



UCPV – Union Cycliste
Le Puy en Velay
(Ecole, Handisport, Loisir, Compétition)



2024 - Projet associatif

Le projet associatif

Les fondations associatives, le bénévolat

Aspects juridiques et démocratiques

Sociétaires licenciés	<ul style="list-style-type: none">- 2022 : 120 sociétaires (76 jeunes de - de 18 ans) & (44 adultes de + de 18 ans)- 2023 : 110 sociétaires (59 jeunes) & (51 adultes)
	<ul style="list-style-type: none">○ Origine, domicile : Les sociétaires sont majoritairement issus de la communauté d'agglomération du Puy en Velay
	<ul style="list-style-type: none">- Comité de Direction = 12 membres élus (mandats de 3 ans)- Equipe d'encadrement = 30 personnes- Age moyen = 40- Missions = Animation, gestion, encadrement- Pas d'indemnisation financière- Nombre d'heures de bénévolat = 75 h / semaine- Renouvellement = Au gré des adhésions annuelles- Formation = Stages fédéraux
Statuts et règlements du club	<ul style="list-style-type: none">○ Statuts renouvelés en Assemblée Générale extraordinaire le 6 Décembre 2014.○ Règlement intérieur mis à jour en Comité de Direction
Périodicité du Comité de Direction et / ou du Bureau	<ul style="list-style-type: none">○ 1 réunion bimestrielle, en moyenne
Assemblée générale ordinaire	<ul style="list-style-type: none">○ En fin de saison sportive (Novembre)

Aspects comptables

Budget prévisionnel	<ul style="list-style-type: none">○ Il est adopté chaque année en AG
Comptabilité	<ul style="list-style-type: none">○ Comptabilité simple.○ Bilan comptable simple.○ Gestion comptable au moyen d'un logiciel de gestion associative

	"Basi – Compta" (Comité Départemental Olympique & Sportif)
Trésorerie	○ Réserve de trésorerie (Compte chèque & Livret d'Epargne)
Biens	○ Pas de biens immobiliers & mobiliers. ○ Biens matériels – Vélos : En prêts à nos sociétaires – Véhicules : Voiture + Minibus + Scooter + Remorque / Podium – Vêtements : En prêt à nos sociétaires ○ Autres matériels : Barnum, matériel administratif, outillage, ...
Siège social, locaux	○ Adresse administrative – Hôtel de Ville, 1 place du Martouret, 43000 Le Puy en Velay ○ Adresse postale – Centre "Roger Fourneyron", 31 Boulevard de la République, 43000 Le Puy en Velay
Contrôle de la gestion comptable	○ 2 Réviseurs comptables désignés en AG, parmi les sociétaires
Cotisation club	○ Deux types de cotisations – 60,00 € – 30,00 € (cotisation pour les animateurs) ○ Familles : Seules deux membres d'une même famille, règlent la cotisation ○ Filles / Femmes : Elles sont dispensées de cotisation, la première année de leur adhésion au club
Licences fédérales	○ FFC (Fédération Française de Cyclisme) : Tarifs selon les catégories ○ FFH (Fédération Française Handisport) : tarifs selon les catégories
Ressources	○ Cotisations des sociétaires ○ Mécénat, aides des partenaires, recettes publicitaires ○ Subventions publiques ○ Dons ○ Recettes diverses (selon les résultats financiers des manifestations publiques organisées)
Dépenses	○ Affiliations aux fédérations ○ Déplacements des sociétaires ○ Services aux sociétaires ○ Rémunération du coordinateur technique ○ Honoraires des intervenants extérieurs (stages) ○ Dépenses diverses (selon les résultats financiers des manifestations publiques organisées) ○ Achats de matériels & fournitures...

Organisation interne

Administration	○ Comité de Direction de 12 membres
Communication interne, externe	○ Voie électronique – Messagerie – Site Internet – Comptes "réseaux sociaux" (Facebook, Instagram, Tweeter) – "Newsletter" mensuelle ○ Autres : Une "Plaquette – Brochure" annuelle
Connaissance des statuts et du règlement intérieur	○ Statuts et règlement intérieur sont affichés sur le site internet du club ○ Au moment de l'adhésion, chaque sociétaire s'engage à les respecter
Convocations, informations	○ Elles sont transmises par voie électronique, de préférence
Déplacements des sociétaires sur les	○ L'organisation est planifiée et organisée par le club & les familles, selon le calendrier établi

épreuves	<ul style="list-style-type: none"> ○ Les véhicules utilisés <ul style="list-style-type: none"> - Véhicules personnels des accompagnateurs (parents, sociétaires) - Véhicules du club. ○ Les coûts engendrés (inscriptions, déplacements, hébergements, restauration) sont pris en charge par les familles et par le club selon la réglementation interne en vigueur 						
Transports collectifs	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ils sont utilisés pour les déplacements en nombre <ul style="list-style-type: none"> - Autocar transporteur + remorque club - Véhicules prêtés par les partenaires 						
Manifestations	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Les circonstances, administratives, financières, réglementaires ou sportives, nous obligent parfois à devoir modifier nos programmes. Des manifestations prennent fin et d'autres voient le jour !</i> 						
	<table border="1"> <tr> <td>○ Manifestations publiques</td> <td>- Dépôt – Vente : La "Bourse aux vélos", au Puy en Velay (1^{er} samedi d'Octobre)</td> </tr> <tr> <td>○ Manifestations cyclistes (prévues en 2024)</td> <td>- Loisir - VTT & Route : "Fête du Vélo - Au fil de la Loire", à Brives-Charensac (1^{er} week-end de Juin) - Compétition – Route : Les "Hauts de Ruessium", à Blanzac / St Paulien (Juillet) - Compétition - Cyclo–Cross : Les "Rives de la Loire", à Brives-Charensac (Décembre)</td> </tr> <tr> <td>○ <i>Manifestations passées</i></td> <td>- Compétition - VTT : Les "Allées du Parc", au Puy en Velay (Mars) - Compétition - Route : Trophée Jeunes Cyclistes, La "Tournée des Lentilles", à Chaspuzac (Mai) - Compétition - Route : Trophée "Vincent Lavenu", La "Virée du Donjon", à Pagnac (Juillet) - Loisir - VTT & Route : Les "Pistes de l'Arkose", à Blavozy - Compétition – VTT : Les "Pistes de l'Arkose", à Blavozy</td> </tr> </table>	○ Manifestations publiques	- Dépôt – Vente : La " Bourse aux vélos ", au Puy en Velay (1 ^{er} samedi d'Octobre)	○ Manifestations cyclistes (prévues en 2024)	- Loisir - VTT & Route : " Fête du Vélo - Au fil de la Loire ", à Brives-Charensac (1 ^{er} week-end de Juin) - Compétition – Route : Les " Hauts de Ruessium ", à Blanzac / St Paulien (Juillet) - Compétition - Cyclo–Cross : Les " Rives de la Loire ", à Brives-Charensac (Décembre)	○ <i>Manifestations passées</i>	- Compétition - VTT : Les " Allées du Parc ", au Puy en Velay (Mars) - Compétition - Route : Trophée Jeunes Cyclistes , La " Tournée des Lentilles ", à Chaspuzac (Mai) - Compétition - Route : Trophée "Vincent Lavenu" , La " Virée du Donjon ", à Pagnac (Juillet) - Loisir - VTT & Route : Les " Pistes de l'Arkose ", à Blavozy - Compétition – VTT : Les " Pistes de l'Arkose ", à Blavozy
	○ Manifestations publiques	- Dépôt – Vente : La " Bourse aux vélos ", au Puy en Velay (1 ^{er} samedi d'Octobre)					
○ Manifestations cyclistes (prévues en 2024)	- Loisir - VTT & Route : " Fête du Vélo - Au fil de la Loire ", à Brives-Charensac (1 ^{er} week-end de Juin) - Compétition – Route : Les " Hauts de Ruessium ", à Blanzac / St Paulien (Juillet) - Compétition - Cyclo–Cross : Les " Rives de la Loire ", à Brives-Charensac (Décembre)						
○ <i>Manifestations passées</i>	- Compétition - VTT : Les " Allées du Parc ", au Puy en Velay (Mars) - Compétition - Route : Trophée Jeunes Cyclistes , La " Tournée des Lentilles ", à Chaspuzac (Mai) - Compétition - Route : Trophée "Vincent Lavenu" , La " Virée du Donjon ", à Pagnac (Juillet) - Loisir - VTT & Route : Les " Pistes de l'Arkose ", à Blavozy - Compétition – VTT : Les " Pistes de l'Arkose ", à Blavozy						
Partenaires, Mécènes	<ul style="list-style-type: none"> ○ Les partenaires publicitaires participent au financement de publication ○ Les mécènes soutiennent financièrement et matériellement nos actions Ils sont étroitement associés à la vie du club <ul style="list-style-type: none"> - Destinataires des infos relatives à la vie du club - Invités aux manifestations organisées par le club - Invités sur les courses pour "vivre la course" 						

Projet	
Projet, plan de développement	<ul style="list-style-type: none"> ○ Effectif : Un développement régulier, puis un effectif stabilisé au – dessus de la centaine depuis 2013 <ul style="list-style-type: none"> - (2004 = 4) - (2005 = 16) - (2006 = 24) - (2007 = 33) - (2008 = 48) - (2009 = 63) - (2010 = 86) - (2011 = 83) - (2012 = 93) - (2013 = 103) - (2014 = 100) - (2015 = 106) - (2016 = 122) - (2017 = 111) - (2018 = 118) - (2019 = 122) - (2020 = 121) - (2021 = 125) (2022 = 120) - (2023 = 110) – (2024 = ?) - Le club mène des actions pour encourager la "féminisation" de la pratique cycliste ○ Activité <ul style="list-style-type: none"> - Développement (calendrier, manifestations organisées, participations aux manifestations et courses) - Nouvelles activités en direction des plus jeunes - Bâtir un "Grand club" <ul style="list-style-type: none"> ○ Vélo-Loisir "C'est encore mieux dans un club" ○ Vélo-Compétition "Accompagner pour progresser"

	<ul style="list-style-type: none"> ○ "Stade cycliste" <ul style="list-style-type: none"> - Depuis une quinzaine d'année, le club demande à pouvoir bénéficier, sur le territoire de la communauté d'agglomération du Puy en Velay, s'une structure de type "Stade / Espace Cycliste" (zones d'équilibre & trial, plateaux d'évolution, pumtrack, piste BMX, ...) - Un projet est prêt, validé par les élus, dont la réalisation reste à programmer prochainement.
Relations avec le CODEP (Comité Départemental FFC)	<ul style="list-style-type: none"> ○ Représentants de l'UCPV : Le club a 5 délégués élus
Aides publiques	<ul style="list-style-type: none"> ○ La Communauté d'Agglomération du Puy en Velay apporte une subvention de fonctionnement annuelle ○ Les communes dans lesquelles les manifestations du club sont organisées apportent une aide matérielle et / ou financière ○ La région Auvergne / Rhône-Alpes apporte une aide financière pour les équipements et les manifestations organisées
Locaux spécifiques mis à disposition	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ville du Puy en Velay : Ecole Michelet, Le Puy en Velay. Locaux mis à disposition par la municipalité du Puy en Velay <ul style="list-style-type: none"> - Cour, pour l'accueil en début et en retour des séances d'entraînements - Gymnase pour des séances abritées - Salles, pour le rangement de matériel (vélos et autres)
Coopérations	<ul style="list-style-type: none"> ○ Education cycliste <ul style="list-style-type: none"> - Par le passé, le club est intervenu dans une école de l'agglomération, pour l'accompagnement d'activité cycliste. ○ Sécurité routière <ul style="list-style-type: none"> - Le club collabore avec une association locale sur le sujet de la sécurité des cyclistes (propositions et suivis d'aménagements cyclables) ○ Santé <ul style="list-style-type: none"> - Le club est partenaire de l'organisation de l'association locale "Cœur et Santé" (Fédération Française de Cardiologie)
Professionalisation de l'encadrement	<ul style="list-style-type: none"> ○ Un salarié en CDI Intermittent <ul style="list-style-type: none"> - Titulaire d'un BEESAC (Brevet d'Etat d'Educateur Sportif aux Activités du Cyclisme) comme éducateur / coordinateur technique - 193 heures / année - La gestion administrative de l'emploi est assurée par les services du Comité Départemental Olympique & Sportif ○ Difficultés rencontrées = Financement à trouver pour aider au paiement des charges de personnel. ○ Plan de financement pour maintenir l'emploi = Cotisations des sociétaires, aides publiques, mécénats ○ Relations bénévoles / professionnel = Normales.
Besoins (financiers, formation, matériel, équipement...)	<ul style="list-style-type: none"> ○ Financement du coordinateur technique. ○ Financement des intervenants extérieurs (stages techniques ponctuels) ○ Financement des inscriptions et frais liés aux participations des sociétaires aux manifestations ○ Achats de matériel & équipements (vélos, maillots, matériels éducatif, outils de dépannage, véhicules, ...). ○ "Stade / Espace Cycliste" : Un besoin crucial pour développer l'activité cycliste (structure incluant pistes et espaces techniques pour les séances d'entraînement)
Renouvellement des licenciés	<ul style="list-style-type: none"> ○ Effectif a fortement progressé depuis 2004, année de création ○ Aujourd'hui, l'effectif semble stabilisé au-dessus de la centaine de sociétaires ○ Si l'effectif venait à augmenter, pour la qualité et la sécurité de tous, il faudrait pouvoir bénéficier d'un encadrement suffisant (professionnel

	ou bénévoles)
Points forts	<ul style="list-style-type: none"> ○ Motivation des bénévoles ○ Convivialité ○ Programmes sportif & éducatif bien définis ○ Expérience de 15 années d'existence
Points faibles	<ul style="list-style-type: none"> ○ Nombre de bénévoles encore insuffisant ○ Difficultés à motiver les familles des jeunes pour les inviter à s'investir dans le fonctionnement associatif du club ○ Finances à conforter et pérenniser ○ Manque de matériel ○ Manque d'infrastructure sportive publique ("Stade / Espace Cycliste", pour les séances éducatives (maniabilité, vitesse, connaissances techniques et réglementaires, ...))

Le projet éducatif

Utilité sociale, valeurs portées, intentions éducatives

Valeurs, finalités, intentions éducatives	
Public accueilli	<ul style="list-style-type: none"> ○ Tout public, principalement domicilié dans la communauté d'agglomération du Puy en Velay. <ul style="list-style-type: none"> - Jeunes filles & garçons de 4 à 7 ans : Apprentissage du vélo - Jeunes filles et garçons, à partir de 8 ans : Perfectionnement, pratique accompagnée. - Adultes : Pratique accompagnée
Activité	<ul style="list-style-type: none"> ○ Cyclisme, en loisir et compétition ○ Domaines divers : VTT – Route - Piste (initiation) - BMX (initiation)
Intégration	<ul style="list-style-type: none"> ○ Accueil possible de personnes en situation de handicap (pratique cycliste accompagnée en tandem pour les non-voyants), (pratique individuelle). ○ Actions de promotion en direction des filles & des femmes, pour espérer augmenter le nombre de sociétaires femmes / filles.
Valeurs de référence	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ethique sportive ○ Respect ○ Solidarité ○ Engagement citoyen ○ Fairplay ○ Insertion par le sport ○ Santé
Objectifs & Activités de l'association	<ul style="list-style-type: none"> ○ L'éducation sportive ○ L'éducation citoyenne ○ L'intégration par le sport des jeunes adolescents ○ L'apprentissage, la pratique, et plus généralement toute action visant à promouvoir la pratique du vélo sportif et de loisir
Moyens d'action	<ul style="list-style-type: none"> ○ Le développement de projets ○ La tenue d'assemblées périodiques ○ La publication de bulletins (newsletter) ○ L'organisation des séances d'entraînement et d'apprentissage ○ Les conférences sur les questions sportives et éducatives ○ Et en général, tous exercices et toutes initiatives propres à la formation physique et morale de la jeunesse ○ L'organisation de manifestations publiques cyclistes, en loisir et en compétition, ainsi que la participation à de telles manifestations

Mise en œuvre

Plan de formation dans le club	<ul style="list-style-type: none">○ Programme & calendrier : Le programme sportif & éducatif du club est bâti, selon les catégories d'âge.○ La "Culture Club", notre base éducative<ul style="list-style-type: none">- L'appartenance à un club, structure de proximité, qui permet la rencontre de personnes autour d'une pratique sportive commune- Les valeurs associatives d'un pur esprit sportif sont prônes, telles que le respect (se respecter soi-même et respecter ses partenaires et adversaires), la solidarité (se construire une identité à travers l'appartenance à une équipe), la tolérance (permettre l'expression des différences), l'engagement la combativité, la convivialité, l'esprit sportif, ...○ Pratique cycliste diversifiée, pour tous : La priorité reste la pratique sportive, en "Vélo-Loisir" ou en "Vélo-Compétition", dans la meilleure convivialité○ Pratique cycliste des jeunes sociétaires<ul style="list-style-type: none">- <u>VTT</u> : Ils débutent tous l'activité cycliste à travers la pratique du VTT- <u>Route</u> : Ils sont invités et initiés à la pratique cycliste sur route, à partir de la catégorie "U15"- <u>BMX & Piste</u> : Des séances d'initiation sont programmées ponctuellement○ Compétition<ul style="list-style-type: none">- La participation aux compétitions est ouverte à ceux qui le souhaitent.- Nous exigeons cependant, de la part de chaque jeune sociétaire, qu'il ou elle participe, au moins, aux manifestations de compétitions organisées par le club dans la saison○ Formation<ul style="list-style-type: none">- La formation est encouragée, pour tous, et notamment pour les jeunes, afin d'assurer la relève- <u>Animation associative</u> : Essentielle pour la gestion et le fonctionnement du club- <u>Animation sportive</u> : Essentielle pour avoir un encadrement de qualité.
Suivi individualisé	<ul style="list-style-type: none">○ Pour chacun des jeunes coureurs, un suivi personnel est assuré par les coaches
Relations avec les sociétaires	<ul style="list-style-type: none">○ Charte du sociétaire (code de bonne conduite)<ul style="list-style-type: none">- Une charte de bonne conduite est établie- L'engagement à la respecter est validé par chacun au moment de son adhésion○ Gestion des fautes, incivilités, violences, absences, retards, écarts de conduites, conflits internes<ul style="list-style-type: none">- Rappel à respecter la charte de bonne conduite- Discussion privilégiée.○ Relations avec les familles (sociétaires adultes et parents des sociétaires mineurs)<ul style="list-style-type: none">- Invités régulièrement à s'investir dans le fonctionnement associatif du club- Invités à participer activement aux manifestations organisées par le club, pour donner un coup de main- Invités à l'AG ainsi qu'aux réunions de programmation des activités et du calendrier- Invités à accompagner l'activité
Relations avec les partenaires	<ul style="list-style-type: none">○ Education nationale = Contacts ponctuels○ Fédérations FFC & FFH (Comités départementaux & régionaux) = Relations régulières (organisation et réglementation du cyclisme)○ Municipalité et communauté d'agglomération le Puy en Velay = Relations régulières (aides, financements & pratique locale)

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Département Haute – Loire = Relations ponctuelles (aides, financements & pratique locale) ○ Région Auvergne / Rhône-Alpes = Ponctuelles (aides, financements & pratique locale) ○ Etat = Ponctuelles ○ Partenaires & mécènes privés = Régulières (aides, financements & pratique locale)
--	---

Le projet sportif

Activités sportives

Constat, Diagnostic	
Type de pratique	<ul style="list-style-type: none"> ○ Découverte, apprentissage, perfectionnement ○ Loisir ○ Compétition
Nombre d'athlètes (compétiteurs)	<ul style="list-style-type: none"> ○ Une cinquantaine de jeunes coureurs de toutes les catégories "U"7", "U9", "U11", "U13", "U15", "U17" & "U19" ○ Une vingtaine d'adultes
Accueil sportif	<ul style="list-style-type: none"> ○ Séances d'entraînement hebdomadaires, Route & VTT <ul style="list-style-type: none"> - Mercredi après – midi - Samedi matin - Samedi après - midi ○ Séances d'entraînement ponctuelles : Musculation, sophrologie ○ Compétitions hebdomadaires régulières : De Mars à Septembre.
Programmation sportive spécifique à chaque catégorie d'âge	<ul style="list-style-type: none"> ○ Programme pédagogique établi. ○ Suivi des performances pour les coureurs.
Opérations de promotion	<ul style="list-style-type: none"> ○ "Carrefour des Associations", manifestation publique organisée par l'Office des Sports en Septembre. ○ Le club met en œuvre divers dispositifs d'aide à la souscription d'une licence sportive <ul style="list-style-type: none"> - "Livret-Loisir-jeunes" (municipalité du Puy en Velay) - "Pass'Région" (région Auvergne / Rhône-Alpes) - "Pass'Sport" (état) ○ Le club est conventionné pour le paiement des adhésions / licences <ul style="list-style-type: none"> - "Chèques-Vacances" & "Coupons-Sport" ○ Le club participe aux actions ponctuelles de promotion de l'activité sportive ○ Le club participe aux actions mises en œuvre par les fédérations pour la promotion du cyclisme <ul style="list-style-type: none"> - Cyclisme féminin - Cyclisme santé - Génération cyclistes - Mobilité à vélo - Roulons ensemble - Savoir rouler à vélo - ... ○ Ne information est transmise dans les écoles, au moment de la rentrée ○ Souhait de dynamiser la pratique cycliste par les femmes & filles
Certificat médical	<ul style="list-style-type: none"> ○ Selon l'âge et la situation médicale de chacun (questionnaire de santé), il est nécessaire pour la pratique en compétition ○ Il est joint à la demande de licence
Compétitions	<ul style="list-style-type: none"> ○ Selon le calendrier, en "Vélo-loisir" ou en "Vélo-Compétition", le club

départementales, régionales, nationales	participe aux manifestations locales et régionales
Label	<ul style="list-style-type: none"> ○ Depuis plusieurs années, le club bénéficie du label national accordé par la Fédération Française de Cyclisme "Ecole Française de Cyclisme", dans les domaines "Ecole de Vélo", "Club de compétition", "BabyVélo" ○ Depuis 2022, le club engage une équipe labellisée "Team-VTT-DN3" dans les compétitions nationales.
Utilisation des installations	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pas de structure spécifique dédiée au vélo, sur le territoire de l'agglomération. ○ Nous demandons la réalisation d'un "Stade / Espace Cycliste", depuis une quinzaine d'années (piste BMX, piste plate, espaces spécifiques, plateaux, bâtiments, ...)
<u>Objectif quantitatif / qualitatif</u>	
Plan de formation	<ul style="list-style-type: none"> ○ Animateur : Une trentaine de sociétaires adultes ont suivi une formation FFC ○ PSC1 : Quelques sociétaires ont suivi la formation ○ Arbitres fédéraux (FFC) : 2 sociétaires ont le statut d'arbitre fédéral FFC
Difficultés rencontrées	<ul style="list-style-type: none"> ○ Disponibilité des animateurs bénévoles. ○ Fidélité de présence au club ○ Tous n'ont pas la volonté ou le temps de s'investir dans le fonctionnement, la gestion ou l'animation du club
<u>Mise en œuvre, ressources, besoins</u>	
Coordinateur technique	<ul style="list-style-type: none"> ○ Un coordinateur technique, salarié à temps partiel, assure la programmation et le suivi des séances
Sections sportives	<ul style="list-style-type: none"> ○ Quatre sections, placées chacune sous la responsabilité d'un vice-président <ul style="list-style-type: none"> - Section "Ecole" - Section "Handisport" - Section "Loisir" - Section "Compétition"
Répartitions	<ul style="list-style-type: none"> ○ Les objectifs sont clairement définis ○ Les jeunes sont répartis en groupes de niveaux, selon les âges et les capacités. ○ Chaque groupe est placé sous la responsabilité d'un animateur adulte référent, qui organise l'encadrement. <p><u>Section "Ecole de vélo"</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Objectifs "Apprendre à faire du vélo" – "Maîtriser l'usage du vélo" <ul style="list-style-type: none"> - Groupe "UCPV-Kids'Vélo" pour les plus petits "U7" (à partir de 4 ans) - Groupe "UCPV-Cycle'Academy" pour les adultes ○ Objectifs "Découvrir et apprendre" – "Se préparer au compétitions" <ul style="list-style-type: none"> - Groupe "UCPV-VTT-Débutants" pour les "U9" & "U11" - Groupe "UCPV-VTT-Confirmés" & "UCPV-Route- Confirmés" pour les "U13" & "U15" <p><u>Section "Vélo-Loisir"</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Objectifs "Pratiquer en randonnées – promenades" <ul style="list-style-type: none"> - Groupe "UCPV-VTT-Experts" à partir de "U17" - Groupe "UCPV-Route-Experts" à partir de "U17" <p><u>Section "Vélo-Compétition"</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Objectifs "S'entraîner et pratiquer en compétition" <ul style="list-style-type: none"> - Groupe "UCPV-Team-VTT" à partir de "U17"

	<ul style="list-style-type: none"> - Groupe "UCPV-Team-Route" à partir de "U17" <p>Section "Vélo-Handicap"</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Objectifs "Pratiquer le cyclisme" <ul style="list-style-type: none"> - Pratique individuelle ou en tandem
Recrutement, détection	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pas d'action spécifique dans ce domaine. ○ Participation à la manifestation publique "Carrefour des Associations" en Septembre de chaque année
Centre de formation	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pas de centre de formation
Entente avec d'autres structures	<ul style="list-style-type: none"> ○ Projet porté par notre club <ul style="list-style-type: none"> - Pour une organisation de la pratique cycliste au sein de l'agglomération du Puy en Velay, l'UCPV porte un projet de rassemblement des clubs de la ville. - Un projet qui est souhaitable pour développer la pratique cycliste, par une mise en commun de moyens (matériels, financiers et humains) - Un projet qui est souhaité et soutenu par les élus locaux - Après plusieurs rencontres, sans succès, le projet est aujourd'hui suspendu.
Suivi médical	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pas de suivi spécifique, en raison de l'absence de structure locale de suivi médical des sportifs
Stages de perfectionnement	<ul style="list-style-type: none"> ○ Des stages techniques sont organisés pendant les périodes de vacances scolaires, encadrés par un moniteur qualifié rémunéré par le club. ○ Un stage de préparation / cohésion est organisé pendant les vacances scolaires d'hiver
Freins au développement	<ul style="list-style-type: none"> ○ Equipements <ul style="list-style-type: none"> - Pas d'infrastructure publique dédiée à la pratique du vélo (Stade / Espace Cycliste) ! - Les vélos coûtent parfois chers et peuvent être un frein à la pratique pour certaines familles ○ Moyens financiers <ul style="list-style-type: none"> - Pour pérenniser l'activité, il est indispensable de diversifier les ressources financières - <u>Les cotisations des sociétaires</u> : Elles sont modestes et peuvent difficilement être augmentées (60 € ou 30 € pour les accompagnateurs) - <u>Les aides des partenaires privés</u> : Il s'avère difficile d'en motiver beaucoup pour soutenir le cyclisme. - <u>Les subventions des partenaires publics</u> : Les subventions publiques restent très limitées <ul style="list-style-type: none"> ● Etat : Dispositifs ANS, FDVA ● Région : Aides à l'acquisition d'équipements et à l'organisation de manifestations ● Département : Aide ponctuelle pour l'organisation de manifestations ● Communauté d'agglomération : Subvention de fonctionnement et aides à l'organisation de manifestations ● Communes : Aides à l'organisation de manifestations ○ Renouvellement des bénévoles <ul style="list-style-type: none"> - Le club n'a pas les moyens financiers d'avoir plusieurs salariés - La gestion, le fonctionnement et l'animation reposent donc sur des bénévoles - Nous rencontrons de grosses difficultés pour motiver les familles sur leur indispensable investissement dans la vie du club - Il est cependant indispensable d'étoffer les équipes pour pérenniser le fonctionnement du club et encore plus pour envisager son développement.

Le projet pédagogique

Les jeunes sont accueillis et répartis en groupes de niveaux selon la pratique, l'âge et les capacités de chacun

Le contenu pédagogique est défini pour chaque groupe

Pour les "Tout Petits" – "U7" = 4, 5, 6 ans

Sécurité

Les équipements du cycliste	<ul style="list-style-type: none">○ Port obligatoire du casque et des gants
L'environnement	<ul style="list-style-type: none">○ Respect de l'environnement
L'engin	<ul style="list-style-type: none">○ Entretien du vélo : Première notion
Les équipements vestimentaires	<ul style="list-style-type: none">○ Port de vêtements adaptés recommandés

Pratique : Initiation

"Vélo debout"	<ul style="list-style-type: none">○ Je relève mon vélo seul
"Tour du vélo"	<ul style="list-style-type: none">○ Je me déplace par rapport à mon vélo (gauche, droite, devant, derrière)
"Promène-Vélo"	<ul style="list-style-type: none">○ Je me déplace en marchant à côté de mon vélo
"Echange des vélos"	<ul style="list-style-type: none">○ J'échange mon vélo avec un autre cycliste
"Vélo pour deux"	<ul style="list-style-type: none">○ Je collabore en équipe sur un trajet
"En selle"	<ul style="list-style-type: none">○ Je sais monter sur mon vélo
"Propulsion"	<ul style="list-style-type: none">○ Je sais me propulser en draisienne (en poussant au sol avec 2 pieds)
"Propulsion alternée"	<ul style="list-style-type: none">○ Je sais me propulser en draisienne (en poussant au sol en alternance, des 2 pieds)
"Laisser rouler"	<ul style="list-style-type: none">○ Je me propulse et garde l'équilibre le plus longtemps possible
"Les Siamois"	<ul style="list-style-type: none">○ Je régule ma vitesse sur celle d'un piéton
"Doux sur les freins"	<ul style="list-style-type: none">○ Je sais ralentir progressivement

Pratique : Perfectionnement

"Patinette assise"	<ul style="list-style-type: none">○ Je me déplace en patinette (assis sur le vélo)
"Roue libre"	<ul style="list-style-type: none">○ J'accepte de me déplacer en roue libre
"Coup de pédale"	<ul style="list-style-type: none">○ Je démarre seul (sans aide)
"Reprendre le pédalage"	<ul style="list-style-type: none">○ J'alterne pédalage et roue libre
"Coup de frein"	<ul style="list-style-type: none">○ Je sais ralentir et m'arrêter
"Ne rien renverser"	<ul style="list-style-type: none">○ Je sais doser mon freinage
"Tour des cercles"	<ul style="list-style-type: none">○ Je sais conduire mes virages
"Couloir"	<ul style="list-style-type: none">○ Je sais garder le cap dans un couloir
"Les appuis"	<ul style="list-style-type: none">○ Je sais rouler en supprimant 1 appui
	<ul style="list-style-type: none">○ Je sais rouler en supprimant 2 appuis
"Bosse"	<ul style="list-style-type: none">○ Je sais passer une bosse
"Bascule"	<ul style="list-style-type: none">○ Je sais passer une bascule
"Portique"	<ul style="list-style-type: none">○ Je sais passer sous un portique
"Patinette assise"	<ul style="list-style-type: none">○ Je me déplace en patinette (assis sur le vélo)
"Roue libre"	<ul style="list-style-type: none">○ J'accepte de me déplacer en roue libre

Pour les "Débutants" – "U9" & "U11" = 7, 8, 9, 10 ans

Sécurité

Le comportement du cycliste	<ul style="list-style-type: none"> ○ Respect de la "charte de bonne conduite" du club
L'environnement	<ul style="list-style-type: none"> ○ Respect de l'environnement
L'engin	<ul style="list-style-type: none"> ○ Entretien du vélo, à suivre régulièrement (sécurité, fonctionnement optimal)
Les équipements vestimentaires	<ul style="list-style-type: none"> ○ Port de vêtements adaptés recommandés
Le casque, les gants	<ul style="list-style-type: none"> ○ Obligatoire
La réglementation	<ul style="list-style-type: none"> ○ Les règles de circulation ○ Premières notions de "code de la route"
Les bonnes pratiques	<ul style="list-style-type: none"> ○ L'équilibre et l'habileté ○ La gestuelle ○ Le verbal
Pratique	
Les exercices de maîtrise	<ul style="list-style-type: none"> ○ Equilibre & habileté
Rouler en groupe	<ul style="list-style-type: none"> ○ Rouler en groupe ○ Attitude en groupe ○ Position sur route ○ Les relais ○ Organisation du groupe
L'alimentation en randonnée	<ul style="list-style-type: none"> ○ Avant la randonnée ○ Pendant la randonnée
L'hydratation	<ul style="list-style-type: none"> ○ Conséquences de la déshydratation ○ Quand boire ? ○ Quelles quantités boire ? ○ Après la randonnée
L'observation du paysage	<ul style="list-style-type: none"> ○ La Géographie ○ L'Agronomie ○ L'Ecologie
Mécanique	
Le Cadre, La Fourche	<ul style="list-style-type: none"> ○ Les principaux éléments ○ Les tubes ○ Géométrie
Choisir et régler le vélo	<ul style="list-style-type: none"> ○ Régler sa bonne position
Partir en randonnée	<ul style="list-style-type: none"> ○ Préparation ○ Contrôle
Entretien le vélo	<ul style="list-style-type: none"> ○ Matériel nécessaire pour l'entretien ○ Conseils du mécanicien ○ Nettoyage, entretien du vélo
Les roues	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pose et dépose ○ Les blocages rapides ○ Réglages ○ Dépannages courants ○ Crevaisons

Pour les "Confirmés" – "U13" & "U15" = 11, 12, 13, 14 ans

Sécurité

La réglementation	<ul style="list-style-type: none"> ○ Le code de la route
Les assurances	<ul style="list-style-type: none"> ○ Assurance des fédérations ○ Assurance des licenciés ○ Assurance des clubs ○ Assurance personnelle
En cas d'accident	<ul style="list-style-type: none"> ○ Protéger, alerter, secourir

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Déclaration de sinistre ○ Fiche accident
Les bonnes pratiques	<ul style="list-style-type: none"> ○ L'équilibre et l'habileté ○ La gestuelle ○ Le verbal
Pratique	
Les exercices de maîtrise	<ul style="list-style-type: none"> ○ Equilibre & habileté
Le vélo	<ul style="list-style-type: none"> ○ Les différents types de vélo ○ Un vélo adapté
Les positions	<ul style="list-style-type: none"> ○ Les mains ○ Le corps
Rouler en groupe	<ul style="list-style-type: none"> ○ Organisation du groupe ○ Rouler en groupe ○ Attitude en groupe ○ Position sur route ○ Les relais
L'alimentation en randonnée	<ul style="list-style-type: none"> ○ Avant la randonnée ○ Pendant la randonnée
L'hydratation	<ul style="list-style-type: none"> ○ Conséquences de la déshydratation ○ Quand boire ? ○ Quelles quantités boire ? ○ Après la randonnée
L'observation du paysage	<ul style="list-style-type: none"> ○ La Géographie ○ L'Agronomie ○ L'Ecologie
Mécanique	
Le Cadre, La Fourche	<ul style="list-style-type: none"> ○ Les principaux éléments ○ Les tubes ○ Géométrie
Choisir et régler le vélo	<ul style="list-style-type: none"> ○ Régler sa bonne position
Partir en randonnée	<ul style="list-style-type: none"> ○ Préparation ○ Contrôle
Entretien du vélo	<ul style="list-style-type: none"> ○ Matériel nécessaire pour l'entretien ○ Conseils du mécanicien ○ Nettoyage, entretien du vélo
Les roues	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pose et dépose ○ Les blocages rapides ○ Réglages ○ Dépannages courants ○ Crevaisons
La carte, l'itinéraire, le "GPS"	
Les cartes	
Les guides	
Les sites Internet spécialisés	
Construire un itinéraire	
Suivre un itinéraire	
Orientation, Situation	

Pour les "Experts" – à partir de "U17"

Pratique

Pédalage et travail musculaire

- Les phases du pédalage
- La structure du muscle

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Les muscles et les articulations ○ La fréquence de pédalage ○ Développements et braquets
L'entraînement	<ul style="list-style-type: none"> ○ Le travail du muscle ○ Le rôle de l'oxygène ○ La consommation maximale d'oxygène ○ La fréquence cardiaque maximale ○ La ventilation pulmonaire ○ Prévoir sagement, progressivement ○ Echauffement progressif, fin d'activité douce ○ Contrôle d'entraînement ○ Après l'effort, la détente
L'alimentation, la diététique	<ul style="list-style-type: none"> ○ Les besoins de l'organisme ○ Aspect nutritionnel : Glucides, Lipides, Protides ○ Aspects nutritionnels : Eléments minéraux, Les oligo éléments, Les vitamines
L'alimentation énergétique d'appoint	<ul style="list-style-type: none"> ○ Aliments liquides - Boissons énergétiques
La météorologie	<ul style="list-style-type: none"> ○ Les prévisions ○ Le vent ○ Le froid ○ La pluie ○ Le brouillard ○ La chaleur
Mécanique	
Les freins	<ul style="list-style-type: none"> ○ Composition ○ Entretien et réparation
Les dérailleurs	<ul style="list-style-type: none"> ○ Le dérailleur arrière ○ Le dérailleur avant ○ Les manettes ○ Les réglages ○ Le remplacement des câbles ○ Entretien
Les rayons	<ul style="list-style-type: none"> ○ Le rayonnage ○ Comment dévoiler une roue ?
La potence	<ul style="list-style-type: none"> ○ Réglage
La chaîne	<ul style="list-style-type: none"> ○ Graissage et entretien ○ Contrôle de l'usure de la chaîne ○ Le changement de chaîne
Les jantes	<ul style="list-style-type: none"> ○ Les défauts de la roue
La roue libre	<ul style="list-style-type: none"> ○ Entretien de la roue libre ○ Le démontage des couronnes
Les moyeux de roue	<ul style="list-style-type: none"> ○ Entretien
La pédale	<ul style="list-style-type: none"> ○ Différents types de pédales ○ Montage ○ Entretien
Le pédalier	<ul style="list-style-type: none"> ○ Les jeux de pédalier, réglage
Le jeu de direction	<ul style="list-style-type: none"> ○ Entretien
La carte, l'itinéraire, le "GPS"	
Les cartes	
Les guides	
Les sites Internet spécialisés	
Construire un itinéraire	
Suivre un itinéraire	
Orientation, Situation	

