

## Formation continue

### Fiche 17 - Maîtrise du vélo : Maniabilité route (2 jours)

Le stage s'adresse en priorité aux licenciés route titulaires des qualifications initiateurs et moniteurs désirant se perfectionner.

#### Organisation :

- Il est organisé par la commission régionale de formation (DRF ou DDF) ;
- Le stage doit être déclaré dans l'espace formation.

#### Conditions d'admission :

- Être licencié au sein de la Fédération ;
- Posséder un vélo de route.

#### Objectifs du module :

- Maîtriser son vélo dans différentes situations ;
- Acquérir les bons réflexes, individuellement et en groupe ;
- Prendre conscience de ses aptitudes.

#### Contenus à développer :

- Rappel des fondamentaux au travers d'exercices variés ;
- Comment éviter les pièges de la chaussée ;
- Respect des règles de la circulation ;
- Partager la route avec les autres usagers ;
- Évaluation sur un parcours varié en milieu péri-urbain en respectant les règles de circulation.