



Livret de l'accompagnateur



Bienvenue

Vous êtes volontaire pour encadrer les jeunes de l'école de vélo et nous vous en remercions. Ce document décrit les attentes vis-à-vis des encadrants de l'école.

Les activités proposées sont un loisir et doivent avant tout être un plaisir pour les jeunes, comme pour les adultes accompagnateurs. Néanmoins, la sécurité est primordiale et l'encadrement de jeunes sur des vélos nécessite beaucoup d'attention. Le bon sens est nécessaire, sans oublier la bonne humeur, la tolérance, les petites attentions sympas, le dévouement, le respect de l'environnement et d'autrui.

Nous pratiquons le vélo sans compétition et le nombre de groupes est suffisamment important pour que chacun puisse pratiquer à son niveau et progresser à son rythme.

Les mots clés : loisir - apprentissage – sécurité – responsabilité

Dès lors que des parents nous confient leurs enfants, notre responsabilité est engagée. Même si les responsabilités sont partagées avec le président de l'association qui nous a délégué l'encadrement des jeunes pour une séance, chacun est responsable de ses actes et paroles.

Pour tout acte et toute parole, il faut se demander :

- La sécurité est-elle assurée pour les jeunes de mon groupe ?
- La sécurité est-elle assurée pour moi-même ?
- La sécurité est-elle assurée pour les extérieurs au groupe ?



L'encadrement des groupes de jeunes

L'école de vélo n'existe que par l'engagement d'adultes bénévoles qui acceptent de donner de leur temps pour accompagner les jeunes à vélo. Tous les adultes souhaitant encadrer l'école de vélo sont les bienvenus, selon les conditions définies ci-après. Ils s'engagent dans une démarche volontaire et sont conscients de leurs droits et devoirs.

Réglementation FFCT :

2 encadrants pour 12 jeunes mineurs maximum. Encadrement des groupes avec au minimum un adulte breveté fédéral. Le second adulte pouvant être un « adulte expérimenté » ou initiateur mineur (« Jeune Educateur Fédéral » 16-17 ans).

Dans le cas d'un exercice organisé, des jeunes peuvent rouler seuls ou avec un encadrement réduit. Dans ce cas, les consignes de route et de sécurité leur auront été transmises avant leur départ.

Les adultes roulant avec les jeunes

Les groupes de jeunes sont encadrés par des moniteurs, des initiateurs, des animateurs, des initiateurs mineurs (16/17 ans) ou des adultes accompagnateurs. Tous doivent être licenciés à la FFCT (pour raisons d'assurance). Des parents pourront donc effectuer 3 séances d'essai et devront ensuite se licencier pour continuer à participer.

Dans le cadre de l'article L212-1 - L322-1 et L212-9 du code du sport, un contrôle de l'honorabilité des encadrants majeurs, diplômés ou non, exerçants auprès des mineurs est obligatoire. Ce contrôle est exercé par les services de l'État au travers d'un dispositif automatisé entre les services de l'État et la fédération. La FFCT effectuera une vérification du B3 (extrait du casier judiciaire) de tout adulte volontaire pour encadrer l'école de vélo.

Définitions :

Moniteur (3^{ème} niveau de la formation FFCT)

C'est un encadrant qui a suivi deux formations fédérales FFCT d'éducateur. Il se destine principalement à l'organisation, à la réalisation et au suivi d'actions tournées vers les écoles françaises de vélo.

Initiateur (2^{ème} niveau de la formation FFCT)

C'est un encadrant qui a suivi une formation fédérale FFCT d'éducateur. C'est un « homme »

Principes généraux

Les adultes participent à la sécurité, encouragent et rassurent. Ils adoptent une attitude compréhensive, patiente, encourageante et gardent leur calme. Ils respectent et font respecter un comportement adapté à la pratique du vélo. Ils tiennent compte des possibilités des enfants. En aucun cas, ils n'incitent les jeunes à adopter une attitude compétitive.

Le port du casque est obligatoire pour tous dans le cadre de l'école de vélo. Les adultes se doivent de respecter les horaires et programme de l'école. En toutes circonstances, les adultes encadrant les jeunes se doivent d'avoir un comportement irréprochable. Ils adopteront une attitude et un langage conformes aux dispositions relatives à l'encadrement des mineurs définis par le Ministère des Sports (non-consommation de tabac, alcool, produits illicites).

de terrain capable d'apporter les connaissances nécessaires à la pratique. Il est compétent pour assurer l'initiation et l'encadrement d'un groupe de jeunes. Il propose des exercices et ateliers pour faire progresser les jeunes.

Animateur club (1er niveau de la formation FFCT)

C'est un bénévole qui est capable d'accueillir de nouveaux membres (jeunes et adultes) en les conseillant : vélo, tenue, équipement, position, conseil sécurité...

Adulte accompagnateur

Les adultes accompagnateurs sont des adultes volontaires pour aider à l'encadrement de l'école de vélo. Une formation interne leur est proposée, sous forme de tutorat par un ou plusieurs initiateurs ou moniteurs. Le statut d'adulte accompagnateur est délivré après validation par le tuteur.

Les compétences attendues :

- Être attentif au comportement des jeunes
- Être capable de vérifier le vélo avant de partir en randonnée
- Être capable de transmettre les consignes de sécurité en randonnée
- Être capable de rouler avec des jeunes de 12 ans au moins.

Déroulement d'une séance

Les horaires

Les séances durent 1 h 30 ou 2 h 30, selon le créneau dans la semaine. Il est demandé aux encadrants d'être présent au moins 15 minutes avant les départs.

Accueil

Inscription, renseignements, constitution des groupes sur le panneau des présences, informations.

Les animateurs de chaque groupe consultent leur parcours du jour et se coordonnent pour le franchissement des difficultés, notamment en ville.

Des vélos et casques peuvent être prêtés.

Au départ des randonnées

Prendre quelques minutes avant de démarrer pour :

- Présenter les nouveaux
- Rappeler les consignes de sécurité
- Expliquer le parcours et le thème du jour
- Vérifier que tous ont un bidon d'eau, un gilet jaune, un vêtement de pluie, des barres de céréales, une tenue vestimentaire adaptée (bonnet, gants)
- Vérifier l'état du vélo (freinage, gonflage...)
- Tester le niveau technique des nouveaux

Le responsable du groupe

Dans chaque groupe, un initiateur ou moniteur assure la responsabilité du groupe. Il a en sa possession :

- Les fiches sanitaires + autorisations parentales
- Une trousse de premiers soins
- Une trousse de réparation mécanique

Le pilotage du groupe

L'adulte à l'avant du groupe assure la responsabilité principale. Il peut aussi être "volant" et laisser des jeunes seuls à l'avant du groupe, après leur avoir transmis des consignes de sécurité. Il assure la gestion de l'itinéraire et du temps. Il va au-devant du danger et s'occupe du cas particulier.

L'adulte de l'arrière assure la sécurité arrière du groupe. Il indique aux automobilistes souhaitant doubler, les intentions du groupe. Il suit continuellement les informations de l'adulte à l'avant du groupe. Il le prévient également en cas d'incident à l'arrière (mécanique ou autre).

Au retour des randonnées

Prendre quelques minutes avec les jeunes pour effectuer un bilan, avant d'arriver au club :

- Demander l'avis des participants. Féliciter les jeunes pour les progrès réalisés ou leur bon comportement. Conseiller des améliorations si besoin (tenue vestimentaire, comportement sur la route, etc.). Rappeler de ne plus rouler sur le terrain

(pour des raisons de sécurité). Indiquer que le soir en hiver, gilet jaune et éclairage sont obligatoires pour rentrer à vélo chez soi.

Et après cette phase avec les jeunes

- Participer au service du goûter de votre groupe
- Participer au lavage des vélos de votre groupe
- Voir le responsable de l'école afin de lui indiquer quels jeunes peuvent ou doivent changer de groupe
- Pensez à rendre la pochette avec les fiches sanitaires
- Pensez à compléter la fiche bilan sur le tableau d'accueil avec le kilométrage et les exercices effectués.

Entretien des vélos

L'entretien du vélo fait partie des enseignements que dispense l'école de vélo. Les animateurs doivent donc inciter et aider les jeunes à nettoyer leurs vélos à l'issue de chaque séance :

- Nettoyage (boue) + séchage
- Huilage de la chaîne, des dérailleurs
- Vérification de l'état des câbles, des freins.
- Vérification des jeux éventuels sur les roues, dans la direction, dans le pédalier.

Jeune irrespectueux

Si un jeune ne comprend ni n'applique les consignes des animateurs de son groupe, en référer au président qui en parlera avec les parents.

Dans les cas extrêmes, un jeune pourra être exclu. Les cas extrêmes sont : non respect des consignes de sécurité, agressivité envers les individus ou le matériel, irrespect envers autrui.

Conduite d'un groupe

- Tous les utilisateurs de la chaussée (dont les cyclos) doivent respecter le code de la route. Les adultes doivent montrer l'exemple.
- Les consignes des panneaux de signalisation doivent être scrupuleusement respectées (sens interdit, terrains militaires, terrains privés)
- Extrait du code de la route : « *le gilet jaune est obligatoire pour les cyclistes circulant de nuit hors agglomération, ou le jour en cas de mauvaise visibilité* ». Tous doivent avoir un gilet jaune dans leur sac à dos.
- Un groupe de cyclistes ne doit pas dépasser le milieu de sa voie
- Lorsqu'il existe des pistes cyclables, il est impératif de les utiliser.
- En ville, le groupe roule en file indienne (intervalle équivalent à la longueur d'un vélo entre chacun). Hors agglomération, le code de la route précise que les cyclos ont le droit d'être à deux de front.

- À tout moment, lorsque la visibilité d'un éventuel danger n'est pas assurée (virage, végétation, habitation), imposer une file indienne.
- En ville, le chef de groupe roule à allure modérée afin que le groupe reste compact. Sinon, des voitures vont scinder le groupe et des jeunes vont se retrouver seuls au milieu de la circulation.
- En toutes circonstances, le responsable du groupe définit l'allure du groupe et les difficultés techniques proposées, en fonction du jeune le plus « faible » du groupe.
- Sur les voies avec automobiles, les encadrants doivent informer très clairement les automobilistes des intentions du groupe : la gestuelle remplace les clignotants d'une voiture !
- Selon le code de la route, les trottoirs sont interdits aux cyclistes de plus de 8 ans. Néanmoins, la sécurité de notre groupe passe avant tout (exemple : utilisation d'un passage piéton à pied pour traverser une voie à forte circulation).
- Un adulte se trouve toujours à l'arrière du groupe, en dernière position.
- Aucun jeune ne doit rouler plus à gauche qu'un adulte (seuls les adultes s'exposent aux dangers).
- Sur des voies sans danger, ni risque de bifurcation, il n'est pas nécessaire d'avoir un adulte en tête (une allure libre peut être proposée après indication du point d'arrêt).
- Dans une descente, avec les plus jeunes, avant de s'engager dans la descente, rappeler les règles de sécurité = respecter absolument un espacement de

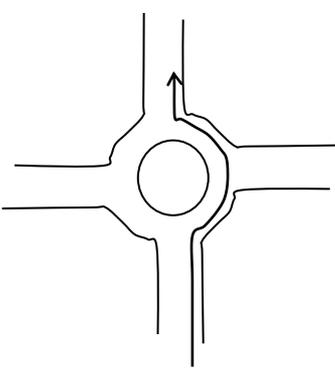
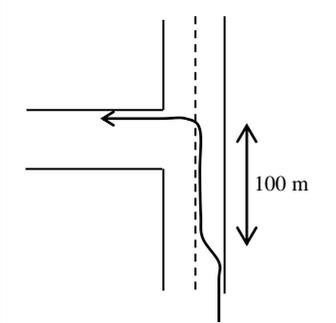
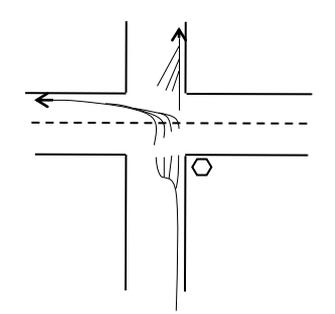
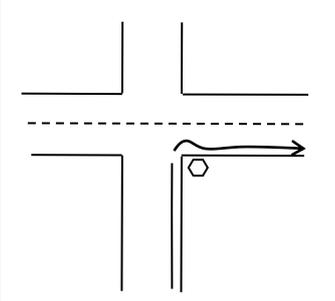


5 m entre deux vélos. Un adulte doit être à l'avant du groupe pour donner l'allure. Prévoir un arrêt après la descente si elle est longue et/ou difficile, voire même pendant la descente pour vérifier que tout va bien pour les derniers.

- Dans une montée, regrouper les jeunes avant d'aborder la côte afin de choisir le développement adapté. Regrouper les jeunes au sommet.
- Arrêt du groupe : toujours sur la droite de la voie. Chercher un terre-plein hors goudron pour stationner le groupe. Sur des chemins, l'arrêt du groupe, doit permettre de garder libre le passage.
- Durant la randonnée, pensez à faire des arrêts réguliers et à faire boire et s'alimenter les jeunes.
- Transmission d'informations dans le groupe.
 - Bras tendu à droite : « on va tourner à droite »
 - Bras tendu à gauche : « on va tourner à gauche » (dans le virage, guidon tenu à 2 mains !)
 - Bras levé : « on va s'arrêter »
 - Bras pointé vers le bas : « signalisation d'un danger au sol » (trou, objet, verre, etc.).
 - Voiture croisant le groupe : le premier du peloton annonce « droite devant* » et l'info descend jusqu'à la queue pour que tout le monde serre sur la droite et se remette en file (remarque : inutile de hurler pour transmettre cette info !).
 - Voiture doublant le groupe : le dernier du peloton annonce « droite derrière* » et l'info remonte jusqu'à la tête pour que tout le monde serre sur la droite et se remette en file.

*droite devant = rangez-vous à droite, un danger arrive devant

** droite derrière = rangez-vous à droite, un danger arrive derrière

Franchissement de ronds-points	Tourne à gauche	Franchissement de carrefours Franchir ou tourner à gauche	Franchissement de carrefours Tourner à droite
 <p>L'animateur arrière est primordial. Il tend constamment le bras à gauche pour éviter qu'une voiture ne double le groupe.</p>	 <p>L'animateur arrière est primordial. Il tend le bras à gauche en même temps que l'animateur avant. Tout le groupe se déporte alors au milieu. En cas de circulation trop importante, traverser sur un passage piéton.</p>	 <p>Arrêt du groupe sur une ou deux lignes de 4 à 6 individus. Le but est de traverser le plus vite possible. Le groupe prend toute la chaussée à l'arrêt sur un stop ou un feu. L'animateur arrière stoppe les véhicules derrière lui.</p>	 <p>Le groupe s'arrête au stop, puis tourne à droite, tout en restant en file indienne.</p>

Incidents mécaniques

Dans chaque groupe, au moins un adulte est capable d'effectuer les réparations de base. Parmi les jeunes, certains ont déjà appris à effectuer les réparations classiques.
Si vous avez le temps : laissez les jeunes réparer.



Situations :

Différents types de pannes		Matériel nécessaire
1	Crevaison	Démonte-pneu, rustines, grattoir, colle, clé plate de 15 pour roue à écrou
2	Chaîne déraillée (éventuellement coincée entre la base et le petit pignon)	Clé plate de 15 pour roue à écrou
3	Chaîne cassée	Dérive chaîne
4	Câble de frein ou de dérailleur cassé	Clé CHC de 6, câble de frein ou de dérailleur, clé plate de 8 ou 10
5	Patin de frein mal serré ou usé	Clé plate de 9, clé CHC de 5, 1 patin de frein
6	Selle mal serrée	Clé CHC de 6
7	Guidon mal serré	Clé CHC de 5 ou 7
8	Dérailleur mal réglé (dérouillage)	Petit tournevis, clé CHC de 5
9	Pédale qui se dévisse	Clé plate de 14 ou 15

Exemple de trousse mécanique :

Toutes clés CHC de 1,5 à 7, clés plates de 8, 9 et 10, mini pince coupante, mini clé à molette, nécessaire de réparation d'une crevaison (avec pompe), petit tournevis plat et cruciforme, 1 câble de frein, 1 câble de dérailleur, 1 dérive chaîne, 1 clé à rayon, 1 couteau, 3 maillons de chaîne, quelques vis M5, 1 rouleau d'adhésif d'électricien.

Incidents corporels

Cas les plus fréquents : chutes, égratignures, accrochages, maux de ventre, maux de tête, saignements, crampes, poignet plié, insolation.

La démarche en cas d'incident :

- 1 / Mettre en sécurité et rassurer le reste du groupe
- 2 / Interroger et rassurer l'individu
- 3 / Analyser la gravité
- 4 / Agir

Faible gravité	Gravité moyenne (empêchant l'individu de continuer)	Gravité élevée
Traitement immédiat par nous-même	Tel à Olivier (06 80 25 82 70)	Appel des services de secours : 112

Dans chaque groupe, l'un des deux encadrants dispose d'une trousse de premiers soins personnelle*. Il s'y trouve :

* le club peut la financer

- | | |
|--|------------------------|
| - 1 couverture de survie | - rouleau de sparadrap |
| - des compresses hautement absorbantes | - paire de ciseaux |
| - des bandes extensibles | - pince à épiler |
| - des compresses antiseptiques sans alcool | - 1 paire de gants |
| - des pansements de différentes dimensions | - 1 masque chirurgical |
- Sont interdits : les médicaments (pour maux de tête, de ventre, de gorge, fièvre, etc.), les compresses de traitement (alcoolisées, au mercurochrome, etc.). Après toute utilisation de sa trousse de premiers soins, le responsable doit tenir à jour un cahier des soins. Il se fera rembourser par le club le réachat des produits utilisés.

Remarque : les moniteurs, initiateurs, animateurs et JEF ont tous suivi une formation de secourisme PSC1. D'ailleurs, MVN prend en charge les frais d'inscription au PSC1 pour tous ses membres de plus de 12 ans.

Pour en savoir plus :

Olivier Sinot, président et responsable de l'école de vélo / Tél : 06 80 25 82 70 / e-mail : olivier_sinot@orange.fr

Attestation « encadrant » de l'école française de vélo de Montigny Vélo Nature

Je soussigné (prénom, nom)date de naissance :.....

Nom de naissance pour les féminines :

Ville / département / pays de naissance :

déclare être volontaire pour encadrer l'école de vélo de Montigny Vélo Nature.

L'attestation d'encadrement ci-après est délivrée pour l'année en cours.

Olivier Sinot, président de Montigny Vélo Nature (07284) atteste que la personne ci-dessus remplit les conditions pour encadrer l'école de vélo, soit en tant qu'adulte titulaire d'un brevet d'éducateur fédéral de la FFCT (initiateur, moniteur, instructeur), soit en tant que « animateur club » ou « adulte accompagnateur ».

Certifié exact le à

Signatures

Le président

Le responsable de l'école de vélo

L'intéressé

Exemplaire de l'intéressé

Attestation « encadrant » de l'école française de vélo de Montigny Vélo Nature

Je soussigné (prénom, nom)date de naissance :.....

Nom de naissance pour les féminines :

Ville / département / pays de naissance :

déclare être volontaire pour encadrer l'école de vélo de Montigny Vélo Nature.

L'attestation d'encadrement ci-après est délivrée pour l'année en cours.

Olivier Sinot, président de Montigny Vélo Nature (07284) atteste que la personne ci-dessus remplit les conditions pour encadrer l'école de vélo, soit en tant qu'adulte titulaire d'un brevet d'éducateur fédéral de la FFCT (initiateur, moniteur, instructeur), soit en tant que « animateur club » ou « adulte accompagnateur ».

Certifié exact le à

Signatures

Le président

Le responsable de l'école de vélo

L'intéressé

Exemplaire club