

## Ecole de vélo 2018

Objectifs à atteindre par groupe

Thème / Groupe	Bleu	Vert	Noir	Racing TEAM
<b>Comportement routier</b>	Comprendre les règles de la circulation routière.	Comprendre les règles de la circulation routière.	Etre capable de gérer seul un itinéraire sur des chemins sans grand trafic.	Etre capable de gérer seul un itinéraire sur les routes ouvertes.
<b>Passage d'obstacles</b>	Passer seul la bascule.	Passage d'un obstacle de 15 cm de hauteur sans poser le pied.	Passage d'un obstacle de 15 cm en "bunny up" sans toucher l'obstacle.	Passage de deux obstacles successifs de 15-20 cm en "bunny up" sans toucher l'obstacle.
<b>Equilibre</b>	Jeu de l'escargot. Accomplir 10 m en minimum 10 secondes.	Jeu de l'escargot. Accomplir 10 m en minimum 30 secondes.	Jeu de l'escargot. Accomplir 10 m en minimum 60 secondes.	Réaliser un « sur-place » de 30 secondes.
<b>Freinage</b>	Réaliser un freinage sur un terrain plat et glissant sans déraper.	Réaliser un freinage dans un terrain en descente et glissant sans déraper.	Réaliser un freinage dans un terrain en descente et glissant sans déraper et sur une distance limitée.	Réaliser un freinage dans un terrain en descente et glissant sans déraper et sur une distance limitée qu'avec le frein avant.
<b>Rythme / Endurance</b>	Réaliser 8 km d'un parcours vallonné en 1h.	Réaliser 10 km d'un parcours vallonné en 1h.	Réaliser 12 km d'un parcours vallonné en 1h.	Réaliser 15 km d'un parcours vallonné en 1h.
<b>Fair-play / Intégration</b>	Capacité de rouler en colonne par 1 en respectant les distances de sécurité. S'intégrer au groupe.	Capacité de rouler en colonne par 1 et 2 en respectant une distance de sécurité. S'intégrer au groupe.	Capacité de rouler en colonne par 1 et 2 en alternance, sans mettre en danger le groupe. S'intégrer au groupe.	Etre capable de faire des relais, sans mettre en danger le groupe.
	6 - 9 ans	10 - 12 ans	13 - 15 ans	11-18 ans

### Autres objectifs communs:

Sensibilisation à l'environnement  
 Respect de soi-même et des autres  
 Eveiller un intérêt durable pour l'activité physique en s'amusant  
 Concentration

Vélo-Club Payerne  
 La commission sportive

Etat au 14.02.2018