

## Définition de l'école de vélo

---

L'école de vélo est une structure d'accueil destinée à faire découvrir et aimer le sport et le vélo grâce à la diversité de ses activités ainsi qu'à travers la vie associative. L'école est composée de garçons et filles de 7 à 14 ans et animée par des cadres techniques fédéraux.

Tous les membres de l'école doivent être en possession d'une licence de l'année en cours et sont donc membres à part entière du club auquel ils adhèrent.

## Formation générale

---

De nombreuses activités physiques et sportives sont proposées pour l'école de vélo en complément du cyclisme. L'éducation physique, les jeux de ballon, les jeux collectifs, le footing, la course d'orientation, des sorties de découverte. Celles-ci doivent être des activités à part entière dans le cadre de la préparation physique générale et de l'éveil de l'enfant. Elles ont pour but de garantir un bagage sportif complet en aidant le jeune à devenir un athlète. L'apprentissage au sein du groupe où il évolue lui donnera des bases et des repères :

- Notions de responsabilité.
- Notions de participation.
- Notion du respect des autres et des règles.
- Notions d'éthique sportive.
- Obtention d'un bon équilibre psychologique.

### => Les activités physiques et sportives

Elles doivent développer en priorité les qualités d'adresse, d'équilibre, de coordination, d'agilité, de volonté, d'endurance. Les jeux utilisés pour y parvenir sont nombreux et divers: slaloms, gymkhanas, virages, ramassage d'objets, sauts de barre, passage sur et sous les obstacles, rouler sur la roue arrière, apprentissage de la chute, contacts, surplace, sprints, parcours complets.

### => Les activités physiques et techniques générales :

Elles sont sans limitation et comporteront des points théoriques et pratiques importants comme :

- l'éducation physique,
- l'alimentation,
- la découverte de la nature,
- le code de la route,
- la lecture d'une carte,
- la course d'orientation,
- la maniabilité,
- les jeux de ballon
- 1 à 2 séances par semaine + 1 épreuve