



Évaluation des habiletés à vélo des stagiaires

Ce parcours d'habileté doit vous permettre de vous auto-évaluer avant votre entrée en formation. Il a pour objectif de vérifier votre bonne maîtrise du vélo qui est un prérequis nécessaire avant l'entrée en formation.

Conditions d'accès à la formation (pour rappel)

- Avoir vocation à dispenser des cycles de Savoir Rouler À Vélo
- Avoir au moins 18 ans le 1er jour de la formation
- Être titulaire du PSC1 ou son équivalent à jour de recyclage
- Signer l'attestation sur l'honneur (document joint au dossier d'inscription) qui confirme **une bonne maîtrise du vélo en conditions réelles de circulation : auto test** à réaliser (cf. parcours test ci-dessous) et votre engagement à tout mettre en œuvre pour conduire trois interventions minimums dans le cadre de cycles SRAV d'ici fin 2024.

Inscriptions :

Pré- inscription en ligne sur le site du CREPS de Nancy

Contacts :

Coordonnatrice

Dorothee HOSTE

Tél : 06-72-91-71-38

Mail : dorothee.hoste@creps-lorraine.sports.gouv.fr

Gestionnaire administrative

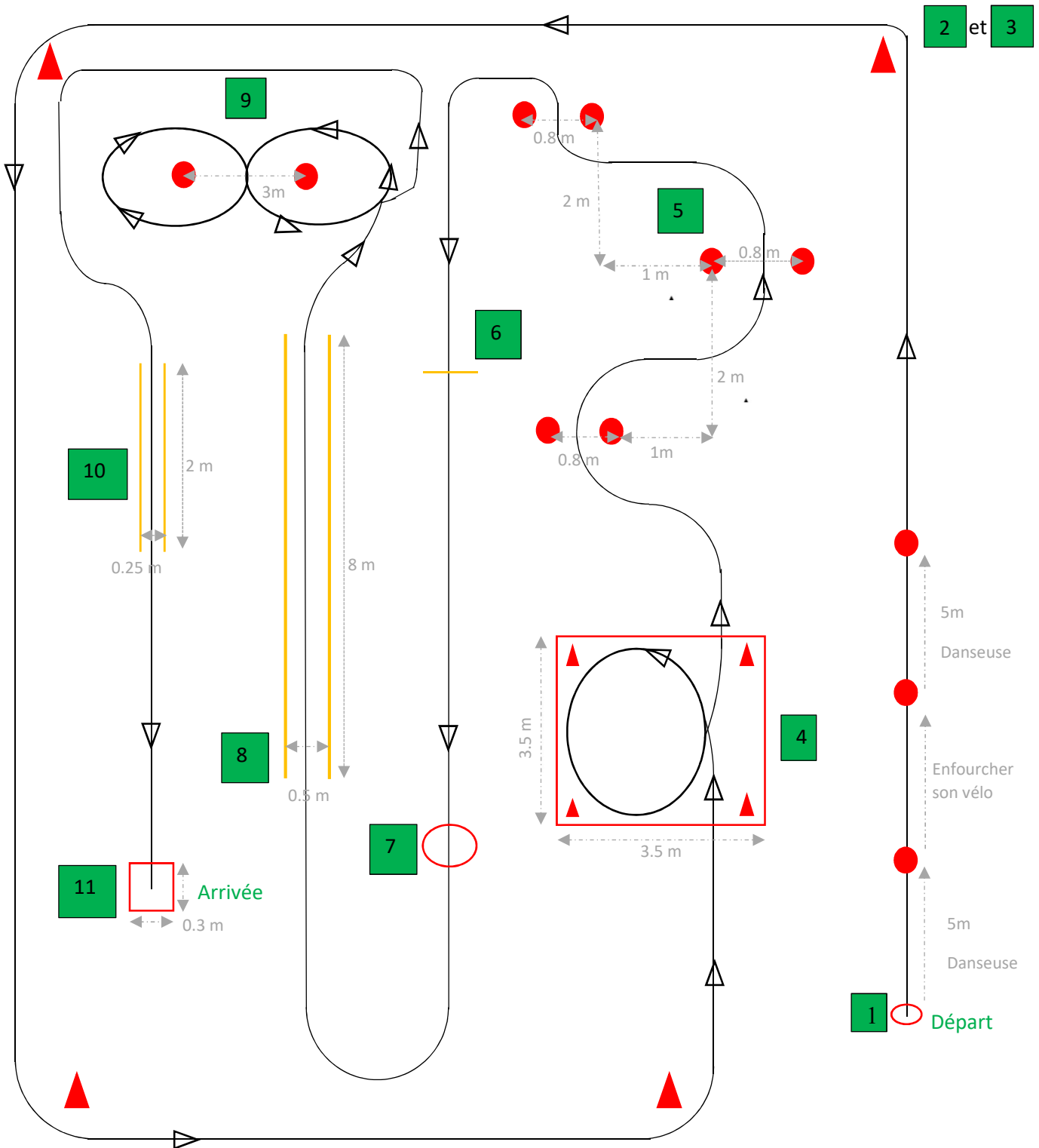
Françoise GUERBER

Tél : 03-83-18-10-35

Mail : francoise.guerber@creps-lorraine.sports.gouv.fr

Schéma du parcours :

Attention : ce schéma du parcours est donné à titre indicatif, il n'est pas à l'échelle



Description du parcours :

Etape n °	Intitulé	Descriptif
1	Démarrage hors de la selle + danseuse	Démarrer à côté du vélo, un pied sur la pédale et patiner sur 5 m puis enfourcher son vélo. Rouler en danseuse pendant 5 m et s'asseoir.
2	Virage : regard + indication	Faire le tour du terrain en regardant en arrière et en tendant le bras gauche avant chaque virage
3	Changement de vitesses	Dans le même temps, changer de vitesse cran par cran pour aller sur le plus grand développement puis revenir à un petit développement et le conserver jusqu'à la fin du parcours.
4	Cercle dans le carré	De retour au point de départ, entrer à l'intérieur d'un carré de 3,5 m de côté et effectuer un cercle complet à l'intérieur de celui-ci et ressortir
5	Slalom géant	Passer dans 3 portes de 80 cm de large espacées de 2m et décalées latéralement d'un mètre, la première étant décalée de la sortie du carré.
6	Franchissement de ressaut	Franchissement de ressaut : prendre un peu d'élan puis franchir une latte au sol sans la toucher avec la roue avant (la roue arrière roule sur la latte)
7	Cédez le passage + regard	« Cédez-le-passage » (arrêt-redémarrage sans mettre pied à terre) : ralentir et marquer un arrêt bref, debout ou assis, avec la roue avant dans un cercle de 50 cm de diamètre, tout en regardant à gauche et à droite, puis redémarrer.
8	Information en arrière	Prendre une information en arrière : rouler dans un couloir marqué au sol de 8m de long et 0.5 m de large et se retourner pour identifier la couleur d'un objet présenté à l'arrière
9	Huit entre deux plots	Virage court : décrire un huit complet entre 2 plots espacés de 3 m puis repartir en ligne droite.
10	Passage étroit	Passage étroit : passer entre 2 bandes de 2 m de long espacées de 25 cm.
11	Arrêt d'urgence	Arrêt d'urgence : prendre de la vitesse et s'arrêter net, sans ralentissement préalable, la roue avant dans un carré de 30 cm de côté.