

# Fédération Française de Cyclotourisme



Cyclo Club du Vexin  
Parc des sports  
1, Bd Ducher  
95310. St Ouen L'Aumône



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
DE CYCLOTOURISME

## Convention de pré-accueil 2022

### Projet pédagogique

### Calendrier des sorties du 11/09/2022 au 23/10/2022

N° sortie	Date	Km	Objectifs pédagogiques
1	11 / 09  9h	15	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Réglage du vélo</li> <li>- Matériel à embarquer</li> <li>- Gestion de l'hydratation (boire souvent, boire avant d'avoir soif)</li> <li>- Savoir démarrer un pied au sol (position de la pédale)</li> <li>- Maîtrise du freinage (poser tranquillement le pied au sol)</li> <li>- Rouler sur des sols différents, des milieux variés.</li> <li>- Petit parcours de prise de contact zéro côtes.</li> </ul> <a href="https://edp-parcours.com/mon_parcours.php?code_parcours=154860">https://edp-parcours.com/mon_parcours.php?code_parcours=154860</a>
2	18 / 09  9h	17,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sentir la différence entre les divers braquets ; accepter de mouliner.</li> <li>- Utilisation du dérailleur (sur terrain plat tester tous les braquets)</li> <li>- sur pente moyenne (buttes de la base de loisir montée à la passerelle)</li> </ul> <a href="https://edp-parcours.com/mon_parcours.php?code_parcours=154531">https://edp-parcours.com/mon_parcours.php?code_parcours=154531</a>
3	25 / 09  9h	22	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rouler en groupe ; parcours commun avec le départ de 9h sur parcours N° 12a jusqu'à Montgeroult</li> <li>- Exercices de maniabilité (Place de la mairie de Montgeroult).</li> </ul> <a href="https://edp-parcours.com/mon_parcours.php?code_parcours=154529">https://edp-parcours.com/mon_parcours.php?code_parcours=154529</a> <ul style="list-style-type: none"> <li>- emprunter une voie cyclable en ville (D14 à Cergy puis Pontoise)</li> </ul>
4	02 / 10  8h 25	24,4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prendre le train avec son vélo – Train à 8h 35 gare de l'église.</li> <li>- Départ déporté à Chars.</li> </ul> <a href="https://edp-parcours.com/mon_parcours.php?code_parcours=154533">https://edp-parcours.com/mon_parcours.php?code_parcours=154533</a>
5	09 / 10  9h	24	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Endurance et perfectionnement</li> <li>- Lecture de paysage : point de vue sur la forêt de St germain et la Seine, Le confluent.</li> </ul> <a href="https://edp-parcours.com/mon_parcours.php?code_parcours=110313">https://edp-parcours.com/mon_parcours.php?code_parcours=110313</a>
6	16 / 10  9h	37	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rencontrer le club, sortie au restaurant</li> </ul> <a href="https://edp-parcours.com/mon_parcours.php?code_parcours=104815">https://edp-parcours.com/mon_parcours.php?code_parcours=104815</a>
7	23 / 10  9h		<p>Formation à la mécanique de terrain et bilan du programme.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- les pneus ; comprendre les informations qui y sont gravées (dimensions, pression recommandée...)</li> <li>- réparer après crevaison</li> <li>- les freins ; tension des ressorts des étriers (patin qui frotte), changer les patins</li> <li>- le dérailleur ; réglage des butées, la patte de dérailleur</li> <li>- dévoilage de roue</li> <li>- réparer une chaîne brisée</li> </ul> <p>Fin de l'atelier à 11h 15 – Bilan, pot de l'amitié.</p>