



# **STAGE Vacances de printemps**

## **« VELO » 10/14 ans**

Du Lundi 10 avril au Vendredi 14 avril 2017

**Ages:** de 10 à 14 ans

**Effectif :** 10/12 jeunes

**Animé par :** 1 à 2 animateurs diplômé BAFA ou en cours , référent du groupe.

**Horaires :** 9h30 à 17h

Accueil possible au centre de Loisirs de 7h30 à 9h30 et de 17h00 à 18h30

Repas pris au restaurant scolaire de l'école Saint Paul, avec le centre de loisirs.

### **« Vélo » :**

**Chaque jeune doit apporter son vélo\* et son équipement de cycliste (casque, anti-vol, gilet fluo à Tandem dès le premier jour du stage**

- de 10h à 12h et/ou de 14h à 16h30 :

**Contenu et déroulement du projet sur la semaine:**

> Après réception des vélos personnels des jeunes, vérification et réparation si nécessaire avec leur participation. Évaluation de la maîtrise du vélo de chacun par des petits exercices pratiques.

> Temps de sensibilisation à la mécanique (crevaisson, réglages...)

> 1 séance d'exercices pratiques de maniabilité de la bicyclette et d'équilibre par la mise en place d'un parcours , animé par le Caen BMX club.

> Conduite et Équipement du cycliste ; temps de sensibilisation à la prévention routière . Apprentissages de sécurité par le biais de vidéos et jeux de société.

> **Sortie/rando vélos** (en demi-journée et 2 journées complètes) accompagnées de 2 adultes par les pistes cyclables.

***Le groupe partira par la voie verte, le mercredi matin de Caen, en direction de Thury-harcourt, séjournera 1 nuit au Centre de la Bagotière aux Moutiers en cinglais (proche de la forêt de grimbosq), et reprendra le chemin du retour le lendemain.***

### **Activités complémentaires :**

-Sports et jeux collectifs et autres activités à la demande des participants.

Un goûter est offert aux participants.

### **Lieu d'activités :**

Salle arts plastiques de Tandem.

**Matériel/vêtements nécessaires :** Tenue souple et sportive de préférence, non fragile. Équipement spécifique en fonction du programme ;

La logistique du « mini-camp » aux moutiers eh cinglais, sera prise en charge par Tandem et nous vous communiquerons en temps utile les besoins matériels ou vestimentaires pour ce projet de départ.

\* si toutefois vous êtes en difficulté d'avoir ou d'apporter un vélo, nous sommes peut-être en mesure d'en prêter un, suivant taille et disponibilité. Le signaler à l'accueil.