adolescence. Époque d'autonomie vis-à-vis de la famille, marquée par des réactions d'opposition mais aussi époque d'intégration et d'acceptation des règles, des valeurs de son groupe.

Pour plus de précisions, nous vous proposons les tableaux qui suivent. Bien entendu les âges sont donnés à titre indicatif. Il peut y avoir de légères variantes en fonction des individus.

Connaissance de l'enfant à l'âge de l'école de cyclotourisme 1 : développement affectif, social, intellectuel

AGE	Maturation affective et sociale	Développement mental	Durée de l'attention soutenue par heure	Capacité de travail effectif par jour	Acquisitions scolaires
8 ans à 11 ans	<ul style="list-style-type: none"> - L'enfant acquiert progressivement l'indépendance vis-à-vis de ses parents. S'établit un équilibre des intérêts portés à la famille et à l'extérieur. L'égoïsme cède la place à une socialisation accrue. - Son horizon relationnel s'élargit. La vie en groupe se renforce et s'organise. La ségrégation est claire entre les sexes - C'est la période où la personnalité se développe peu, mais où l'enfant prend confiance et aisance. - Moralement, c'est la découverte de la notion de droit et de devoir 	<ul style="list-style-type: none"> - L'enfant apprend vite et bien. Les éléments de pensée qu'il utilise, comprennent : les concepts, les règles. - C'est encore la période des formes concrètes et du plan horizontal. 	35 min.	3 h 30 min.	<p>8/9 ans :</p> <ul style="list-style-type: none"> - l'enfant achève l'apprentissage de la lecture - Il connaît le sens de l'addition, de la soustraction, de la multiplication et les techniques opératoires - Il s'initie à la notion de plan, et d'orientation - Il est très égocentrique.
11 ans à 14 ans	<ul style="list-style-type: none"> - Période pré-pubertaire et pubertaire marquée par le cheminement vers la maturité sexuelle mais aussi un moment fragile de contradictions et d'apparition de crises. - C'est la recherche de l'ami, du petit groupe. - C'est aussi l'époque de l'affirmation de l'indépendance et de l'accès aux valeurs sociales. 	<ul style="list-style-type: none"> - L'activité intellectuelle est aiguisée. - Les problèmes métaphysiques se posent. - Les combinaisons mentales peuvent s'organiser. 	50 min.	5 h.	<p>10/11 ans</p> <ul style="list-style-type: none"> - l'enfant se perfectionne en lecture. - Il possède le sens de la division, et la maîtrise de la technique opératoire. - Il peut intellectualiser les notions de plan, d'espace, et de temps. - Il s'acclimata au travail de groupe.
14 ans à 16 ans	<ul style="list-style-type: none"> - Affirmation de la période précédente. A ce stade, l'adolescent s'affranchit de l'adulte. Sa demande est portée sur une aide pour réaliser ses objectifs et non sur des contraintes. - Période d'adolescence longue et difficile. 		50 min.	6 h.	<ul style="list-style-type: none"> - L'adolescence voit se dessiner les possibilités de l'adulte : - Accession au raisonnement et aux enchaînements logiques, perception des rapports. - C'est la conquête d'un nouveau mode de raisonnement qui porte aussi sur des hypothèses. L'accès au raisonnement expérimental inclut les tactiques d'interrogation, d'interprétation, de vérification et de preuve.
			60 min.	7 h.	

Connaissance de l'enfant à l'âge de l'école de cyclotourisme 2 : développement anatomique, physiologique, les activités à proposer

AGE	Maturation physiologique et anatomique			Nature des activités à proposer
	Cœur et respiration	Ossification	Musculature et psychomotricité	
8 ans à 11 ans	<ul style="list-style-type: none"> - Augmentation sensible des poumons. La cage thoracique est encore exiguë. - Le cœur est fatigable, encore peu musclé. Fréquence au repos : 80 à 90 pulsations/min. 	<p>10-11 ans :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pousse de croissance osseuse. - Renforcement des os des jambes - Apparition de la voûte plantaire - Nouvelle statique - Les côtes deviennent obliques 	<ul style="list-style-type: none"> - Les mouvements parasites disparaissent. - La coordination se développe - L'équilibre s'améliore - Les gestes sont plus précis et les mouvements mieux contrôlés. - La souplesse est maximum par hypotonie ; de fait, de mauvaises postures sont fréquentes 	<ul style="list-style-type: none"> - Des activités physiques et sportives en état d'endurance, des activités variées (éviter la monotomie), non spécialisées. - Une pratique de courte durée avec des temps de récupération fréquents, car l'appareil locomoteur est fragile. - Le cœur, peu capacitare et peu puissant, est à ménager. - Les réserves énergétiques sont inexistantes, le temps d'attention et de travail est réduit. - Besoin que l'adulte fixe des objectifs à son activité mais demande une certaine liberté d'exécution. - Le cyclotourisme est bénéfique car c'est une : <ul style="list-style-type: none"> - activité sociale. - activité physique d'endurance - activité de liberté et d'indépendance - activité possible dès 9 ans en groupe, puisque la maturité neurologique est acquise (équilibre, gestes coordonnés)
11 ans à 14 ans	<ul style="list-style-type: none"> - Les efforts intenses sont encore interdits. - Le poids et le volume du cœur est multiplié par 2. Fréquence au repos : 70 à 80 pulsations/min. 	<ul style="list-style-type: none"> - Accélération de la croissance 	<ul style="list-style-type: none"> - Le tonus musculaire réapparaît - C'est aussi le moment où l'on note une instabilité motrice : soit de l'agitation, des gestes impulsifs, soit de l'apathie 	<ul style="list-style-type: none"> - Des activités physiques et sportives en état d'endurance. - La puissance musculaire apparaissant, il est nécessaire d'être très attentif à la fixation possible des déformations antérieures de l'appareil locomoteur. Il faut surveiller minutieusement la colonne vertébrale. - La compétition est déconseillée. - C'est l'âge privilégié pour les acquisitions de gestes techniques.
14 ans à 16 ans	<ul style="list-style-type: none"> - Début du développement du thorax : le rythme cardiaque et la fréquence respiratoire se ralentissent 		<ul style="list-style-type: none"> - Le renforcement musculaire se poursuit. - Les capacités de l'adulte se structurent. 	<ul style="list-style-type: none"> - Des activités physiques et sportives, d'endurance, de résistance et de vitesse, pour un épanouissement équilibré de toutes les qualités physiques. - L'initiation à la compétition peut intervenir.

L'adaptabilité de l'enfant à la circulation

Cette longue maturation rend l'enfant vulnérable et l'expose aux dangers d'une circulation conçue pour des êtres totalement formés et adultes. Sur le plan physique, au-delà de transformations les plus visibles (marche, parole...) c'est l'ensemble de son corps qui va se transformer. Pendant cette longue période, ses capacités perceptives restent limitées.

LE CHAMP VISUEL, jusqu'à l'âge de 8 ans, correspond à la moitié de celui d'un adulte. Le jeune ne voit bien que ce qui est devant lui, mais la perception périphérique est difficile. (processus terminé vers 16 ans). Ce champ est également limité par sa taille d'où un certain nombre de difficultés telles que signaux trop hauts, vision par dessus les voitures impossible...

LA PERCEPTION DES MOUVEMENTS ET DES DISTANCES est aussi progressive. Vers 6 ans, il comprend qu'un objet se déplaçant perpendiculairement va le croiser. Mais il ne pourra évaluer à quel moment. Il faudra attendre 2 ans de plus pour qu'il acquière la notion de convergence pour un objet se déplaçant dans le même axe, mais en sens contraire et encore un peu plus pour que la notion de rattrapage à des vitesses différentes soit assimilée. De fait, il ne peut anticiper la notion de collision avec certitude que vers 9 ans.

LA PERCEPTION AUDITIVE La localisation des sons est plus pauvre chez l'enfant que chez l'adulte. Dans le cas des bruits de la circulation, on considère que l'enfant se trompe dans 40% des cas (pour un bruit qui vient d'en face ou de derrière) et dans 80% des cas lorsqu'il vient de côté). De plus, ses yeux sont directement subordonnés à ses oreilles, ce qui l'engage à regarder dans une fausse direction.

LES REGLES DE CIRCULATION exigent, d'autre part, une coordination élaborée des mouvements. Pour tourner, par exemple, un enfant doit à la fois : se concentrer sur le maintien du vélo, regarder devant et derrière, tourner d'une main, l'autre indiquant sa direction. Ces exigences sont estimées (en matière sécuritaire) comme pratiquement irréalistes chez un enfant de 7 ans. Cependant, les capacités perceptives ne sont pas les seuls éléments de cette difficulté

d'adaptation à la circulation. Si, à l'adolescence, le développement neurologique est achevé, il n'en reste pas moins que les enfants sont particulièrement exposés du fait d'un schéma corporel modifié qui les rend plus maladroits. D'autre part, chez les plus jeunes (6-11ans), on relève une plus grande attention au danger, au cours de son développement, on constate que l'enfant a tendance à généraliser son comportement de sécurité et à relâcher son attention face au danger. Un désir d'autonomie et d'indépendance l'amène à tester des limites qui, pour des conduites d'essais, deviennent un comportement à risques.

Il sera donc nécessaire, pour l'enseignant, de tenir compte de ces facteurs " d'inadaptabilité " que ce soit sur route, ou à VTT, et de mener ainsi un juste équilibre entre leur vulnérabilité et leur besoin d'autonomie.



L'enseignant

Nous n'agissons pas seulement en fonction de nos connaissances, mais aussi de notre personnalité (composante affective). Ce qui apparaît ainsi, en abordant "l'enseignant", c'est de le faire en partant à la fois de sa fonction et de son rôle, mais aussi de son attitude. Le climat dans lequel va se dérouler son action est un élément aussi important que le contenu de son apprentissage.

Pour ce qui est de notre activité cyclotouriste, nous emploierons plutôt les termes d'**encadrant** ou **moniteur**, bien qu'ils restent sous celui, générique, "d'enseignant".

Fonction et rôle du moniteur

- Il tient son "autorité" de ses dirigeants : Du président de club (cas d'une école cyclo) ou d'un responsable d'une structure fédérale (séjour, stages...). En ce sens il en est le **préposé**.
- Son rôle se définit, d'une manière générale, autour de 3 actions :
 - > Une transmission de connaissances (de l'activité, ses valeurs, sa pratique...)
 - > Une relation-observation du pratiquant, du groupe, pour adapter en permanence son enseignement
 - > Une organisation des activités

L'attitude

• LES DIFFÉRENTS TYPES D' ATTITUDE :

Schématiquement, on définit 3 types d'attitudes de l'encadrant. Il conviendra, bien sûr, d'y apporter des nuances, la personnalité n'étant pas aussi tranchée, et des situations particulières peuvent amener une attitude différente. Par exemple, on peut être démocratique sur des activités en milieu fermé (trial VTT,...) et plus directif sur d'autres (sécurité d'un groupe sur route).

L' ENCADRANT AUTORITAIRE

ACTIONS

- Celui qui prévoit tout, qui mène et qui fait tout
- Il détient "la vérité"
- Il n'y a pas de discussion ; il impose sa perception
- Il n'accorde pas d'importance à l'évaluation (fuite de la remise en cause de son rôle et attitude)

RÉSULTATS

- Le pratiquant est passif. Toute initiative lui est ôtée
- La seule relation est enseignant-enseigné
- Certains membres peuvent être transformés en boucs émissaires.
- Beaucoup d'hostilité et d'agressivité ? Cela peut amener à plus long terme:
 - de la rébellion (faiblesse de l'encadrant)
 - de la régression, aucune participation

L' ENCADRANT DEBONNAIRE

ACTIONS

- Ne prévoit à peu près rien
- Après avoir donné des consignes vagues, laisse le groupe aller à sa guise
- L'objectif n'est pas suivi
- L'évaluation, si elle existe, est superficielle

RÉSULTATS

- Formation de clans, isolement des membres
- Initiative de certains membres (leaders) et passivité des autres – frustrations
- Pas d'efficacité. Impression de perdre son temps
- Impression des membres de n'avoir rien appris

L' ENCADRANT DEMOCRATIQUE

ACTIONS

- Etablit des objectifs clairs et discute avec les pratiquants de ses prévisions (pour changer ou améliorer)
- Il coordonne, stimule les idées et les aspirations
- Il propose un éventail d'activités et de procédures
- Il veille à maintenir les objectifs définis (mémoire)
- Il attache une grande importance à l'évaluation.

RÉSULTATS

- Un équilibre des communications enseignant-pratiquants et pratiquants entre eux
- Un climat de confiance, convivial et opérant
- Les participants prennent des initiatives et des responsabilités, autre source d'efficacité

L'enseignement du cyclotourisme et la participation à ses activités laissent peu de place à une attitude autoritaire ou débonnaire de l'encadrant. Notre activité, par ses valeurs d'enseignement (vers l'autonomie du jeune) et ses valeurs de pratique (convivialité) imprime une relation pédagogique où l'encadrant est en rapport direct, privilégié avec les pratiquants. Le partage de la nature de l'activité, de l'effort physique, un contexte social particulier, font que le pratiquant, comme l'encadrant sont impliqués vers une réalisation commune.

Cette relation est l'élément essentiel de la portée éducative du cyclotourisme

● ATTITUDES & APTITUDES

En fonction du rôle de l'encadrant et de ses actions, nous vous proposons une liste, non exhaustive, de ses attitudes et aptitudes

Transmission des connaissances

- Bonnes connaissances de l'activité (contexte, technicité..)
- Connaître la démarche pédagogique
- Communication du message ou de la consigne : Clair – concis – cohérent – argumenté
- Synthèse - réflexion
- Garant de la mémoire : rappel des objectifs, des décisions prises. Etablir des repères, des ancrages

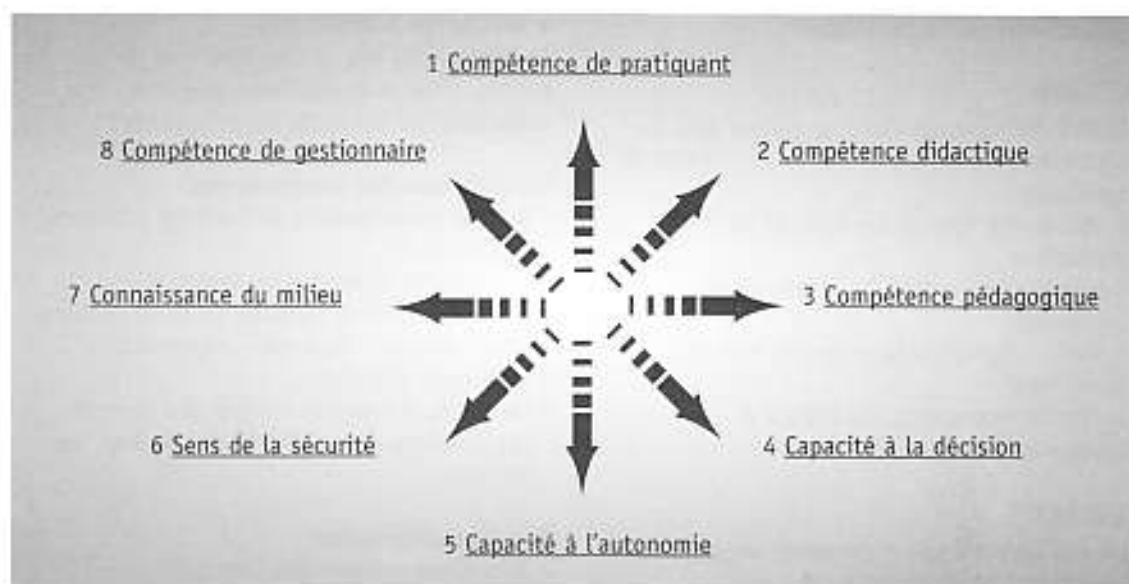
Relation-observation

- Dynamique – disponible – motivé
- Attentif – à l'écoute – motivant respectueux – tolérant
- Faire participer – interpellé – susciter – savoir déléguer – responsabiliser
- Maîtrise des situations et résolution des problèmes (conflits par exemple)

Organisation

- Mettre en place un projet
- Un plan de travail ou d'activité
- Evaluer – Adapter
- Prendre du recul (oral écrit)

Compétences et capacités requises pour le moniteur FFCT



QUELQUES PRECISIONS SUR LE SENS DES TERMES EMPLOYÉS :

- 1 Compétence de pratiquant** : déterminée par le niveau minimum de la pratique personnelle du moniteur fédéral dans sa spécialité sportive requise (Route, VTT, accompagnateur de séjours).
Ce niveau peut être évalué par la réalisation de Brevets fédéraux, des tests spécifiques définis et réalisés lors des stages de formation.
- 2 Compétence didactique** : elle s'exprime par la capacité à théoriser la **matière** à enseigner pour la découper en éléments simples s'emboîtant les uns dans les autres pour engendrer des progressions logiques dans le cadre de l'école de cyclotourisme (route ou VTT de randonnée)
- 3 Compétence pédagogique** : art de s'adapter efficacement à un **public** concret pour lui enseigner de manière appropriée une technique précise dans le cadre d'un stage ou pour favoriser la vie de groupe inhérente à un séjour et un voyage itinérant.
- 4 Capacité à la décision** : aptitude à choisir rapidement une solution lors de circonstances particulières ou imprévues, toujours possibles lors de la réalisation d'une randonnée.
- 5 Capacité à l'autonomie** : aptitude propre à la randonnée permettant au groupe de se maintenir de façon optimum dans des circonstances particulières ; la mécanique pratique et la lecture de carte, par exemple, favorisent cette capacité.
- 6 Sens de la sécurité** : conscience des possibilités réelles du groupe face aux dangers encourus dans un milieu particulier, Connaissance des mesures à adopter pour éviter les accidents et de la conduite à tenir en situation d'encadrement.
- 7 Connaissance du milieu** : c'est le milieu investi par la randonnée ; il est compris comme un espace où vit et évolue une population végétale, animale et humaine. Son approche peut être totale ou partielle.
- 8 Compétence de gestionnaire** : c'est la manière d'utiliser de façon optimale les moyens (notamment humains, matériels et financiers), dont le moniteur dispose pour organiser une randonnée ou un voyage itinérant.

Le projet pédagogique

- Définition
- Élaboration :
 - Les différentes phases
 - Exemple : stage de formation dirigeants



Le projet pédagogique :

Définition

Le mot projet est un terme à la mode ; tout le monde l'utilise. D'une manière générale il est devenu indispensable. Pour obtenir une subvention, par exemple, il faut faire un projet. Ce mot nous projette vers l'avant, vers l'avenir. Il nous oblige à réfléchir avant d'agir, à nous organiser pour agir. En matière de pédagogie, il en est de même.

Nous définirons le projet pédagogique comme un ensemble articulé autour d'objectifs clairement définis, d'une stratégie réfléchie et d'évaluations intermédiaires et finales.

Être enseignant, c'est avoir une intention formative, et donc répondre, dans un premier temps, aux interrogations suivantes :

- Qu'est-ce que **nous voulons** faire ?
(choix des objectifs)
- Qu'est-ce que **nous pouvons** réellement faire ?
(recherche des contraintes de l'existant)
- **Comment** allons-nous le faire ?
(élaboration d'une stratégie)

Ce sont là nos valeurs de départ ; c'est à travers elles que va se formaliser notre projet. Mais le projet pédagogique ne peut résister à l'épreuve des faits et devra faire l'objet de réajustements à partir d'autres interrogations :

- Qu'est-ce que **nous avons fait** ?
(évaluation)
- Qu'est-ce que les **apprenants ont fait** ?
(évaluation)

Afin de mieux faire comprendre notre démarche pédagogique et surtout de l'illustrer, sur chaque page apparaissent deux colonnes :

- Celle de gauche avec le support pratique
- Celle de droite avec le support théorique

Pour le support pratique, nous vous demanderons constamment de vous reporter à deux documents :

- L'un élaboré toujours suivant le même fil conducteur qui concerne un stage de formation dirigeant. Avec cette ouverture vers une action de formation à la base, nous permettons au moniteur de remplir une de ces missions trop souvent oubliées, celle de formation d'adultes.
- L'autre s'appuie sur le guide de l'école cyclo avec ses nombreux exemples et répond à la mission dans laquelle on cantonne trop souvent le moniteur : celle d'animateur d'école cyclo.

Il est évident que cette démarche pédagogique ne s'arrête pas à ces deux supports. Elle doit servir de base à toutes les tâches qui attendent le moniteur.

- Organiser des voyages itinérants,
- Accompagner des séjours d'adultes,
- Former des initiateurs,
- Organiser des journées de recyclage.

SUPPORT THEORIQUE

1^{ère} ETAPE : CHOIX DES OBJECTIFS et CONTRAINTES DE L'EXISTANT

1- Choisir des objectifs :

Qu'est-ce que nous voulons faire ?

Dans un premier temps nous sommes tentés de mettre la barre très haut, voire d'idéaliser : autonomie, communication, adaptation de l'individu, valeurs morales et culturelles...

2 . Les contraintes possibles

Dans un deuxième temps, nous allons être amenés à revoir les objectifs en analysant les contraintes de l'existant et en répondant à la question :

Qu'est-ce que nous pouvons réellement faire ?

Après avoir ciblé, dans un premier temps, des objectifs réalistes, nous sommes conduits dans un deuxième temps à élaborer une stratégie afin de répondre à l'interrogation : comment les atteindre ?

2^{ème} ETAPE : ELABORATION D'UNE STRATEGIE

1 - En choisissant des activités (un contenu)

Le mot " cyclotourisme " avec ses deux composants **cyclo** et **tourisme** possède un large éventail d'activités.

Toutes ont leur intérêt, aucune hiérarchie ne s'impose. Nous avons seulement besoin de temps, de motivation, de ténacité.

Pour faire le tour de chaque activité nous devons planifier, organiser.

2 - En planifiant chaque activité

Nous proposerons une progression logique en allant du simple au compliqué, de l'ensemble au détail, du concret à l'abstrait. Cette progression donnera naissance à un programme qui répartit pour chaque activité les animations dans le temps

SUPPORT PRATIQUE

• École cyclo

Etre capable de former des jeunes " ayant la tête et les jambes ".

Valoriser au maximum leurs différents potentiels : physique - intellectuel - moral

• Stage formation de dirigeant :

Accueillir un maximum de dirigeants s'intéressant à leur propre formation afin d'être efficaces au niveau des structures ligue, CoDep et club.

• Animation école cyclo

→ Encadrement disponible

→ Qualité de l'encadrement

→ Sites mis à disposition

→ Matériel pédagogique

→ Temps : nombre de séances à l'année

→ Contraintes financières

→ Motivation des apprenants

• Stage formation de dirigeant

Les contraintes du projet (chapitre A)

• École cyclo

Voir guide école cyclo

Voir les thèmes à aborder à l'école cyclo

• Stage formation de dirigeants

Voir deuxième étape du projet : stratégie

• École cyclo voir essais de progression :

mécanique, alimentation

(voir guide école cyclo)

SUPPORT THEORIQUE

3 – En organisant l'action

et en répondant à la question qui fait quoi ?

- Quels sont les enseignants avec qui je vais travailler ?

On co-anime en permanence dans les stages, les soirées, à l'école cyclo.

La doublette est préférable. Au sein de celle-ci, on devient tour à tour chef d'orchestre (dirige les débats, met en place les situations éducatives) et second (apporte les aides pédagogiques, écoute, observe, voire corrige...)

La constitution de doublette repose sur les affinités, la complémentarité, le respect et la confiance mutuelle. Pour s'enrichir de la différence des autres, n'hésitons pas à les recomposer.

En plus cette redistribution des cartes apporte de la souplesse, augmente la confiance de chacun et apporte de nouvelles compétences.

- Où se déroulera l'action ?

- De quels moyens dispose-t-on ?

Le recensement des moyens va de pair avec la recherche des lieux d'animation.

La bonne connaissance de ces derniers aide à choisir les moyens artificiels qui viennent compléter les moyens naturels du site et enrichissent chaque situation d'apprentissage proposée.

Ils contribuent aussi à le rendre adaptable à chaque apprenant.

L'impact d'une soirée d'information dépendra en partie des moyens utilisés (les images frappent, les transparents permettent de visualiser...)

- Comment ?

Avoir une méthode pédagogique.

En plus des éléments développés, la nécessité d'avoir une méthode s'impose.

On n'anime pas sans schéma directeur.

SUPPORT PRATIQUE

- École cyclo

Voir guide école cyclo

Chapitre école cyclo : son animation
"je travaille en équipe"

- Stage formation de dirigeant

Voir "Action" – VII préparation



- Unité pédagogie : Module 2

- Guide école cyclo

"Construction de séances"

Conception – préparation – animation

- Stage de formation dirigeants

Loupe sur une situation pédagogique :
la prise de parole en public

SUPPORT THEORIQUE

3^{ème} ETAPE : L'EVALUATION

A / EVALUER POUR :

ÉVALUATION SOMMATIVE

1 – Etablir un bilan

Faire un constat afin de comparer et préparer l'avenir.
Le plus souvent ce bilan sera qualitatif et quantitatif.

2 – Pour classer hiérarchiquement et sélectionner.

Toujours à partir de critères objectifs et bien définis, faciles à évaluer afin d'éviter toute contestation.

3 – Pour orienter

Avant la prise en charge d'un groupe (jeunes qui partent en VI, adultes qui partent en séjour).
Des tests sont nécessaires afin de constituer des groupes plus homogènes et qui rouleront plus en sécurité.

ÉVALUATION PRÉDICTIVE

4 – Pour prédire l'aptitude

A réaliser certains apprentissages.

5 - Déceler

Par une observation construite des capacités et des marques.

ÉVALUATION FORMATIVE

6 – Pour diagnostiquer

- le degré de maîtrise atteint
- les difficultés apparues.

7 – Pour analyser

- le contexte
- le relationnel
- les moyens et les méthodes employées

8 – Pour remédier

- par des ajustements correctifs
- par des changements de situation si l'échec est généralisé

SUPPORT PRATIQUE

• École cyclo

Bilan de fin de cycle collectivement et individuellement.
Carnet de progression Route et VTT.

• École cyclo

Le critérium du jeune cyclo

• École cyclo

Cette évaluation permet de détecter les pré-requis indispensables aux apprentissages.
Cf : Unité pédagogie - module 2 (la relation) et Guide école cyclo. Ex : La connaissance du dessin technique facilitera l'apprentissage de la mécanique et l'élaboration de fiche technique.

• École cyclo

cf Guide école cyclo
Voir évaluation de la séance
→ sur le terrain
→ en salle

• Stage de formation de dirigeant

- évaluation initiale
- évaluation pendant le stage
- à la fin
- après le stage

SUPPORT THEORIQUE

B / EVALUER QUI ?

1 LES APPRENANTS

Ils restent souvent les seuls évalués.

Quoi évaluer chez les apprenants ?

1-1 Leurs acquis :

Leurs connaissances générales, techniques spécifiques liées à leur formation, à leur vécu. Leur savoir-faire.

1-2 Leurs aptitudes à apprendre :

C'est-à-dire à comparer, à mettre en relation, à mémoriser, à transformer, à interpréter, à synthétiser.

1-3 Leurs besoins – leur motivation

1-4 Leur comportement par rapport

- Au contenu proposé
- Au groupe : coopération, rejet, conflit

L'intuition ne suffit pas.

2 LES ENSEIGNANTS

L'auto-évaluation est souvent oubliée

2-1 Evaluation de leurs caractéristiques personnelles

Connaissances, motivations, aptitudes à transmettre, réflexions et soucis pédagogiques, relation aux autres, aptitudes au travail en équipe, psychologie.

2-2 Evaluation de leur comportement

Directif, à l'écoute, souriant respectueux, patient, valorise, motive, sollicite, délègue, laisse chercher, bannit la démonstration, admet la différence, admet l'hétérogénéité et la gère.

SUPPORT PRATIQUE

• École cyclo

Plus les situations proposées seront riches, (offrent une certaine résistance) et variées mieux seront mises en évidence leurs qualités

L'habileté manuelle et les capacités d'observation revaloriseront les jeunes moins doués intellectuellement.

• Stage de formation de dirigeant

→ pendant le stage

→ évaluation finale

Commencer un stage par l'expression des besoins amène l'enseignant à recentrer le contenu de son intervention voire à le modifier.

La motivation reste un puissant moteur d'apprentissage. Sachons déceler toutes ses formes d'expression : attention, pertinence des questions, expression de connaissances, désir d'apprendre, volontariat.

Décelons les attitudes constructives : écoute, participation active, questions, bonne humeur. Ne laissons pas des attitudes négatives s'installer

Cette question des relations réclame de la part de l'enseignant une solide formation en communication.

Nécessaire autant pour le moniteur animateur d'une école cyclo que pour le moniteur formateur

CF : La pédagogie Module 2 - "La relation en pédagogie"

SUPPORT THEORIQUE

C / EVALUER COMMENT ?

1 Avant la mise en place de la situation

Tout un travail de réflexion et de préparation est à mener :

- L'enseignant énonce clairement l'objectif de l'évaluation
- Il recense les capacités à rechercher chez l'apprenant afin qu'il maîtrise les situations proposées.
- Il recherche les critères pertinents d'évaluation.

Après cette recherche préalable on peut élaborer une grille d'observation

2 Pendant le déroulement de la situation

L'enseignant observe globalement en se centrant sur les détails préalablement recherchés. Son assistant remplissant au fur et à mesure du déroulement la grille d'observation ou en filmant en gros plan les détails considérés importants.

3 Après le vécu de la situation

Mesure de l'écart entre l'attendu (objectif), l'observé et le réalisé. On commence par demander à l'apprenant de s'auto-évaluer. On complète par le jugement global de l'enseignant.

En cas d'échec collectif on change la situation et/ou les consignes.

Pour les échecs individuels, l'examen de la grille d'observation ou de la cassette tentera d'expliquer les causes de l'échec.

Il fera ressortir les points positifs afin d'éviter les blocages.

SUPPORT PRATIQUE

• École cyclo - Situation proposée

Dépose du pneu de la roue avant fixée sur la fourche avec le matériel de la trousse à outils qui accompagne le cyclo .

Critères d'évaluation souhaités :	Capacités recherchées (pré-requis)
<u>Utilisation de la trousse à outils :</u> <ul style="list-style-type: none">• Inventaire avec nomenclature• Rangement outils• Choix des bons outils	Connaissance des noms Ordre - méthode Observation - mémoire
<u>Dépose de la roue</u> <ul style="list-style-type: none">• Placement par rapport au vélo• Examen du système de fixation	Choisir le meilleur placement afin de réaliser seul. Anticipation sur le matériel à utiliser
<u>Dépose du pneu sur la roue enlevée</u> <ul style="list-style-type: none">• Tenue de la roue• Choix de l'outil• Mise en place des démontes pneus• Utilisation rationnelle du démonte pneu (combattre l'idée qu'il faut de la force)	Choisir le meilleur blocage de roue Choisir l'extrémité la mieux adaptée. Placement, écartement, levier

- Au fur et à mesure du déroulement, le deuxième enseignant remplit la grille à partir d'un code simple qui permet un enregistrement rapide (voir annexe guide école cyclo).

- Les apprenants "observateurs" prennent chacun une séquence précise à suivre. Ce partage des tâches augmente l'attention et la qualité de l'observation. L'observation globale nous dit s'il y a réussite (pneu démonté) ou s'il y a échec.

S'il y a échec on passera en revue toutes les opérations prévues afin de faire ressortir tous les points négatifs :

- mauvais placement du corps pour déposer la roue
- absence de force pour ouvrir le blocage
- mauvaise utilisation du démonte pneu (examen de sa forme, principe de fonctionnement)
- Positionnement dans la jante.

Après cet examen détaillé, de nouvelles consignes sont données. Tous les apprenants répètent l'exercice à :

- ceux qui ont réussi afin de parfaire et d'automatiser les bons gestes techniques
- ceux qui ont échoué en les associant à la recherche des critères de réussite et en corrigeant les mauvais gestes.

Exemple : stage de formation dirigeants

Un président de CODEP souhaite mettre en place une formation de responsables de clubs.

- ↳ Finalité : former un maximum de dirigeants dans un délai maximal de 12 mois et avec un budget limité.
- ↳ X, délégué départemental à la formation accepte la **prise en charge de ce projet**.

L'exemple permet de suivre le développement global du projet (évaluation préliminaire, faisabilité, réalisation, bilan), la phase pédagogique du projet (la formation proprement dite) étant présentée sous la forme d'une situation pédagogique précise : **la prise de parole en public**.

ANALYSE

1 PREMIERE ETAPE DU PROJET : contraintes et faisabilité

Durée : 2mois1/2

A – Les contraintes du projet

- 1 – **le nombre de personnes à former** : inconnu au départ, il constitue une contrainte forte pour :
- la réalité même du projet :
 - ↳ existe-t-il réellement une demande de formation, sachant qu'au-dessous de n candidats (5 ? 8 ?) le projet est mort-né ?
 - ↳ au contraire, une demande excessive risque de rendre le projet irréalisable pour des raisons, soit de gigantisme (dépassement des moyens), soit de sélection (difficile – source de conflits)

- l'organisation matérielle : structure d'accueil, espace de formation, nombre d'enseignants, documentation, reproduction de documents

- le budget : fixé à une limite par le président du CODEP, le coût global de la formation croît avec le nombre de stagiaires : faut-il demander une participation, quitte à réduire le nombre de participants ?

2 – le programme du stage (défini par le Plan de Formation)

Contraintes sur :

- le contenu des modules (thèmes imposés)
- la durée de chaque module
- la qualification des enseignants
- le budget si intervenants 'extérieurs'

Souplesse relative sur :

- la séquence des modules
- la durée des séances
(2 h, 1/2 journée, journée, week-end)

- 3 – **la durée du projet** : la période de 12 mois n'est pas utilisable dans son intégralité pour l'organisation des modules ; il faut tenir compte :
- des périodes de congés et de fêtes
 - de la saison d'activités (calendrier des manifestations)
 - d'éventuelles contraintes climatiques (déplacements)

B – Première évaluation au terme des 2 premiers mois

- Eléments connus :
- nombre potentiel de stagiaires
 - nombre potentiel de sites
 - nombre potentiel d'intervenants

ACTION

I : Existence d'une demande :

- ↳ réunions d'information dans les clubs ou par zones géographiques: présentation de la formation, intérêt du club et des membres, liste d'intention, disponibilité...
- Durée = 2 mois

II : Inventaires

- ↳ recherche des sites (en fonction de l'implantation des clubs, de la localisation des salles, de leur gratuité)
- ↳ évaluation du potentiel d'intervenants (enseignants) : leur localisation, leur coût éventuel d'intervention

A ce stade le projet est **"ambitieux"** (stagiaires nombreux, plusieurs sites, le budget n'est pas pris en compte)
Même période : 2 mois

Aucune avancée du projet n'est possible tant que le nombre de stagiaires n'est pas fixé.

III : Première ébauche de faisabilité

Question : est-il possible de satisfaire la demande en confrontant les éléments acquis et les contraintes budgétaires ?

Si OUI ⇒ **phase 2**

Si NON :

- Option a : recherches d'autres sources de financement (à négocier avec Codep, Clubs ou subventions)
⇒ **phase 2**
- Option b : réduire les objectifs (limitation du nombre de stages et si nécessaire de stagiaires donc sélection)
⇒ **phase 2**

ANALYSE

2 / DEUXIEME ETAPE DU PROJET : stratégie

Durée : 1 mois

C – Les données de base

(désormais figées sauf retour phase 1)

- 1 – le nombre de personnes à former a été arrêté : généralement par multiples de 15, nombre optimal de stagiaires pour un stage – on retiendra qu'à ce stade on ne connaît pas le nombre exact car personne n'est inscrit au stage ! Le nombre de stagiaires a été déterminé par les résultats de la recherche "existence d'une demande"
- 2 – le (ou les) sites d'interventions
- 3 – les intervenants et leur disponibilité dans le temps
- 4 – le budget

D – Les critères de choix et de décision

- 1 – proximité site / localisation des stagiaires / intervenants (fort impact sur le coût du stage)
- 2 – la répartition des modules dans le temps (optimisation de la durée pour une meilleure efficacité, optimisation de l'emploi du temps des intervenants, réduction des déplacements des stagiaires)
- 3 – les conditions matérielles offertes par le site

E – Prise en compte des contraintes temporelles

Les éléments C et D sont confrontés aux contraintes liées à la limitation du projet dans le temps et à la disponibilité des stagiaires (cf. A3)

Le choix des dates est très important :

- choix dans l'année (plutôt de novembre en février, c'est-à-dire hors saison cycliste dans le Nord par exemple)
- choix entre soirée en semaine ou week-end.

Si la phase de consultation des clubs a été bien faite, le responsable du projet doit disposer de critères assez précis pour orienter sa décision.

Le chef de projet est alors en mesure d'arrêter sa stratégie, en élaborant un ou plusieurs programmes de stage (ou chronogrammes).

Voir action IV

3 / TROISIEME ETAPE DU PROJET : réalisation - évaluation

Durée : fonction du chronogramme

Dans cet exemple, nous admettrons que le projet réalisé comprend un seul stage et 12 stagiaires.

F – Evaluation initiale

C'est le premier "acte pédagogique" obligatoire après l'accueil et auquel il est fortement recommandé d'associer toute l'équipe de "formateurs".

L'évaluation d'adultes "à partir de rien" est un exercice délicat qui doit être préparé et conduit avec beaucoup de doigté (population susceptible!). Cette évaluation doit porter sur :

- les connaissances : la Fédé, les structures, les règlements
- la personnalité : communicabilité, réceptivité, sociabilité.

ACTION

IV : Elaboration du chronogramme

Il prend en compte et tente d'optimiser le programme du stage (imposé par le Plan de Formation), les données de base et les critères de décision.

Il est important de noter que ce chronogramme n'est pas figé.

L'évaluation du niveau des stagiaires peut conduire à "retoucher" le programme donc le chronogramme.

V : Evaluation du chronogramme

Le chef de projet pourra avec profit faire évaluer ce projet de chronogramme soit par son Délégué Régional à la Formation, soit par des responsables de clubs ayant déjà reçu cette formation

VI : Diffusion

Action fondamentale – la transmission du programme de stage doit être faite à tous les présidents de clubs mais aussi à tous ceux qui avaient manifesté l'intention de participer au stage.

Une fiche d'inscription (plusieurs exemplaires pour les clubs) est jointe – avec date limite de retour et chèque de caution si le stage est "payant".

VII : Préparation

Doit être effectuée en liaison étroite avec l'équipe de formateurs.

Ne pas oublier, en dehors des éléments "matériels" habituels, de préparer pour chaque stagiaire un dossier de stage comprenant :

- la liste des stagiaires : nom, adresse
- la documentation
- une identification : chevalet ou badge

VIII : Evaluation en début de stage

Pour des dirigeants, le plus simple est un "tour de table" de présentation (en commençant par les formateurs) mais complété pour les stagiaires par un dialogue, orienté par le responsable du stage sur des sujets aussi précis que possible (il faut parvenir à évaluer en quelques questions/réponses les connaissances et la personnalité !)

Il est donc essentiel de bien préparer ces questions.

ANALYSE

G – Pendant le stage

L'expérience montre qu'il est toujours difficile de traiter 'in extenso' un programme de stage dans le temps imparti. Le responsable du stage doit faire des choix basés sur :

- les connaissances des stagiaires – il est inutile de redire ce qui est connu mais il est essentiel de "réviser" ce qui est mal compris : on peut ainsi "rattraper" les plus "faibles" en impliquant les "meilleurs"
- les sujets les plus importants, pour la pratique du dirigeant (expérience du formateur)
- les thèmes les plus demandés par les stagiaires (repérés en phase d'évaluation préliminaire).

Le souci primordial du responsable de stage doit être l'efficacité. Les stagiaires doivent progresser dans leurs connaissances théoriques et pratiques. Ils ne doivent pas tout "voir" et... ne rien retenir...

H – A la fin du stage : évaluation finale

Le bilan d'une formation n'est jamais facile à faire, que ce soit oralement ou par questionnaire écrit. L'analyse "à chaud" n'est pas très fiable et le tempérament français – peu ouvert aux techniques d'évaluation très pratiquées dans la culture américaine – accepte mal le commentaire critique. Il est plus efficace de faire – pour ce type de stage – une évaluation continue en prenant en note les réactions spontanées des participants (stagiaires et formateurs).

Une évaluation écrite – a posteriori – est utile : elle permet au stagiaire de mieux analyser "à froid" les acquis et les insuffisances

I – Après le stage : rapport de stage – bilan du projet

Phase terminale et essentielle de clôture du projet, le rapport final reprend l'historique, fait un descriptif technique et financier et donne un poids important à l'évaluation, avec un maximum d'objectivité. Les échecs d'un projet participent à la réussite du projet suivant.

ACTION

IX – Actes pédagogiques

Voir la loupe sur la session " Prise de parole en public"

X – Evaluation en cours de stage

- fiche de suivi
- prises de notes

XI – Evaluation finale

- préparer une fiche d'évaluation
- les réponses aux questions de l'évaluation initiale ont-elles changé ?

XII – Rapport final

Un projet sans rapport final est un projet inachevé. Ce rapport doit être concis, technique et sincère.

LOUPE SUR UNE SITUATION PEDAGOGIQUE

La prise de parole en public

Dans le cadre du module, Communication/Animation d'une réunion, 2 heures ont été réservées à la **prise de parole en public**, élément jugé primordial pour un dirigeant de club. La finalité de cet atelier est de donner aux stagiaires des outils qui leur permettront d'augmenter leur confiance en diminuant leur stress. Les mots-clés sont : connaissance et pratique des outils.

L'évaluation de chaque participant a été faite au début du stage. Par ailleurs, d'autres ateliers de communication ont eu lieu, en particulier sur la communication orale (langage, articulation, gestuelle, ...). L'enseignant connaît donc bien les apprenants.

L'atelier consiste à préparer un exposé de chaque stagiaire sur le thème : "les deux premières minutes de votre prochaine Assemblée Générale".

Les outils étudiés et pratiqués au préalable sont :

- l'attitude : ouverture, sourire
- l'accroche : importance de la première phrase
- les fiches "pense-bête"

A : Exposé introductif (15')

Rappel des principes de base de la communication orale
Comment surmonter le stress

B : Attitude de départ

Les principes (théorie – 5')
Exercices sur le geste, le regard, le sourire (10')

C : L'accroche de la première phrase

Les principes (théorie – 5')
Exercices sur le thème de l'ouverture de l'AG (10')

D : Les fiches "pense-bêtes"

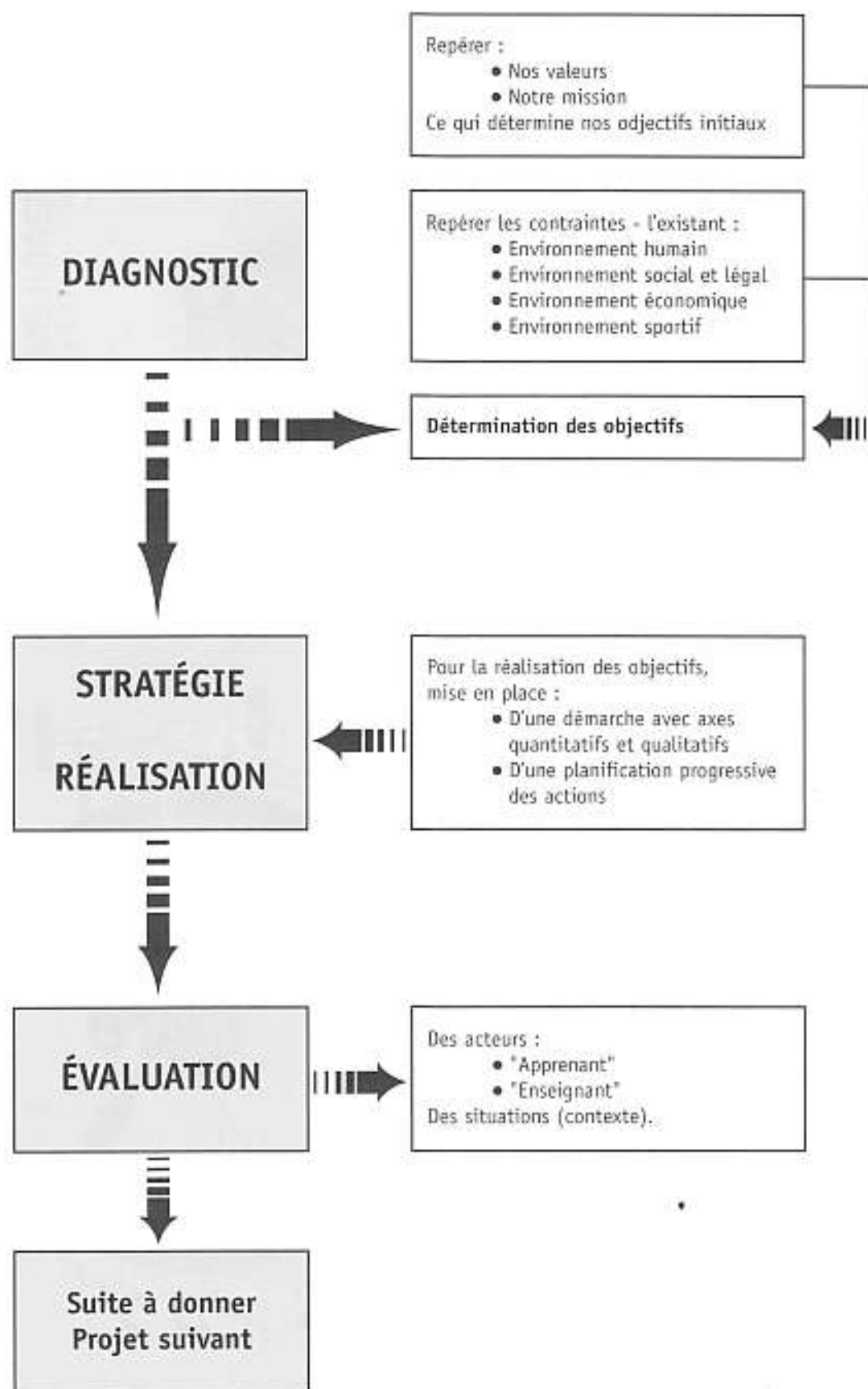
Les principes (théorie – 5')
Préparation d'une fiche pour l'ouverture de l'AG (15')

E : Exercice final : 5' par participant

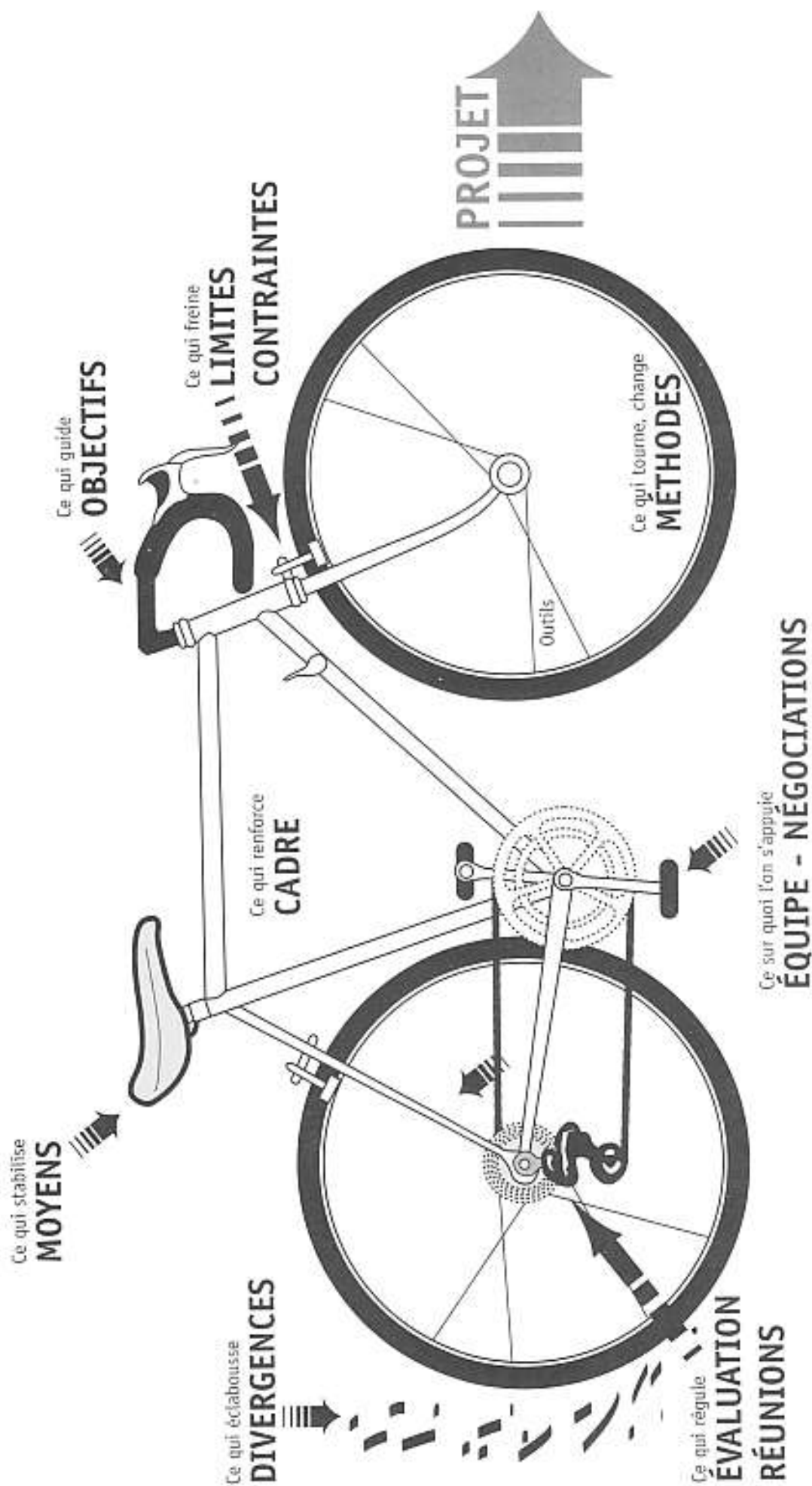
F : Evaluation

Différentes phases du projet

Tableau récapitulatif



Contexte d'élaboration du projet



L'école de cyclotourisme

- Définition
- Réglementation
- L'organisation / Le fonctionnement



L'école de cyclotourisme

Définition

L'école de cyclotourisme, comme toutes les écoles de sport, est une structure qui propose un contenu de formation, une équipe d'animateurs éducateurs, un groupe de jeunes pratiquants, rassemblé pour la découverte du cyclotourisme (route et VTT de randonnée), dans le cadre des loisirs et du volontariat dans une perspective de progrès. (*doc annexe 1 : "l'école cyclo c'est :"*)

Pourquoi une école cyclo ? Les apports.

• Pour le club

Si l'école cyclo et l'association ne sont pas, foncièrement, au départ, centrées sur la même fonction (l'une formation, l'autre loisir), elles sont étroitement liées et travaillent dans un objectif commun : Le développement et la pérennisation du cyclotourisme, du club. En ce sens, l'école cyclo est à concevoir comme partie intégrante du club.

Ce que l'école cyclo apporte à l'association

- Un développement du nombre de licenciés jeunes, mais aussi adultes (parents...)
- Un enrichissement collectif : plus grande variété de licenciés
- De nouvelles compétences (formation de cadres)
- De nouveaux moyens financiers (subventions Jeunesse & Sports, fédérales, locales...)
- De nouvelles attitudes liées à la pratique (casque, signes conventionnels..)

Ce que l'association apporte à l'école cyclo

- Un cadre, une structure (stabilité, expérience..)
- Une organisation pratique (gestion administrative..)
- Des moyens matériels (locaux, véhicules..)
- Des moyens humains (aide à l'encadrement)

En créant et en valorisant son école cyclo, le club fait comme tout le monde. Il affirme son développement, sa bonne santé (capacité d'accueil), et prépare son avenir et celui du cyclotourisme. Ainsi, une dynamique s'instaure, où le club et ses acteurs, plutôt que de rester penchés sur le passé, faute de perspectives, sont portés vers l'avant.

• Pour le jeune

L'école cyclo se définit comme "l'école sans mur", l'école ouverte. Mais aussi par le souci d'amener le jeune à être un cyclotouriste autonome, c'est l'école de la vie. Ce qui apparaît, c'est que notre activité, même si elle n'est pas, dans un premier temps, une "œuvre" éducative, le devient par les objectifs, les intentions des cadres fédéraux.

Outre une amélioration des capacités physiologiques (*voir module 2 : Le pratiquant*), notre activité apporte le goût de l'effort mesuré, l'aptitude au dépassement de soi et à l'humilité, le sens de l'initiative et de la responsabilité, le développement d'attitudes socialisantes (coopération, esprit communautaire), bref un apprentissage et une volonté à se prendre en charge dans le cadre de sa vie active. D'autre part, par son fonctionnement et les activités qu'il propose, le cyclotourisme correspond incontestablement aux besoins et aux intérêts des jeunes : le plaisir à la découverte, à être en groupe, en bande, à vivre des moments communs (*séjours, voyages itinérants..*), sont pour eux des facteurs d'adaptation et de reconnaissance sociale non négligeables.

Réglementation

La création

- L'école de cyclotourisme est ouverte aux jeunes de 8 à 18 ans.
- Elle fait obligation d'une prise de licence pour l'année en cours. Cependant, comme dans le cadre du club, l'assurance fédérale de l'association (option A) couvre un non-licencié sur 3 sorties consécutives afin de faire découvrir l'activité.
- L'obligation de diplôme pour l'encadrement : La responsabilité d'une école cyclo incombe soit à un moniteur, soit à un instructeur de notre fédération.
- Taux d'encadrement (décision du comité directeur du 11/02/2000)

Le moniteur	L'instructeur
<ul style="list-style-type: none">- Encadre au maximum 16 jeunes (accompagné par 1 initiateur ou adulte expérimenté)- Conseille les initiateurs (5 maximum)	<ul style="list-style-type: none">- Peut conseiller jusqu'à 8 moniteurs- Coordonne les activités des moniteurs- Prévoit avec eux les plans de travail
L'initiateur peut encadrer un groupe de 8 jeunes mais reste sous la responsabilité d'un moniteur	

- La "structure d'accueil" Dans le cas où l'association n'a pas de moniteur licencié. Structure jeune mise en place souvent par un initiateur ou le président :
 - Elle sera sous la responsabilité du Président du club
 - Elle deviendra école cyclo après obtention du diplôme de moniteur par un des initiateurs, ou si elle est parrainée par un moniteur ou un instructeur d'un autre club.

Pour que ce parrainage puisse se faire, 2 conditions doivent être réunies:

- L'engagement d'un initiateur à effectuer rapidement (délai de 2 ans) la formation moniteur.
- Le parrain doit suivre cette structure au niveau du contenu de formation et sur le terrain.

L'agrément

- Il est accordé aux écoles cyclo, par la fédération, pour une période de 3 ans, sauf dans le cas particulier de parrainage (renouvelable chaque année pour un total de 2 ans). Sur avis du délégué régional à la formation.
- Il permet l'obtention d'un numéro d'agrément et du titre "école cyclo" avec les avantages qui y sont liés, à savoir:
 - Dans la licence, la cotisation assurance est prise en charge par l'assureur fédéral.
 - Une revue "cyclotourisme" pour 5 licenciés jeunes
 - La possibilité de bénéficier d'aides fédérales lors de séjours, VI etc.. (Promotion Loisirs Jeunes)
- Comment l'obtenir ? Remplir la demande d'agrément (à demander au siège fédéral ou au délégué régional formation) (doc annexe 2 : "Demande d'agrément")

L'adresser au Délégué régional, pour accord, qui se charge de transmettre au siège.

En retour, une copie sera envoyée au correspondant du club, au moniteur responsable, et au délégué régional. Garder un exemplaire dans les archives du club. Transmettre ensuite, pour information et subventions éventuelles, à la Direction Départementale Jeunesse et Sports et au service des sports de votre commune ou arrondissement.

L'assurance

Les jeunes d'une école cyclo sont couverts par une assurance qui garantit la responsabilité civile, la défense et recours, l'individuelle accident, le rapatriement.

Nous conseillons fortement de souscrire l'assurance fédérale (non obligatoire si l'assureur du club n'est pas l'assureur fédéral, vérifier que les garanties sont au moins égales à celles de l'assurance fédérale).

Le règlement intérieur

Le club et l'école cyclo ayant un fonctionnement différent, il est important que l'école puisse avoir son règlement intérieur. Dans ce cas, le club peut mentionner dans ses statuts l'existence du RI du club et de l'école.

Ce règlement porte sur les modalités de fonctionnement et doit être conforme aux statuts de l'association et aux statuts fédéraux. Chacun peut en déterminer le contenu et y insérer les dispositions qu'il estime propre à régler les difficultés liées au fonctionnement, avec, entre autres : les horaires, l'utilisation du matériel, la responsabilité, l'assurance, les obligations des parents, des jeunes, des encadrants, les procédures disciplinaires.

A titre d'exemple (doc annexe 3 : page "Règlement intérieur").

- de la commune, d'autres associations ou de particuliers : utilisation de salles, terrains, sites de pratique (VTT en particulier).
- de demandes de subventions

Pour les séjours, cyclo-camping, ou voyages itinérants, il faudra également prévoir :

- une déclaration de séjours, si plus de 12 jeunes et de 5 nuitées (Attention : Se renseigner auprès de sa direction locale car cela peut varier suivant les départements.
- des demandes de subventions (Commune, Conseil Général, CAF, FFCT, offices de jeunesse, autres partenaires..)
- un bulletin d'inscription et une autorisation parentale spécifique pour l'organisation.

D'autre part, un **cahier de présence** devra être mis en place et tenu régulièrement à jour, pour attester de la présence effective du jeune. Un pointage sera fait en début de séance. Ce cahier pourra être complété par un rappel du contenu de la séance d'animation.

L'organisation, le fonctionnement

Pour l'administratif

- **Le secrétariat** : il peut être assuré par le club ou l'école cyclo ; cette dernière option apporte souvent un plus pour la responsabilisation des différents acteurs (parents, jeunes, encadrement). Ses actions principales se situeront au niveau :
 - de l'affiliation ou de la réaffiliation
 - de la demande et du renouvellement de l'agrément (tous les 3 ans)
 - des assurances. A voir également l'assurance des locaux, de la remorque, du matériel.
 - des inscriptions et des autorisations (parentales – certificat médical de non-contre-indication – d'organisations : Préfecture..)

- **La trésorerie** : bien qu'incluse dans celle du club, elle pourra être l'objet d'écriture spécifique dans le but de responsabiliser les jeunes et d'avoir un élément d'évaluation concret sur la réalisation des objectifs. Cette comptabilité d'écriture, en partie simple, fera apparaître les recettes (cotisations, subventions..) et les dépenses (investissements, assurance, fonctionnement,..)
- **Le matériel** : il sera sous la responsabilité de l'encadrement, étant entendu qu'il peut être également géré avec les jeunes. Parc à vélos, outillage, matériel de lavage (VTT), matériel pédagogique, cartes, trousse de secours, trousse de dépannage, casques pour dépanner, vêtements, chasubles, remorque. Si le local est un bâtiment communal, la municipalité exigera la photocopie de l'attestation d'assurance.

Pour l'animation

D'une manière générale, on entendra par animation l'ensemble des actions et des tâches qui permettent d'organiser et de dynamiser les pratiques.

• En interne

Vers l'encadrement

Axé sur un travail en équipe

- Organisation :
 - Répartition des tâches:
 - Qui fait quoi ? En fonction de ses appétences, de ses aptitudes
 - Qui s'occupe de qui ? Etablir des groupes selon les âges (homogénéité) des doublettes d'animation. Evaluer si un roulement est possible (les jeunes peuvent avoir besoin de références fixes),
 - Matériel d'animation : à la fois didactique (transparents, cassettes, caméra...) et pour créer des situations pédagogiques riches (matériel jeux cyclo, mécanique...)
- Planification :
 - Les séances : quand ? Les jours, les horaires
 - Les séances : où ? Lieu de rassemblement - lieux d'activités intérieur/extérieur
 - Réalisation d'un programme (mensuel, trimestriel ou annuel) distribué aux jeunes, parents, encadrement.
 - Réunions d'organisation (fréquence à établir selon disponibilité et besoins)
- Formation :
 - Par rapport aux difficultés rencontrées avec des thèmes tels que les nouveautés technologiques du vélo, l'informatique, les brevets jeunes, l'élaboration d'une séance, l'évaluation....

Vers les jeunes

- Diversification :
 - Donner un caractère ludique (jeu-divertissement) aux activités
 - Varier les activités pour éviter un sentiment de routine.

D'une manière générale, il faudra privilégier la sortie plutôt que la salle, les situations à explorer, les jeux plutôt que les leçons.
- Centres d'intérêts :
 - Donner un sens aux séances et sorties (thèmes) ; à resituer dans la formation générale
 - Réunions d'organisation (fréquence à établir selon disponibilité et besoins)
 - Les sorties peuvent être également l'objet d'autres activités (pédestres, reportage photos,....)
- Participation : acteurs de leur formation
 - Solliciter leurs avis, leurs impressions, leurs choix,
 - Les amener à prendre des décisions (individuelles, en groupe). Et à les concrétiser sur le terrain
 - Les placer tour à tour capitaine de route,
 - Les faire participer à la tenue des documents (évaluations, compte rendu des séances, carnets de progression, carnets du challenge, ...
 - Inciter à la création de leur propre bureau ou à la désignation de leurs représentants aux réunions de l'école, du club.
 - Préparation d'un séjour, d'un VI.. sous forme de groupe-tâche où chacun aura une responsabilité dans l'organisation et l'exécution.



• En externe

Vers structures fédérales

Club, CoDep, ligue, fédération

- Communication :
 - Donner des infos sur les activités de l'école
 - Préciser et faire connaître nos valeurs, nos actions (réunions, AG, revue...)
- Engager des actions, des participations communes :
 - Jeunes/adultes : intégration aux organisations du club, codep, ligue (randos, fêtes...)
 - Participation aux organisations jeunes (brevets, challenge des écoles cyclo, rencontres critères...)
(cf module 2 : programme/organisations jeunes p. 46 et 47)
- Formation de l'encadrement :
 - Effectuer les formations fédérales. Développer les qualifications
 - Regrouper les encadrants sur des thèmes porteurs (organisation qui revient à la ligue)

Autres

- Communication :
 - Faire connaître nos activités (presse locale, forums associatifs, OMS, ticket sports...)
- Parents :
 - Les tenir informés des activités, des participations aux organisations (programme de l'école, réunions...)
 - Leur demander leur concours (déplacement par exemple, voire les intégrer dans certaines activités)

Le programme de l'école cyclo

- Contenu
- Progression
- Les organisations jeunes



Contenu

Catalogue des objectifs

La finalité de l'école de cyclotourisme route et VTT qui est la pratique de la randonnée en toute autonomie va nécessiter d'aborder un ensemble de thèmes. C'est dire que ce contenu, très vaste, très riche, s'étalera sur plusieurs années et mènera à l'acquisition d'un ensemble de capacités.

On déterminera ces thèmes comme objectifs généraux et qui sont :

- ⇒ Connaissance de l'engin : terminologie et mécanique
- ⇒ Maîtrise individuelle et maîtrise collective de l'engin
- ⇒ Règles de sécurité (connaissances et applications)
- ⇒ Maîtrise de la carte, du rando-guide
- ⇒ Maîtrise de l'effort (entraînement)
- ⇒ Maîtrise de l'alimentation
- ⇒ Découverte de la vie associative et de la fédération
- ⇒ Découverte et connaissance du milieu de notre pratique (route et VTT)

Les sous-objectifs

Chacun de ces objectifs exigera un ensemble de capacités à acquérir. Leurs acquisitions nécessiteront une progression rationnelle qui ira du simple au compliqué, du concret à l'abstrait et tiendra compte des compétences de chacun.

Les contenus des différentes unités de formation correspondants aux objectifs recherchés vous permettront d'établir un inventaire précis de ces sous-objectifs.

Nous nous contenterons ici de vous en fournir simplement un inventaire global sur trois exemples (page ci-contre) ⇒



• **Connaissance de l'engin** (cf Unité mécanique et unité VTT de randonnée)

Sous-objectifs	Capacités à acquérir
<ul style="list-style-type: none"> ➤ la nomenclature, ➤ le cadre, ➤ la comparaison Route et VTT, ➤ la direction, ➤ la transmission, ➤ les roulements, ➤ les roues et les pneumatiques, ➤ les freins, ➤ son adaptation (position de base). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ lire schémas techniques (vues éclatées, dessins techniques) ➤ rechercher les liaisons entre les pièces, ➤ ordre de démontage et de remontage ➤ connaissance de l'outillage et son emploi (bons gestes techniques) ➤ connaissance des assemblages ➤ savoir mesurer – prendre des repères ➤ comparer

• **Maîtrise de la cartographie** (cf Unité cartographie et VTT de randonnée)

Sous-objectifs	Capacités à acquérir
<ul style="list-style-type: none"> ➤ compréhension des symboles, ➤ compréhension des échelles, ➤ orientation de la carte, ➤ se situer à tous moments, ➤ dénivelés – courbe de niveau – lecture du relief, ➤ tracé d'itinéraires avec kilométrage partiel, total, dénivelé : feuille de route, ➤ recherche d'itinéraires sur le terrain, ➤ réalisation de rando-guide, ➤ recherche de centres d'intérêts touristiques, historiques. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ mémorisation des symboles ➤ calcul ➤ latéralisation - observation ➤ repérage - observation sur le terrain : ➤ concentration – réflexion - recherche de points de repère ➤ recherche de côtes sur la carte ➤ lecture de chiffres de lieux ➤ recherche d'intérêts touristiques (symboles) ➤ orienter sans cesse sa carte – évaluer les distances – navette permanente carte - terrain et terrain-carte – mémorisation – rapport différents plans ➤ être curieux – " rouler intelligent"

• **Maîtrise de l'alimentation** (cf Unité pratique de cyclotourisme)

Sous-objectifs	Capacités à acquérir
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Connaissance des nutriments ; ➤ Connaissance des principaux aliments, classification ; ➤ Eau : apports hydriques ; ➤ Équilibre 4-2-1 = GPL ; ➤ Confection de menus équilibrés ; ➤ Alimentation avant, pendant et après la randonnée ; 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Connaissance des grands principes de l'alimentation ➤ Calcul des rations ➤ Son application à la randonnée

Progression

Pour bâtir une progression, on part d'un niveau donné pour aller vers un niveau supérieur fixé en passant par des sous-objectifs précis. Ceux-ci seront atteints après avoir mis en place des situations d'apprentissage adaptées et offrant suffisamment de recherche et de résistance afin d'obliger les jeunes à s'investir pleinement.

Les carnets de progression Route et VTT de randonnée sont des documents de base pour établir et mesurer cette progression. A demander au siège fédéral

Carnet de progression Route



Carnet de progression VTT de randonnée



Exemples de progression:

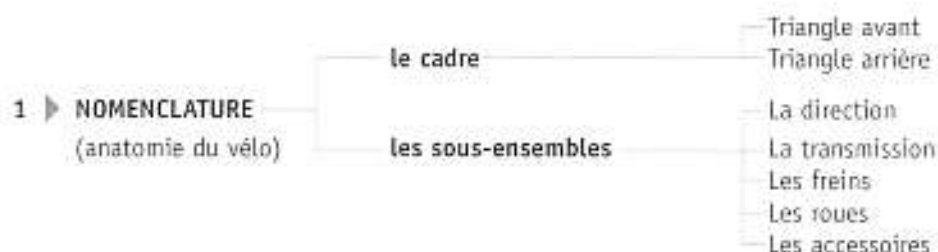
Essai de progression Connaissance de l'engin

Remarques préalables

Chaque contrôle effectué sur les vélos et VTT de nos jours faisant apparaître des anomalies ainsi que chaque incident mécanique survenant lors des sorties (crevaisson, câbles et chaîne "cassés", dérailleurs dérèglés) doivent servir de support à nos séances spécifiques. C'est le meilleur moyen de créer la motivation.

Pour bâtir une séance mécanique, on pourra utiliser, outre l'unité mécanique et l'unité VTT de randonnée, une fiche de préparation. Vous pouvez vous inspirer de celle qui figure dans l'unité mécanique p-33 ou du plan que nous vous proposons (ci-dessous).

- 1) composition** (constitution, anatomie) de l'ensemble à étudier. Recherche des principaux éléments et ensembles.
- 2) étude schéma technique** (une éclatée ou coupe) avec repères (N°), nom (désignation), observations.
- 3) ordre logique de démontage** ou utilisant les repères numérotés du schéma technique + outils utilisés + renseignements complémentaires (pas - matériaux des pièces - repères...)
- 4) ordre logique de remontage** en utilisant toujours les repères et les liaisons existantes + outils utilisés + renseignements complémentaires.



Créer des jeux de numéros et de noms (transparents, tableau...)
Ces noms sont à rappeler souvent – la répétition est un outil pédagogique.

- 2 ► **ENTRETIEN** **matériel nécessaire** (*U. mécanique - U.VTT*)
nettoyage (*U. mécanique - U.VTT*)
contrôles – réglages (*U. mécanique - U.VTT*)
- 3 ► **LES ROUES (1)** **pose et dépose** : position du cycliste par rapport au vélo
blocages rapides : principes-éléments-fonction
crevaisson : choix du matériel – examen de ce matériel – meilleure utilisation – meilleur geste technique (sans forcer)
- 4 ► **LES FREINS** **les différents freins** : Inventaire et comparaison sur les vélos des jeunes (*U.mécanique - U.VTT*)
composants d'un frein : Partir d'une planche avec vue éclatée et de panneaux pédagogiques constructeur
entretien : Changement de patin – centrage patin – réglages
- 5 ► **LES CABLES** **câbles de freins** (*U. mécanique*)
câble dérailleur AV
câble de dérailleur AR (*U. mécanique*)
apprendre à régler les butées du dérailleur AR afin de rentrer avec le câble cassé.
- 6 ► **ETUDE DES DERAILLEURS** **dérailleur avant**
dérailleur arrière
⇒ partir d'une vue éclatée (*U. mécanique- U.VTT*) de vieux dérailleurs propres facilement démontables.
⇒ recherche des composants – fonction – principe de fonctionnement – réglages – entretien (*U. mécanique- U.VTT*)
- 7 ► **LA POTENCE** **les différentes potences**
dépose-repose-entretien (*U.mécanique - U.VTT*)
⇒ faire un examen des potences propres, voire coupées, c'est l'occasion d'aborder la notion de liaison et de différences.
- 8 ► **LA CHAÎNE** **différentes chaînes** : largeur – qualité de l'axe – forme flasque
entretien
contrôle de l'usure – intérêt – bonne ligne de chaîne
dépose-repose avec différents outils – faire les premiers essais avec des chaînes propres

9 ► LES PÉDALES

Avec ce sujet on aborde l'étude de roulements (*U. mécanique*)

les différentes pédales : à partir des vélos des jeunes
filetage (*U. mécanique*), démontage et remontage sur la manivelle
démontage de la pédale en vue d'un graissage

→ examen du dessin technique (unité mécanique) et examen d'une pédale facile à démonter

démontage de l'axe : ordre des opérations – outillage – observation
contrôle – entretien

10 ► LE PÉDALIER

les différents axes de pédalier (évolution technologique) – avoir les principaux modèles positionnés dans une boîte – pédalier miniature (coupée) (*U. mécanique*)

les composants d'une boîte de pédalier – examen de la planche technique (*U. mécanique - U.VTT*)

démontage – remontage

11 ► JEU de DIRECTION

examen d'un jeu de direction facilement démontable fixé sur un ensemble coupé (fourche, douille, tubes, cadre) – recherche des composants en partant de la planche 31 (*U. mécanique*)

les composants d'une boîte de pédalier – examen de la planche technique (*U. mécanique*)

démontage – remontage

les différents jeux de direction : planches et modèles
règlages et entretien

changement d'un jeu de direction – demande un matériel sophistiqué (*U. mécanique*)

12 ► ROUES

différents pneumatiques (évolution –suivant la pratique route/vtt

→ particularités (*comparaison - U.VTT*)

différentes jantes – les fabricants peuvent fournir des jantes coupées (*U. mécanique - U. VTT*)

défaut d'une roue : comment y remédier – voilage, centrage, saut (*U. mécanique*)

rayonnage (*U. mécanique*) pour les plus motivés.

13 ► MOYEUX de roues

Commencer par le moyeu de la roue avant

différents moyeux (*U. mécanique*)

composants : une éclatée + coupe (*U. mécanique*)

démontage – graissage –remontage. Le réglage est pointu

14 ► ROUES LIBRES

A - ROUE LIBRE à VISSER

différentes roues libres

extraction (*U. mécanique*)

démontage - remontage des pignons (*U. mécanique*)

B - ROUE LIBRE à CASSETTE

différentes roues libres (Campagnolo-Shimano)

démontage - remontage des pignons (*U. mécanique*)

démontage du corps roue libre (*U. mécanique*)

Essai de progression maîtrise de l'alimentation

1 ► SENSIBILISATION DES JEUNES

- enquête auprès des jeunes** (avec questionnaire ou "à bâtons rompus")
- sur les en-cas qu'ils emportent (on vide les poches, on observe)
 - sur la boisson de leur bidon
 - sur l'alimentation emportée pour une journée de vélo
- sur l'alimentation :**
- sur l'alimentation d'une semaine avec la composition des 3 repas (petit déjeuner, déjeuner, dîner) – observation des rayons alimentaires d'une grande surface y compris le rayon produits diététiques
 - des cyclistes expérimentés :
 - coureurs cyclistes anciens de l'école cyclo
 - cyclos grands randonneurs (Paris-Brest-Paris – diagonales...)
- entretien** avec un(e) diététicien(ne)
- programmation** de l'alimentation journalière d'un VI
- rencontre** avec un représentant d'une Union de consommateurs.

2 ► APPRENTISSAGE

(U. pratique du cyclotourisme)

Après ces enquêtes et ces rencontres programmées dans cet ordre, on visera à atteindre des objectifs, à savoir : connaître **les grands groupes d'aliments** : avec comme progression possible :

Nos aliments – classification – les 5 groupes

- groupe 1 – viande - poisson – œufs
- groupe 2 – lait - fromage
- groupe 3 – les matières grasses
- groupe 4 – pain – céréales – pomme de terre
- groupe 5 – fruits et légumes

Attribuer une couleur différente pour chaque groupe

les principaux nutriments Présentation sous forme de tableaux (transparents pour l'enseignant) + apprentissage de la lecture des étiquettes de produits alimentaires.

- Les glucides (Sucres lents - Sucres rapides)
- Les protides (Origine animale - Origine végétale)
- Les lipides (Origine animale -matières grasses, cachées- avec acides gras saturés. Origine végétale avec acides gras insaturés)
- Les boissons
- Les vitamines
- Les sels minéraux

les règles de l'équilibre alimentaire
les différentes rations

3 ► EXPLOITATION

appliquer l'équilibre alimentaire : règle du 4G, 2P, 1L

la ration de tous les jours : composition de nos principaux repas – équilibre et quantité

la ration de l'effort : avant – pendant *(U. pratique)*

la ration de récupération – après - *(U. pratique)*

Les organisations jeunes

Pour les jeunes et les écoles cyclo, la Fédération française de cyclotourisme propose un ensemble d'organisations qui permettent de promouvoir et de dynamiser les pratiques de l'école cyclo. En quelque sorte, à la fois, une valorisation et une validation des acquis et pratiques.

Pour tous renseignements et cartes de route, s'adresser au siège fédéral.

En fonction des possibilités des jeunes, d'autres brevets plus sportifs leur sont ouverts. Ils nécessitant l'accompagnement d'un cadre fédéral ou d'un parent. C'est le cas, entre autres, des :

Brevets cyclotouristes sportifs
100-150-200-250 km

Brevets longues distances
350-500-1000 km

Brevet Mer-Montagne
(uniquement en forme touriste)

Brevet cyclo montagnard français
(+ de 16 ans avec autorisation parentale)

Brevet vtt montagnard
(+ de 16 ans avec autorisation parentale)

Fléchette Vélocio
250 km (Andax club Parisien)

Les brevets jeunes



ROUTE

Première balade	15 à 50 km - 1/2 journée
Première randonnée	50 à 75 km
Initiation au cyclotourisme familial	3 pers. parentes minimum 1 ou plusieurs jours min 20 km/jour
Brevet d'orientation	Entre 3 et 80 km observation et orientation
Premiers pas cyclo-camping	30 km minimum + 1 nuit en camping
Voyage itinérant	250 km - minimum 3 jours



VTT DE RANDONNÉE

1 ^{er} brevet VTT	< ou = 15 km - 1/2 journée
1 ^{er} sentier VTT bronze - argent - or	6 tests et jeux sportifs sur circuit < ou = 15 km
VTT orientation	Entre 15 et 35 km - 1 ou 3 max. repérer et réaliser le parcours et kilométrage sur carte 1/25000 ^{ème}
VTT dénivellation	30 km => 600 m dénivelé / 4h 50 km => 800 m dénivelé / 6h30 80 km => 1200 m dénivelé / 10h
Voyage itinérant VTT	100 km



Le challenge national école cyclo

Il est basé sur la participation des jeunes cyclotouristes en école cyclo aux randonnées inscrites au calendrier (codep et ligue), aux concentrations nationales ainsi qu'aux brevets et manifestations jeunes. Les écoles qui participent au challenge reçoivent des dotations.

Carnet à demander au siège fédéral

Les manifestations jeunes

Le critérium du jeune cyclotouriste route & VTT

Par une mise en situation globale de toutes les composantes du cyclotourisme (avec une série d'épreuves), il fait appel à toutes les capacités acquises et crée une émulation chez les jeunes et l'encadrement. Il comporte des phases qualificatives (départementale – régionale – nationale).

Le règlement et les documents sont disponibles au siège fédéral.

La semaine nationale des jeunes

En lieu de la finale nationale du critérium, les jeunes se retrouvent durant une semaine afin de profiter de la région d'accueil et de participer aux festivités mises en place.

Le trait d'union des jeunes

Voyage itinérant qui relie le lieu de la semaine fédérale de l'année passée à celui de l'année en cours. Du dernier dimanche de juillet au premier dimanche d'août (ouverture de la SF). Pour les jeunes de 14 à 18 ans.

Espace vélo jeunes

Mise en place d'un point d'accueil jeunes sur les manifestations fédérales et locales (randonnées, rallyes) animé par un initiateur ou un moniteur. Renseignements auprès du siège fédéral – commission jeunes – un Kit d'accueil est à disposition à la Fédération.



Les séances de l'école cyclo

- Conception - préparation -
animation - évaluation
- Exemples de fiches de préparation
et d'évaluation



Conception de la séance

Le jeune étant au centre de l'action qui sera menée au cours de la séance, on pourra la concevoir en se disant en préambule :

- qu'il y trouve du plaisir,
- qu'il en perçoive l'intérêt (resituer la séance par rapport aux objectifs, voire la finalité)
- qu'il ait le sentiment de progresser (sur le plan connaissances-physique-social)

D'une manière générale, on peut concevoir 3 temps dans la séance :

- Un temps de préparation
- Un temps d'animation
- Un temps d'évaluation

Préparation de la séance

PROCESSUS

→ recherche des objectifs

Soit elle s'inscrit en continuité de la séance précédente, soit on change de thème.

Les questions à me poser :

- Qu'est-ce que je veux faire ?
- Qu'est-ce que je peux réellement faire faire aux jeunes, compte tenu des possibilités, des contraintes ?

→ recherche des outils d'apprentissage lieu

matériel pédagogique servant à préciser, à expliciter, simplifier ou compliquer la situation

consignes : elles doivent être courtes, claires, simples, concises

→ recherche des critères d'évaluation

- les points à observer (acquis)

→ rédaction fiche de préparation

APPLICATION - Exemple

Apprendre à descendre de vélo et à enchaîner par une course à pied en poussant le vélo

Pour l'atteindre, je présume que les jeunes ont acquis les pré-requis suivants :

- Latéralisation
- Maîtrise des appuis pédales
- Maîtrise du dégagement pieds-pédales
- Une certaine maîtrise de la direction (on ne zigzague plus)
- Passage d'un appui pédale à un appui sol

Choisir de préférence un site naturel offrant une gamme de difficultés, mais aussi le maximum de sécurité.

Ex : Bâtons pour délimiter zone de départ ou couloir et cerceaux, zone d'appui pedestre

Cf fiche préparation séance

Cf fiche d'observation

Ex : fiche de préparation

Animation de la séance

PROCESSUS

→ échauffement

- Consistera le plus souvent à rejoindre le site choisi en fonction de la séance, en toute sécurité. A chaque fois on rappellera :
- deux encadrants pour 12 jeunes (un devant et un derrière) (VTT)
 - passage en file indienne à chaque fois que les conditions l'exigent
 - respect des consignes gestuelles (signes conventionnels) face à des obstacles : arrêt, contournement, trou...
 - régler l'allure en se basant sur les plus faibles

Arrivé sur le site : activer l'échauffement
Un bon échauffement entraîne un début de sudation
Faire boire.

→ Présentation et exécution des situations préparées

- Jeu ludique en rotation avec les objectifs de la séance (descendre et remonter rapidement sur le vélo)
- Progression

Au niveau du travail cardiaque, on privilégiera 2 filières :

- Anaérobie (vitesse pure)
- Aérobie (allure soutenue et longtemps)

→ Fin des exercices spécifiques :

- Récupération suffisamment longue et retour au calme.
- Rangement du matériel utilisé et nettoyage du site.

APPLICATION - Exemple

Au fil des séances afin de responsabiliser les jeunes, l'enseignant placé devant rétrogradera et laissera l'initiative à 2 jeunes.

Capitaine de route : regarde la physionomie du groupe qui roule. Trop étiré ou trop dense (allure trop rapide, ou trop lente)

Effectuer un parcours avec des éléments naturels avec accélération et sans poser le pied au sol. Finir par une forme jouée et active.

Voir fiche préparation

Consignes : au signal, descendre et remonter sur le vélo.

Remplacer le signal sonore par un signal visuel : (ex : lever les bras); oblige à être attentif, à aller vers indépendance du regard (amélioration du champ visuel)

Cf doc. Annexe 4

Évaluation

PROCESSUS

Elle se fera en 2 temps:

→ Sur le terrain

Demander à chaque jeune s'il pense avoir réussi, comment il a vécu la situation (aisée, difficile...)

En fonction de sa réponse, faire ressortir les points positifs et minimiser les points négatifs tout en faisant comprendre leurs incidences.

Éventuellement, réadapter les exercices, en effectuant quelques variables

→ En salle au retour

- Faire un bilan général rappelant les objectifs, ce que l'on a fait et les résultats obtenus.
- Faire une analyse des échecs, réussites et proposer des remèdes pour la prochaine séance (c'est déjà l'amorce de la prochaine préparation)
- Éventuellement, remplir la fiche collective

APPLICATION - Exemple

Cf fiche d'observation

Exercice
trop facile

- réussite immédiate
- pas d'effort
- pas de progrès
- démotivation

Exercice
trop difficile

- jamais de réussite
- pas d'utilisation des capacités antérieures
- fatigue – désintérêt
- pas de progrès

Cf diagrammes évaluation



Fiche de préparation de séance (exemple 1)

Date :


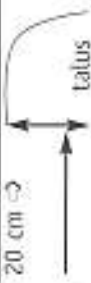

Lieu :

Thème : LES FRANCHISSEMENTS EN VTT GROUPE :

Partie de la séance	Objectifs/situations pédagogiques	Consignes	Durée	Critères de réussite Observation	Matériel
Prise en main	Accueil (appel...) Vérification des vélos, matériel de réparation. Retour sur la dernière séance. Explications sur la séance du jour.		5'		Téléphone portable Pharmacie Trousse dépannage
Échauffement	✓ déplacement sur le site de travail en effectuant un petit slalom naturel autour d'arbres sur le passage du groupe.	Suivez-moi en effectuant le même trajet – se rapprocher de plus en plus	10'	Personne ne met le pied à terre Les élèves ont une bonne motricité (pas de grand braquet)	
Corps de la séance	1) → la descente et la remontée sur le vélo - à la voltige (façon cyclo-cross) des 2 côtés (latéralité)	- Descendre avant le trait et remonter sur le vélo après ce trait. - Ne pas oublier de passer le pied inverse devant la manivelle.	15'	Le cycliste passe le pied derrière la selle et le pied inverse devant la manivelle - en souplesse et en roulant droit.	Rubalise
		2) → franchissements à pied - en poussant le vélo - en portant le vélo	15'	Attention au portage pour les jaunes	
Retour au calme	3) → franchissements sur le vélo - alternativement lever la roue avant puis arrière en déplaçant le centre de gravité. Puis augmenter la hauteur des difficultés Évolutif : passage en " bunny up "	Passer la rubalise sans la toucher. Passer la rubalise sans la toucher.	15'	Le cycliste passe en soulevant la roue avant sans toucher.	Rubalise
		On rentre tranquillement et ensemble	15'	Tout le monde suit le groupe	

Grille - Fiche de préparation (exemple 2)

Fiche : **Date :** **Groupe 1 : 10/12 ans** **Site naturel :**

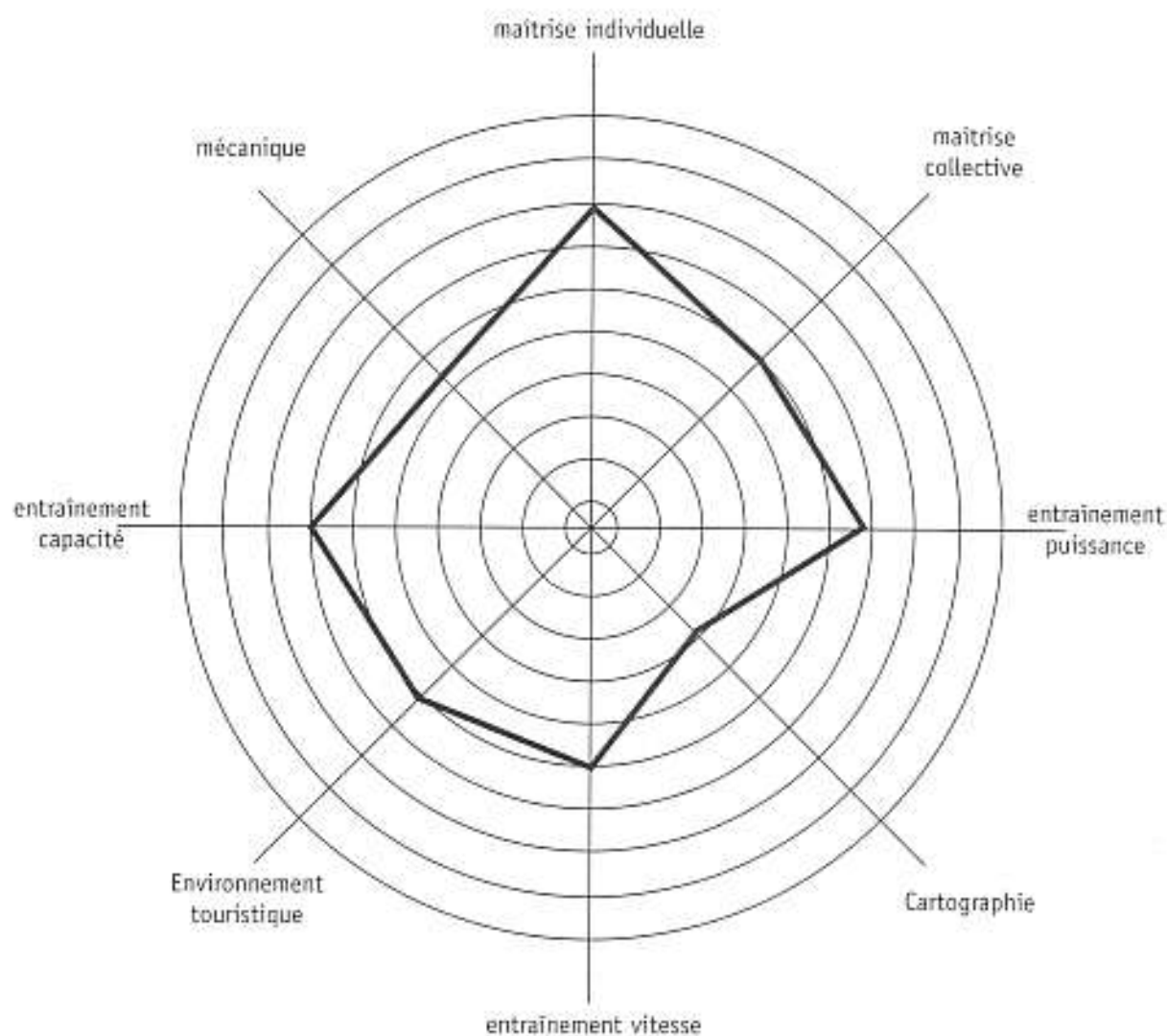
Objectifs	Situations (schémas)	Consignes	Matériel	évaluation	ré médiation
1) échauffement Départ lent. Arrivé au site : accélération. Évolution par deux Monter – descendre du vélo, courir en poussant le vélo. Finir par une forme ludique.	Par route, se rendre au site + cyclo 	Rappel des consignes de sécurité Obliger les copains à descendre de vélo	Cordes pour délimiter l'espace	Stéphane se trouve souvent à gauche : Passage difficile en file indienne Assez bonne maîtrise	Améliorer le comportement Dans une prochaine séance, travail du "sur place"
2) Situations 1 – descendre rapidement	En terrain plat	Tout en roulant, passer la jambe gauche puis la droite derrière la selle Passer une jambe derrière la selle, la poser sur le sol devant la jambe d'appui		Meilleure réussite avec une jambe, mais tous réussissent à passer les 2 jambes 50% posent la jambe libre derrière (mauvais équilibre)	Travailler le côté le plus faible Aller moins vite marquer un temps d'arrêt au moment où la jambe libre est au niveau de la jambe d'appui Imposer une limite à partir de laquelle on met pied à terre
2 – descendre rapidement + enchaînement (courir)					
3 – descendre rapidement + soulever le vélo + courir		Même consigne + après la pose du pied, franchir le talus en poussant le vélo	Bâton pour délimiter la zone	Variable - beaucoup descendent trop tôt (6 sur 10)	
Situations 4 – descendre rapidement en terrain pentu.	Talus plan incliné 	Descendre rapidement dans la pente + course	Bâton	Beaucoup descendent trop tôt	Limite (bâton)
Entraînement cardioque Filière anaérobie alactique	Sur terrain plat ligne droite de 500 m	Faire 5 sprints de 10" regarder le cardio, attendre qu'il baisse de 100. 2 ^{ème} sprint	Cardio chrono	Plait aux jeunes (autant le cardio que le sprint) Différence de récupération	Pour ceux qui récupèrent lentement, ne faire que 3 sprints
Retour au local		Rouler plus serré pas d'écart à gauche	Avant le départ ranger les bâtons et les autres repères	Mieux qu'à l'aller	

Fiche d'observation (exemple 3)

Objectif : *maîtrise de l'engin* Date : *séance du 22/11/00* Situation : *descendre rapidement de vélo*

Points à observer	Critères	Nom - Prénom																					
Maîtrise de la vitesse	Trop vite	X																					
	Trop lent																						
Mains sur cintre	Cocotte																						
	Haut																						
	Bas	X																					
Passage de la jambe derrière la selle	Bute	X																					
	Passé bien																						
Position jambe libre par rapport à jambe d'appui	Devant	X																					
	Derrière																						
Jambe réception	Tendue	X																					
	Souple																						
Regard au moment de l'appui au sol	Loin																						
	Près	X																					
	Ferme																						
Direction	Zig-zag	X																					
	Etc... ▶																						

Diagramme d'évaluation individuelle (exemple)



ÉVALUATION INDIVIDUELLE

- chaque axe correspond à un critère
- sur chaque axe on reporte la note (1 à 10)
- joindre les points obtenus par des droites.

Nous obtenons un polygone à 8 côtés qui permet de détecter les points forts et les points faibles du jeune et dans ce cas penser aux remèdes.

ÉVALUATION COLLECTIVE

- chaque axe correspond à un critère à évaluer
- sur chaque axe on reporte la note attribuée (1 à 10) à chaque jeune du groupe.

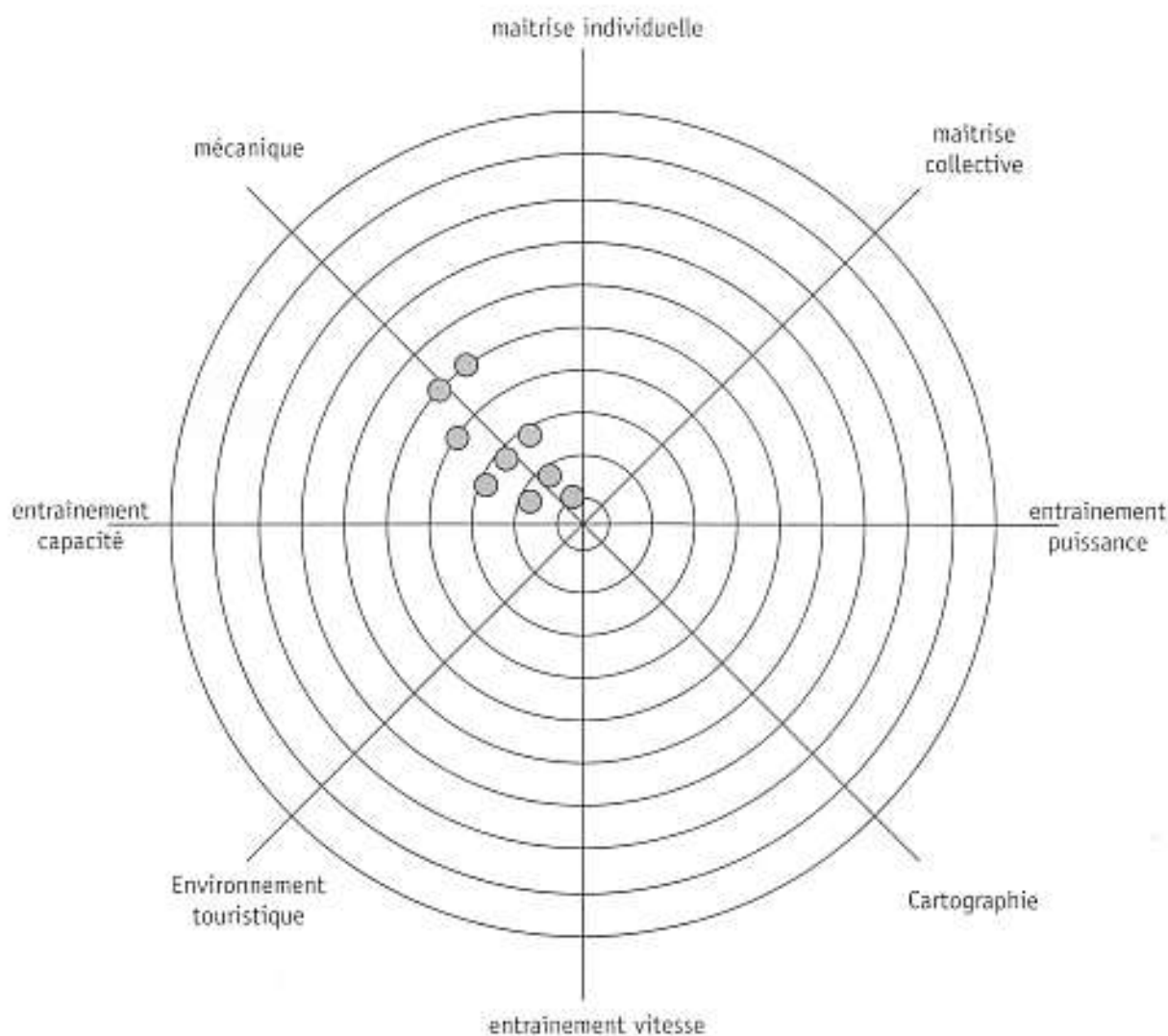
Il nous reste à mesurer :

- L'homogénéité du groupe (notes regroupées)
- L'hétérogénéité (notes dispersées)

Partant de ce constat proposer

- Soit une remédiation (notes < à 5)
- Soit une nouvelle situation plus complexe (notes > à 7)
- Soit une automatisation (note entre 6 et 8).

Diagramme d'évaluation collective (exemple)



ÉVALUATION INDIVIDUELLE

- chaque axe correspond à un critère
- sur chaque axe on reporte la note (1 à 10)
- joindre les points obtenus par des droites.

Nous obtenons un polygone à 8 côtés qui permet de détecter les points forts et les points faibles du jeune et dans ce cas penser aux remèdes.

ÉVALUATION COLLECTIVE

- chaque axe correspond à un critère à évaluer
- sur chaque axe on reporte la note attribuée (1 à 10) à chaque jeune du groupe.

Il nous reste à mesurer :

- L'homogénéité du groupe (notes regroupées)
- L'hétérogénéité (notes dispersées)

Partant de ce constat proposer

- Soit une re-médiation (notes < à 5)
- Soit une nouvelle situation plus complexe (notes > à 7)
- Soit une automatisation (note entre 6 et 8).

Document en couleur - peut être fourni au siège fédéral (CNF) avec photo route ou VTT



FEDERATION FRANCAISE DE CYCLOTOURISME
COMMISSION NATIONALE FORMATION

L'École Cyclo

route
vtt

c'est

*Une structure
d'accueil*

conviviale et de qualité
Pour les jeunes de 8 à 18 ans
avec un encadrement qualité

*Un contenu
de formation*

diversifié et complet
Jeux et Maîtrise, Sécurité, Cartographie, Technique
Connaissance et découverte des milieux,
Entraînement, Alimentation, Mécanique et Entretien...

Des animations

pour dynamiser les pratiques
Des Critériums, route et Vtt, un Challenge écoles
Des rencontres Jeunes, des Séjours,
Des Brevets Fédéraux adaptés, des Carnets de Progression

Renseignements :



ÉCOLE DE CYCLOTOURISME ROUTE ou VTT

ROUTE

DEMANDE d'AGRÈMENT

VTT de randonnée

RENOUVELLEMENT de l'agrément N°

NOM DU CLUB :

LIGUE : N° FÉDÉRAL du CLUB

RESPONSABLE DE L'ÉCOLE (Instructeur ou Moniteur **adhérent du même club**)

NOM ET PRÉNOM Tél

ADRESSE.....

NATURE DU DIPLÔME FÉDÉRAL DATES -> Obtention

N° de licence : -> Renouvellement

Cadre réservé au siège Fédéral

AGRÈMENT ÉCOLE N° Valable pour **3 ans**, à compter du

Cas exceptionnel du PARRAINAGE

RESPONSABLE DE L'ÉCOLE (Instructeur ou Moniteur **non adhérent du même club**)

NOM ET PRÉNOM Tél

ADRESSE.....

NATURE DU DIPLÔME FÉDÉRAL DATES -> Obtention

N° de licence : -> Renouvellement

Le parrainage ne peut être accordé que pour une durée maximum de 2 ans.

Cadre réservé au siège Fédéral

AGRÈMENT ÉCOLE N° Valable pour **2 ans**, à compter du

CORRESPONDANT DU CLUB

NOM ET PRÉNOM Tél

ADRESSE.....

INITIATEURS ET ANIMATEURS DE L'ÉCOLE (Inscrire la liste au dos de cette feuille).

PRÉSIDENT DU CLUB*

RESPONSABLE DE L'ÉCOLE*

DÉLÉGUÉ RÉGIONAL*

Règlement intérieur d'une école cyclo

Ce règlement intérieur, n'est pas un règlement type mais il peut servir de base. Chacun pouvant le modifier pour l'adapter à son propre club.

1. DEFINITION : L'école de cyclotourisme, comme toutes les écoles de sport, est une structure, un contenu de formation, une équipe d'animateurs-éducateurs, un groupe de jeunes pratiquants, le tout rassemblé à propos de la découverte totale du cyclotourisme dans le cadre des loisirs et du volontariat...

2. SITUATION : La création, l'organisation et le fonctionnement de l'école cyclo, sont internes à l'association..... affiliée à la FFCT sous le numéro L'école cyclo est une structure d'action spécialisée (commission). Le moniteur, responsable de l'enseignement, est le préposé du club. Par les représentants de l'association, l'école est habilitée à être en relation de partenariat avec les autorités départementales (Jeunesse & Sports..) et communales.

3. CONTENU :

- **Objectifs :** L'objectif général de l'école cyclo est d'amener le jeune, par la pratique, la découverte et l'acquisition d'un ensemble de connaissances, à être autonome.

Le cyclotourisme à l'école c'est :

- Un outil d'investissement et de développement moteur,
- Un moyen privilégié d'investigation et de connaissance du milieu naturel et humain,
- Un lieu privilégié de découverte des diverses responsabilités administratives et autres que le jeune rencontrera dans le club.

- **Moyens :** Ils sont regroupés en système modulaire établi suivant une progression générale qui tient compte des possibilités individuelles : ces différents modules sont:

- Étude des itinéraires (cartographie, fléchage, balisage, kilométrage, observation, intérêt culturel...) et exploitation pratique.
- Technique du cyclisme
- Technique de la route, du VTT de randonnée.
- Connaissance et entretien du vélo
- Sécurité (règles de circulation, charte, et pratiques sécuritaires)
- Connaissance de la vie associative, fédérale, des tâches administratives
- Connaissance de l'entraînement physique (résistance, endurance, alimentation..)

FONCTIONNEMENT

1. STRUCTURE

Art.1 : L'école cyclo est ouverte à compter de..... sous l'agrément fédéral n°

Art.2 : La capacité d'accueil est de jeunes. En cas de non-disponibilité, une liste d'attente est établie ; l'ordre de priorité est établi en fonction de l'ordre des inscriptions (remplissant les conditions préalables d'engagement -Art.6-)

Art.3 : L'école cyclo est ouverte tous les ... (jour - matin - ap.midi) de heures à heures.

Cet horaire peut être ponctuellement modifié en fonction du programme des séances (durée des randonnées, intervenants extérieurs...). Dans ce cas, les parents en seront informés à l'avance, par l'équipe d'encadrement.

Art.4 : Mme, Mlle, Mr moniteur(trice), est responsable de l'école cyclo. Mme, Mlle, Mr est responsable adjoint.

Le reste de l'encadrement est assuré par des initiateurs et animateurs du club, disposant d'une expérience et d'une formation au cyclotourisme.

2. ADMISSION

Art.5 : L'école cyclo est ouverte à tous les jeunes de àans

Art.6 : Lors de l'inscription, un dossier est remis aux parents qui devront le retourner complété et signé. Ce dossier comprend : La fiche d'inscription, le certificat médical d'admission, l'autorisation parentale, la liste du matériel à fournir, l'acceptation du règlement intérieur.

Art.7 : Lors de son admission, le jeune est affilié à la FFCT. Cette affiliation (licence) implique la reconnaissance des statuts de la Fédération Française de Cyclotourisme.

Dans la mesure où un jeune désirerait participer aux séances avant de s'inscrire à l'école (non licencié), il ne pourra le faire que dans la limite prévue par l'assurance fédérale (sois couvert de l'assurance de l'association). Dès la première séance, il devra cependant fournir une autorisation parentale et un certificat médical.

3. LA VIE A L'ECOLE CYCLO

Art.8 : Chaque séance traitant une partie d'un module de connaissances, et s'inscrivant dans une progression pratique, une présence régulière et une participation à l'ensemble des activités sont demandées.

L'absence d'un jeune devra être signalée au moniteur responsable avant le début de la séance. Un cahier de présence est établi qui précise l'état des présences et le contenu des séances.

Art.9 : L'encadrement de l'école cyclo prend toutes dispositions jugées utiles pour garantir la sécurité des jeunes qui lui sont confiés et, ceci en ce qui concerne :

- La vérification des organes de sécurité sur le vélo. Un jeune ayant une bicyclette en mauvais état ne pourra pas participer à la sortie-randonnée.
- Le port du casque qui est, dans le cadre de l'école, obligatoire.
- Des règles de vie commune qui ne seraient pas respectées (respect d'autrui, du matériel, perturbations répétées des séances, absences fréquentes et non motivées, mise en danger par son comportement de sa sécurité et de celle du groupe...)

L'encadrement pourra être amené à prendre des mesures adaptées qui peuvent aller jusqu'à l'exclusion temporaire (ou même définitive), après en avoir informé les parents.

Art.10 : L'école assure un entraînement physique suivi et progressif. Les parents devront faire part au responsable de toute particularité (traitement, allergies...) ou changement dans l'état de santé de leur enfant.

Art.11 : La Fédération Française de Cyclotourisme a créé pour les jeunes adhérents un ensemble de brevets. Ils seront proposés par le club ou lors d'organisations départementales ou régionales.

Art.12 : Les séjours, rencontres, organisés par l'école font partie intégrante de l'enseignement et de la dynamique de l'école. De ce fait, la présence des jeunes à ces organisations est fortement souhaitée.

Art.13 : La formation aux responsabilités : Bien qu'incluse dans celle du club, la comptabilité de l'école cyclo fait l'objet d'écritures spécifiques afin de permettre aux jeunes de se former à la gestion. Un cahier-journal de trésorerie est établi avec eux. Sensibilisation à la prise de décision : Les jeunes

seront représentés à la réunion mensuelle de l'école cyclo (équipe d'encadrement et président du club), par 2 d'entre eux, élus en début de saison. (plus de 12 ans).

Art.14 : La place des jeunes à l'Assemblée générale du club pourra se faire dans les mêmes conditions que celle des adultes, et en fonction des statuts du club. Les jeunes pourront présenter leur candidature au comité directeur, sous réserve qu'au moins 50% de ce comité soit majeur (circulaire n°78.901 de Jeunesse et Sports).

CONDITIONS PARTICULIERES

1. ASSURANCES

Art.15 : L'assurance fédérale (licence FFCT) comporte les couvertures suivantes: Responsabilité civile, défense et recours, accident corporel et rapatriement.

2. RANDONNEES

Art.16 : Sauf demande de participation émanant du responsable ou d'un encadrant de l'école cyclo, les jeunes désirant effectuer des randonnées organisées par la FFCT ou autres, devront le faire à titre individuel et se conformer aux dispositions générales relatives aux brevets et organisations de cyclotourisme : "...Tous les participants, quelle que soit la nature de la manifestation, devront toujours se considérer comme étant en excursion personnelle et respecter, en toutes circonstances, les disposition du code de la route, la réglementation routière, la charte du pratiquant(vtt). Les mineurs doivent être munis d'une autorisation parentale (ou du tuteur)..."

3. APPLICATION ET LIMITES

Art.17 : Ce règlement ne peut être définitif. Il se doit d'évoluer en fonction des nécessités que feront apparaître les pratiques ou un changement de statuts du club. Toute modification sera établie en réunion de l'école cyclo et soumise à l'approbation du bureau de l'association.

Art.18 : Le responsable de l'école cyclo est chargé de l'application du présent règlement intérieur.

Art.19 : Un exemplaire de ce règlement est remis aux parents au moment de l'inscription du jeune. Son admission ne pourra être effective qu'après l'acceptation de ce règlement.

Le Président du club,

Le responsable de l'école,

Les parents, (lu et approuvé - manuscrit)

Quel travail cardio-respiratoire pour les jeunes

1/Rappel de quelques données théoriques

Toute activité physique se manifeste par la contraction musculaire. Le muscle se contracte plus ou moins rapidement ou plus ou moins longtemps. Il ne peut se contracter que s'il renferme un fournisseur d'énergie l'ATP (Adénosine Tri-Phosphaté).

Pour se former, l'ATP a besoin de beaucoup d'énergie. Lorsqu'il est détruit il libère de l'énergie (par hydrolyse enzymatique) Cette énergie libérée fournit : 25% d'énergie mécanique, 75% de chaleur.

Systèmes de fourniture d'ATP

1/1 Système anaérobie alactique :

Effort maximum - durée très courte - 6 à 8 secondes - capacité faible - récupération 5 à 15 minutes. S'il y a répétition de ce type d'effort, le taux d'acide lactique dans le sang est très important.

1/2 Système anaérobie lactique :

Correspond à la dégradation de glucose en anaérobie (dette O₂ importante) avec restitution d'une partie d'ATP et formation d'acide lactique.

Effort très intense - durée courte 1 à 2 minutes - capacité réduite - récupération longue 1 à 3h.

1/3 Système aérobie :

Utilisation de O₂ transporté par le sang sous forme d'oxyhémoglobine - stocké dans le muscle en petite quantité sous forme de myohémoglobine.

Effort intense et modéré - soutenu longtemps - capacité importante,
- Récupération longue 12 à 72 h suivant la durée et l'intensité de l'effort.

L'explication des systèmes de fournitures d'ATP en 3 phases distinctes est théorique. Dans la réalité, ils se combinent en permanence et l'un devient dominant par rapport aux autres en fonction de l'intensité de l'effort. On constate en résultat de cette combinatoire une augmentation de l'acide lactique et la formation d'une dette d'O₂ dans des proportions variables avec l'intensité de l'effort. Pour développer les systèmes, il est nécessaire de cibler des types

d'effort qui correspondent à l'intensité qui les sollicite. Le temps de l'effort sera fonction de l'intensité déterminée : court si l'intensité est forte, plus long si l'intensité est plus faible

2) Qu'en est-il chez l'enfant ?

Le système anaérobie alactique est voisin de celui de l'adulte

Le système anaérobie lactique est faible (il semble en relation avec la maturité sexuelle et le système hormonal). Il augmente avec l'âge pour devenir proche de celui de l'adulte vers 15-16 ans. Les enfants n'ont pas la possibilité de stocker de l'acide lactique par absence d'une enzyme.

Le système aérobie

Il est capital de **travailler entre 11 et 16 ans** - augmentation importante de la VO₂ max (40% au bout de 18 mois d'entraînement à la période pubertaire).

Le système entre plus rapidement en action que chez l'adulte afin de pallier la faiblesse du système anaérobie lactique, après 2' au lieu de 3 ou 4' chez l'adulte)

3) Formes de travail phases d'entraînement

Deux registres d'entraînement s'identifient par rapport à l'oxygène

3/1 l'anaérobie : à prévoir à chaque séance

Utilise les possibilités qu'a l'organisme à fonctionner avec plus ou moins d'O₂ pendant l'effort.

Détermine une dette d'O₂ importante (différence entre consommation d'O₂ en état de repos et celle effectuée au début de l'exercice). Elle est proportionnelle à l'intensité de l'effort. Pour limiter cette dette, il convient de ne pas démarrer l'effort de manière trop intense mais progressivement (intérêt d'un bon échauffement).

Chez l'enfant, l'anaérobie c'est de la vitesse :
sprint court – vitesse prolongée

- La fréquence cardiaque (FC) augmente après l'effort
- La récupération de la vitesse stimule le système aérobie

Pour les 14/15 ans, le système anaérobie est stimulé aussi par des charges de travail intense et d'une durée de 30", 1', 3' au niveau de la dernière capacité aérobie/puissance aérobie c'est-à-dire au niveau du seuil anaérobie qui correspond à l'accumulation d'acide lactique.

3/2 l'aérobie

Fonctionne avec l'apport d'O₂ qui équilibre les besoins en O₂ et diminue la dette O₂

Trois formes de travail :

1 – en capacité aérobie

A faire en premier

Se caractérise par des efforts plus longs qui sollicitent une FC plus basse : FC Max - 40 à 50 battements minute (160-170).

Quand la durée est maîtrisée on augmente la FC progressivement.

Durée de 3' à 10' et plus en activité continue.

Ex : être capable d'une activité continue de 30' avec une FC de 170 battements minute.

Ce travail améliore les possibilités d'utilisation de l'O₂ au niveau du muscle.

2 – en puissance aérobie

Durée plus courte de 15" à 20"

FC 175-185.

3 - En vitesse

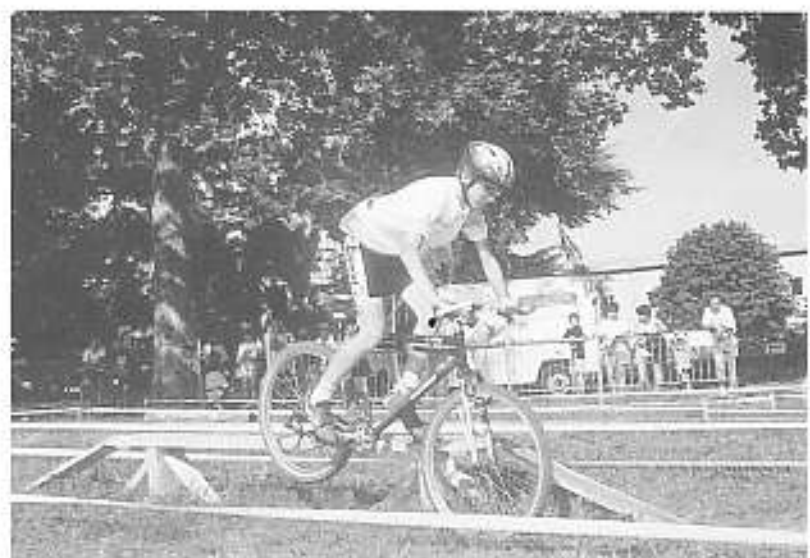
Effort court – FC Max – 10 battements – FC 190-200

La récupération doit faire descendre la FC d'effort de 10 battements minute. Le temps de récupération entre chaque charge de travail est calculé sur cette diminution cardiaque.

Répétition des charges 8 – 10 fois



On fera un va et vient permanent entre ces deux formes de travail aérobie de la capacité à la puissance, c'est le travail en puissance qui développe la V_{O₂} Max, et c'est le travail en capacité, dit aussi en endurance, qui permet de poursuivre l'activité dans le temps.



FICHE DE RENSEIGNEMENTS MEDICAUX ENFANTS

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Tél. :

Date de naissance :

Prise de médicament : oui non

Si oui lesquels :

Pratiques-tu régulièrement d'autres sports que le vélo ? oui non

Depuis combien d'années ?

Depuis 21 jours combien de km as-tu effectués

à pied ?Km

en natation ?Km

à vélo ?Km

à VTT ?Km

Depuis combien de temps pratiques-tu

le vélo ?

le VTT ?

L'an dernier combien as-tu effectué de km :

à vélo ?

à VTT ?

Quel est ton pouls de repos au lit ?

Quand tu fais du vélo ou du VTT as-tu des douleurs particulières ?

.....

Test de Ruffier

	Par le moniteur	Temps de la montre	Sur courbe
Fréquence cardiaque de départ			
Fréquence cardiaque en fin d'effort			
Fréquence cardiaque 1 mn après			
Total de fréquences			
A - 200 (B)			
Indice cardiaque (B/10)			
Retour au pouls de départ			
Récupération en			

1. Faire asseoir l'enfant
2. Lorsque le pouls est stabilisé, faire lever l'enfant
3. Noter le pouls. Effectuer sans délai les 30 flexions en 45 secondes
4. tenir la main de l'enfant, rythmer la cadence, vérifier que la flexion et l'extension des jambes soient complètes, le buste droit, les talons peuvent se lever.
5. A la fin, faire asseoir, noter le pouls et le temps.
6. Reprendre le pouls une minute après. Ne pas parler à l'enfant
7. Attendre le retour du pouls de départ, à 5 pulsations près.
8. Noter le temps. Calculer la récupération.

Le matériel

MATERIEL D'ANIMATION

- ✓ Longue corde (25-30 mètres) type escalade
- ✓ Lot de plots ou cône (20 à 30) HT 20 cm
- ✓ Lot de quilles de 10 cm de hauteur
4-5 cm de diamètre (30)
- ✓ Piquets souples de 1,20 m dans socle (10)
- ✓ Piquets " plastique souple " que l'on enfonce facilement - pour VTT - (10)
- ✓ Cerceaux (10)
- ✓ Lattes de bois plates (type liteau)
de 1 mètre de long
- ✓ Planches épaisseur 10 à 15 mm
40 cm de long - 15 cm de large (20)
- ✓ Vieux pneus de vélos de différents diamètres (15)
- ✓ Longues planches de récupération
- ✓ Palettes de bois (surtout pour le VTT)
- ✓ Triangles de tissu de différentes couleurs (20)
- ✓ Petits drapeaux avec hampe souple (20 à 30)
- ✓ Bidons cyclistes (20)
- ✓ Ballons de baudruche (20)
- ✓ Lots de baguettes de bois flexibles (20)
- ✓ Balles en mousse (20)
- ✓ Ballons type "hand-ball" (5)
- ✓ Élastique
- ✓ Lot de craies, voire bombe de peinture lavable
- ✓ Rubalise (plusieurs rouleaux)
- ✓ Balise d'orientation avec pinces (10)
- ✓ Lot de vieux bidons en plastique de 5 litres et de formes différentes
- ✓ Un ensemble hétéroclite d'objets d'emballage permettant aux jeunes de créer des situations et jeux nouveaux

Beaucoup d'objets de cette liste peuvent être récupérés.

Il est nettement préférable d'utiliser les obstacles naturels en VTT, d'où un repérage et une mise en place.

TROUSSE DE SECOURS

Consulter l'Unité VTT de randonnée page 66

NB : nécessité d'avoir avec soi les fiches signalétiques de chaque jeune et l'autorisation parentale

OUTILLAGE COLLECTIF

MATERIEL DE BASE

- un établi (1 m x 0,70 m)
- un étau avec protection des mors (mordaches en cuivre ou en plomb)
- une règle graduée (diamètre des billes, longueur des rayons etc...)
- un pied d'entretien et de nettoyage
- un jeu de clés plates de 6 à 18 mm
- un jeu de clés à tube de 6 à 18 mm
- un jeu de tournevis plats (100x6,5 - 125x7,5 - 150x8)
- un jeu de tournevis cruciformes (petit et moyen)
- un jeu de clés "Allen"
- une pince universelle
- une pince coupante
- une pince multiprises
- une pince étau
- un marteau (type menuisier)
- un maillet en caoutchouc
- une pompe à mains avec manomètre (avec embouts pour valves standard ou presta)
- un bac plastique pour nettoyage

OUTILS POUR CHAINES ET ROUES

- un dérive chaîne vélo
- une pince à river et dériver les chaînes
- un jeu de 3 clés à cônes (13x14 - 15x16 - 17x18)
- un fouet à chaîne
- une pince réglable à ergots
- une clé à rayons "universelle"
- un démonte roue libre
- un dévoileur de roue
- blocage avant et arrière

OUTILS POUR PEDALIER

- une clé à ergots pour réglage du contre-écrou
- une clé à pédales
- un outil pour boîtier de pédalier monobloc
- une clé universelle pour cuvettes réglables
- un extracteur double de manivelles
- un tournevis fendu pour écrous plateaux
- une clé spéciale à ergots

OUTILLAGE COLLECTIF *(suite)*

OUTILS POUR FREINS

- une pince coupe-câbles
- un serre-patins (troisième main)
- un jeu de clés extra-plates (10x11 12x13 14x15)
- une pince tire-câbles

CONSOMMABLES

- boîte de graisse (insensible à l'eau)
- huile moteur et suif (chaîne)
- huile de vaseline (dérailleur)
- huile dégrippante
- pétrole pour nettoyage
- chiffons
- câbles de freins avant + arrière (route et VTT)
- câbles de dérailleurs avant + arrière
- chaînes hors d'usage pour démonstrations
- vélo pour démontage et démonstrations
- colliers Rylsan (colliers électriques en plastique)
- visserie diverse (vis+écrous+arrêt de gaine etc...)

OUTILS POUR DIRECTION CLASSIQUE

- une clé pour contre-écrou de direction en 32 et 36 mm
- une clé plate de 32 mm pour maintien de la cuvette supérieure

OUTILLAGE INDIVIDUEL

OUTILS DE BASE

- une pince universelle,
- des clés plates : 8/ 9 - 10/11 - 14/15
- une clé à molette (moyenne),
- un tournevis multi-lames (plates et cruciformes),
- un jeu de clés ALLEN,
- une clé à rayons,
- un chiffon

BRIS DE CHAÎNE

- dérive - chaîne,
- bout de chaîne (5 - 6 maillons).

CREVAISONS

- démonte-pneus en plastique (3),
- rustines + colle + grattoir,
- chambres à air en état (nombre selon les tailles de roues),
- emplâtre (vieux pneu sans tringles),
- pompe.

DIVERS

- câbles : frein arrière, dérailleur arrière
- Plus quelques outils spécifiques adaptés à la pratique (route ou VTT).

VERIFICATIONS

avant le départ d'une randonnée

Le vélo

- ✓ La pression des pneus (indiquée sur le flanc du pneu en bars) ;
- ✓ L'usure des pneumatiques ;
- ✓ Les blocages et le centrage des roues ;
- ✓ Le freinage du frein avant, la position et l'usure des patins (en serrant la poignée) Course de frein ;
- ✓ Le freinage du frein arrière, la position et l'usure des patins (en serrant la poignée) ;
- ✓ La position des poignées - sur le VTT, celles-ci doivent être dans le prolongement des bras de l'utilisateur ;
- ✓ Le jeu de direction (frein avant, vérifier si pas de jeu) ;
- ✓ Le passage des vitesses (dérailleur avant et arrière) ;
- ✓ Les butées hautes et basses des dérailleurs ;
- ✓ Le blocage de la selle et son réglage éventuel ;
- ✓ La trousse à outils individuelle.

Le participant

- ✓ Le port du casque ;
- ✓ Le port des lunettes et des gants conseillés ;
- ✓ Les lacets de chaussures (risque d'enroulement autour des manivelles et des plateaux) ;
- ✓ Les bas de pantalons (risque d'enroulement autour des plateaux) ;
- ✓ La boisson (remplissage des bidons) ;
- ✓ Les en-cas (barres de céréales, pâtes de fruits, etc..) ;
- ✓ La tenue de pluie ou coupe-vent (selon le temps).

L'organisateur

- ✓ Le plan du circuit (à déposer au point de départ ex : local du club) ;
- ✓ Les numéros de téléphone de la base de départ et des urgences ;
- ✓ Un téléphone portable (n° d'urgence 112) ou une carte téléphonique. Les numéros d'urgence : 18, 17, 15 sont gratuits d'une cabine ou de chez un particulier ;
- ✓ De la monnaie ;
- ✓ Une trousse de secours ;
- ✓ Une trousse à outils.



1 – Éducation physique et sportive “ Cyclisme à l’école ”

Édition Revue EPS

2 – Livre du Dr O. Reinberg et revue “ Circuler ”

Édition La Prévention Routière

3 – Manuel de l’Éducateur Sportif

Édition Vigot

4 – Cyclotourisme n°426 avril 95

Revue officielle de la F.F.C.T.

5 – Revue EPS (mensuel) INSEP

11, avenue du Tremblay - 75012 PARIS

6 – Le VTT éducatif

J.-P. Anouroux - J. Guiffard - Anne Raimbault
Édition Amphora

7 – Les activités d’orientation à l’école

Édition EPS

8 – Le développement psychologique de l’enfant

Édition Deboeck et Belin