



BIKE BEL AIR CLUB

ECOLE DE VTT « LES BOUCAINS SANS FREIN »

Projet pédagogique école de VTT 2023-2024

Autonomie, curiosité, plaisir et dépassement de soi

L'école VTT « Les boucains sans frein » du Bike Bel Air Club est une structure d'accueil de jeunes âgés de 8ans (révolus) à 18 ans (fêtés en cours de saison) souhaitant pratiquer leur sport passion : le VTT.

OBJECTIFS GÉNÉRAUX

La création et le fonctionnement de cette structure d'accueil répond aux objectifs généraux suivants :

- Permettre aux jeunes de pratiquer une activité en pleine nature et les sensibiliser au respect de l'environnement,
- Rendre les enfants autonomes dans la pratique du vélo,
- Partager la passion du VTT quel que soit l'âge ou le niveau de chacun,
- Prendre plaisir pratiquer en groupe,
- Encourager le sens des responsabilités et la prise d'initiatives,
- Apprendre à se dépasser.

Développer ces savoir-faire et savoir-être nécessitent de travailler sur plusieurs axes durant les séances hebdomadaires, et ce dans une optique de progression pédagogique adaptée à l'âge et au niveau de pratique des enfants.

L'école VTT ambitionne également de former les jeunes âgés de 16 ans et plus qui souhaitent encadrer.

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

Les objectifs développés se déclinent en plusieurs savoir-faire et compétences à acquérir.

1. Objectif premier : la maîtrise du VTT

a. Maîtrise du vélo

- Apprendre à s'équilibrer en roulant :
 - Vite, lentement ou encore à l'arrêt,
 - Sur terrains variés : terre, goudron, cailloux, pierres, herbe, boue, sable, eau, glace, neige...
 - Sur le plat, en montées et en descentes plus ou moins importantes,
- Manipuler à bon escient les commandes de freins et de dérailleurs,

- Maîtriser sa trajectoire en anticipant, s'arrêter progressivement ou brutalement, contourner, frôler, franchir des obstacles,
- Déplacer son centre de gravité et adapter sa position dans une montée, une descente et pour franchir des obstacles,
- Maîtriser son vélo dans une configuration de groupe.

b. Gagner en résistance et endurance

- S'échauffer,
- Piloter en souplesse,
- Maîtriser son effort en fonction de la distance, des difficultés du terrain, du dénivelé, de la vitesse.

c. Connaître les règles de sécurité et savoir les mettre en application

- Savoir rouler en groupe : connaître, savoir appliquer et savoir transmettre les règles de conduite sur route et sur chemin (intervalle entre les vélos, règles d'arrêt, de croisement, de dépassement).
- Effectuer les changements de direction en toute sécurité.

d. Orientation

- Savoir prendre un repère pour s'orienter,
- Cartographie : reconnaître diverses cartes, situer un lieu, une route, les points cardinaux, comprendre la légende, l'échelle et les courbes de niveau,
- Savoir lire un itinéraire. Savoir en établir un.

e. Connaître et Entretenir son VTT

- Connaître les éléments de son VTT,
- Savoir vérifier les organes de sécurité, la pression des pneus,
- Savoir gonfler ses pneus, régler la hauteur de sa selle,
- Savoir entretenir son VTT après une sortie : le laver, l'essuyer, nettoyer et huiler les roulements, la chaîne et les dérailleurs,
- Se constituer une trousse sommaire de réparation et savoir en utiliser ses outils,
- Reconnaître et savoir faire face aux incidents mécaniques courants : saut de chaîne, crevaison, rupture de câble, de chaîne.

f. Préparation

- Préparer son équipement : casque, gants, lunettes, vêtements en fonction de la météo.
- Chargement du sac à dos (coupe-vent, goûter, eau, nécessaire de dépannage).
- S'alimenter et s'hydrater correctement avant et pendant une sortie,

2. Objectif second : Plaisir, découvertes et partage

a. Connaissance et maîtrise du milieu

- Sensibilisation aux divers paysages rencontrés : relief, habitat, faune et végétation,
- Développer la curiosité, l'envie de savoir.
- Mieux connaître et s'appropriier son environnement géographique, historique et culturel par l'initiation, l'expérimentation, la visite...

b. Autonomie et vie du groupe

- Autonomie : maîtriser les différents objectifs ci-dessus en fonction de ses capacités physiques.
- Vie en groupe :
 - Respect des adultes et des autres enfants



ECOLE DE VTT « LES BOUCAINS SANS FREIN »



- Respect de l'environnement et du matériel
- Entraide et coopération entre jeunes.

Développer le plaisir de se retrouver et rouler ensemble et se sentir bien !

LES MOYENS

1. Les moyens humains

Les besoins en moyens humains sont représentés par des encadrants motivés et expérimentés en VTT, dont le souhait est de réaliser une formation d'animateur, d'initiateur, voire de moniteur. Ils peuvent être soutenus par des parents accompagnateurs bénévoles.

L'effectif minimal est de 2 encadrants pour 12 jeunes.

Au 16 septembre 2023, le groupe est constitué de :

NOM	PRENOM	AGE	N° LICENCE	DIPLÔME	PSC1
CLARISSOU	Anthony	40	53130940508	En cours	X
COUMES	Pierre-Yves	49	53130940379	BEESAC - 1 ^{er} degré	X
FIUMARA	Maxence	18	53130940129	En cours	X
MARCHEWKA	Christophe	42	53130940521	En cours	X
MERLE	Claude	54	53130940015	BF1 (Brevet fédéral)	X
NAMURA	Lucas	17	53130940452	En cours	X
PARINOT	Thomas	45	A venir	En cours	X
TEMPIER	Hugo	26	53130940348	BF1 (Brevet fédéral)	X
VERGÉ	Jean-François	44	53130940510	En cours	X
VIALON	Enzo	17	53130940481	En cours	X

2. Les moyens matériels

Chaque encadrant responsable de groupe possède lors de la sortie :

- Une trousse de premiers secours
- Un talkie-walkie pour communiquer avec les autres encadrants
- Un téléphone portable avec les numéros à appeler en cas d'urgence ainsi que le numéro des parents
- Une trousse de réparation (démonte pneu, outil multifonctions, dérive chaîne...)
- Une carte IGN ou tout autre moyen de guidage (GPS)

Le club met aussi à disposition ses moyens matériels notamment deux remorques.

3. Les moyens financiers

Ils sont constitués du montant de l'inscription des enfants, des aides fédérales, d'une subvention municipale et l'aide de quelques mécènes.

Le trésorier du club établit un budget prévisionnel qui est présenté au Conseil d'Administration de l'association. Les dépenses importantes sont votées à cette occasion.