
Formation « maniabilité individuelle..... et sécurité en groupe »

Objectifs :

Prendre conscience de ses réelles capacités en maniabilité afin de les améliorer.
Maîtriser son comportement en groupe.

Programme :

*Maîtrise du vélo:

Rappel des fondamentaux

Comment éviter les pièges de la chaussée et rester maître de son vélo

*Déplacements individuels et collectifs:

Respect des règles de circulation(code de la route)

Partager harmonieusement la route avec les autres usagers

*Sécurité:

Position du casque

Vérification du vélo

Réglage des pédales automatiques

Gestion de l' effort, cardiofréquence mètre, hydratation

Formateur:

*Patrick Julien : Moniteur fédéral au CODEP 73

Durée de la formation :

de 8 h 30 à 17h 30.

A apporter :

- casque
- la licence
- vélo
- des tennis ou chaussures de ville pour les exercices sur site et les chaussures à cales pour les exercices sur route
- gilet de sécurité
- clé usb (pour enregistrer la formation)
- pique nique sur place tiré du sac(le Codep offre le café jus de fruits
- vêtement de pluie

Pensez au covoiturage. Vous pouvez venir à vélo en respectant les horaires .