



présenté par
**sports
experts**

SCOLAIRE - NIVEAU PRIMAIRE

PROGRAMME EMBARQUEZ

APPRENTISSAGE ET SENSIBILISATION À LA SÉCURITÉ EN 3 JOURS

EMBARQUEZ

Embarquez est un programme de vélo basé sur des jeux enseignés aux enfants d'âge scolaire et par lequel ils développent des habiletés techniques et de sécurité par le plaisir.

Ce programme national est supervisé par Cyclisme Canada et par la Fédération québécoise des sports cyclistes (FQSC). Il est livré localement par le Groupe Plein Air Terrebonne (GPAT), partenaire du programme.



L'activité se déroule sur les terrains de l'école en toute sécurité, durant 3 jours, pour les classes de la 3^e à la 6^e année. Les élèves profitent de 3 créneaux de 60 minutes chacun.

Deux instructeurs certifiés enseignent les compétences de base du cyclisme par le jeu tout en sensibilisant à la sécurité (contrôle opérationnel, directionnel et apprentissage à rouler en groupe).

L'équipe se déplace directement à votre école avec tous les équipements afin d'offrir une activité clé en main.

**COMPÉTENCES
DE BASE**

5 NIVEAUX

AGILITÉ





présenté par
**sports
experts**

APPRENTISSAGE EMBARQUEZ EN 3 JOURS

JOUR 1

(1h)

Position du corps & équilibre

- position neutre
- position de départ

Contrôle opérationnel

- pédaler
- freiner
- changer les vitesses

JOUR 2

(1h)

Rythme et coordination

- mécanisme du vélo
- mécanisme du corps

Contrôle de direction

- conduite
- position penchée
- descente et remontée

JOUR 3

(1h)

Sensibilisation au terrain

- reconnaissance
- prise de décisions

Contrôle du vélo en groupe

- rouler à une main
- rouler avec un partenaire
- lever la roue avant

EQUIPEMENT

Embarquez est un programme clé en main, l'équipe se déplace directement dans votre école avec les équipements et instructeurs certifiés.



30 vélos



40 casques



2 instructeurs
certifiés



Modules de jeux

TARIFS

- 5 classes par jour
- 30 élèves maximum par cours
- 18\$ par élève

*Un minimum de 1 800\$
est requis pour pouvoir
réaliser le programme.*

Contactez-nous



reception@gpat.ca

450-471-1933 #0



embarquez@fqsc.net

514 252-3071 #3075



hoponcanada.ca

MERCI À NOS
COMMANDITAIRES

