

JOURNEE COMMUNICATION ASSOCIATION

&

FETE DU VELO 2024

Point d'accueil : Esplanade Charles de Gaulle

Samedi 31 Août

Programme des activités

STAND I.S. CYCLOTOURISME



I PREPARATIFS-TIMING

08h00 : Montage du stand IS Cyclo.

Préparation mini parcours agilité pour les enfants, Vélo mystère.

10h00 à 17h00 : accueil du public

I-1 STAND INFOS-INSCRIPTIONS-SECURITE SANTE/BIEN ETRE

Le CYCLOTOURISME... ... C'EST QUOI ?

UN SPORT DÉTENTE ... A LA PORTÉE DE TOUS



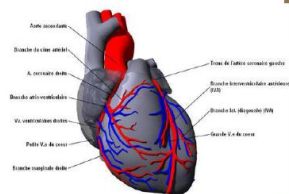
UN SPORT LOISIR ... MODERNE



UN SPORT PASSION ... POUR 7 RAISONS

- 1) L'ATOUT FORME ET SANTÉ
- 2) LA CHALEUR DE LA VIE ASSOCIATIVE
- 3) LA SENSATION D'ÉVASION
- 4) LE SENTIMENT DE BIEN ÊTRE
- 5) L'ENRICHISSEMENT AUTHENTIQUE
- 6) LA SATISFACTION DE MIEUX SE CONNAÎTRE
- 7) L'ATTRAIT DES TECHNIQUES MODERNES

Recommandations des cardiologues du sport
www.clubcardiosport.com



LE SPORT C'EST LA SANTÉ

10 RÉFLEXES en or pour la préserver

- 1) Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort.*
- 2) Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort.*
- 3) Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort.*
- 4) Je respecte toujours un déchauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives.
- 5) Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition.
- 6) J'évite les activités extérieures par des températures extérieures en-dessous de -5°C ou au-dessus de 30°C et lors des pics de pollution.
- 7) Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent et suivent mon activité sportive.
- 8) Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.
- 9) Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, si dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre - courbatures).
- 10) Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes.

*Dans le cadre d'un bilan, des conseils personnalisés et de prévention de la qualité de la pratique sportive.

Informez-vous sur : www.sports.gouv.fr/10reflexesor

Le CYCLOTOURISME... BON POUR LA SANTE

LE CŒUR AIME LE VELO



Pour éviter la prise de poids liée aux sucres et aux graisses du chocolat, rien de mieux que d'enfourcher son vélo.

LES BIENFAITS DU CYCLOTOURISME

- 1) IL PERMET UN EXCELLENT TRAVAIL CARDIO-VASCULAIRE
- 2) IL AIDE À MIEUX RESPIRER
- 3) IL AMÉLIORE LA CIRCULATION SANGUINE
- 4) IL ACCOMPAGNE LA PERTE DE POIDS
- 5) IL PERMET DE DESSINER LES MUSCLES
- 6) IL RENFORCE LES OS
- 7) IL FAVORISE LA RELAXATION
- 8) IL DÉVELOPPE LE SYSTÈME NEUROSENSORIEL

I-2 PROJECTION VIDEOS SUR LE CYCLOTOURISME

Le vélo est bon pour la santé (PPS), les 3 vidéos de la FCTT (le vélo c'est la santé),

III- ECOLE FRANCAISE DE VELO

À tout âge, on se forme au vélo. Pour les enfants, les écoles françaises de vélo aident les jeunes cyclistes à acquérir les bons réflexes



III-1 Courses de draisienne

Epreuve ludique pour permettre aux enfants de 2 à 5 ans de travailler leur adresse et leur agilité en draisienne

10h30 : Courses de draisienne pour les 2-3 ans

11h15 : Courses de draisienne pour les 4-5 ans



Séances reconduites l'APM selon la présence des kids !

Diplôme de participation délivré

III-2 SRAV

Le [Savoir Rouler à Vélo](#) permet aux enfants de 6 à 11 ans de bénéficier des apprentissages nécessaires à une réelle autonomie à vélo pour l'entrée au collège.

10h00-17h00 sans interruption



Diplôme de participation délivré

III-3 Brevet d'éducation routière pour les enfants

10h00-17h00 sans interruption

Plusieurs jeux pédagogiques sont à disposition *pour* faire réfléchir les *enfants* sur la bonne conduite à adopter sur la route, que ce soit en voiture, à vélo

Récompense attribuée

III-4 Atelier mécanique pour enfants (vélo mystère)

10h00-17h00 sans interruption

Dix pannes ont été produites sur un VTT enfant. En deux minutes, l'enfant doit trouver le plus de pannes possible



IV- RANDONNEE INITIATION AU CYCLOTOURISME, DES ANIMATIONS POUR LES FAMILLES

- Autour l'Oppidum du Castellan et sur les berges de l'Etang de l'Olivier (VTT/VTC/VAE/Gravel).

Remise en selle : Qu'est-ce que c'est ?

La remise en selle s'adresse à des personnes qui savent faire du vélo, mais ne se sentent pas tranquilles en ville. Après quelques recommandations d'usage avant le départ, nous prodiguons – à vélo bien sûr – les bons conseils qui donnent confiance et sécurité, rappels du code la route inclus. Pour ceux que cela intimide, sachez qu'il n'y a ni époque ni âge pour s'y (re)mettre !

Départs 10h00 – 15h00 (adolescents (>12ans) accompagnés de leurs parents autorisés)

Mini randonnée de 15 à 20mn : Istres « Esplanade Ch de Gaulle » Chemin du Castellan, Chemin du Cordier, Ave Marcel Roustan, Rue de St Etienne, Voie verte derrière les HLM les Arnavaux, Rocade de l'Etang de l'Olivier, promenade Charles de Gaulle, Port de l'Olivier, , Chemin du Tour de l'Olivier, Chemin de la Pujeade, chemin du Tivoli, Square Marie Mauron, Esplanade Ch de Gaulle.

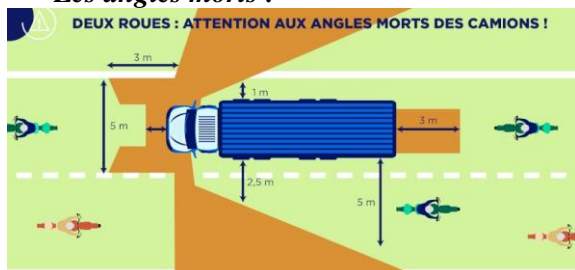


Diplôme de participation délivré

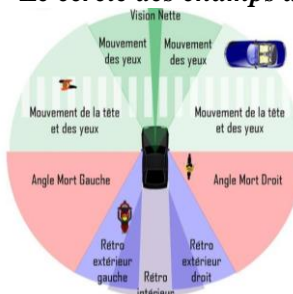
V- SENSIBILISATION SECURITE ROUTIERE

10h00-17h00 sans interruption

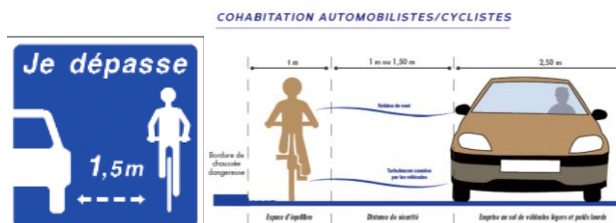
• Les angles morts :



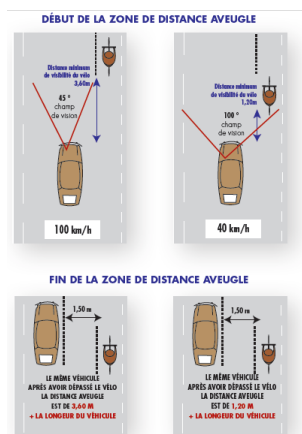
* Le cercle des champs de vision naturels



- **Respect des distances de sécurité** en ville et hors agglomération. (à créer avec du carton ou frites de piscine)



- **Zone de distance aveugle**



VI- AUTRES

VI-1 ROUE DE LA FORTUNE :

Participation : un lancer de roue pour 1 Euro

Gains systématiques : Divers produits de communication attribués

VI-2 RAFRAICHISSEMENTS :

Réconforts alimentaires et liquides assurés

VI-3 INFORMATIONS, INSCRIPTIONS ET RESERVATIONS :

Istres Sports Cyclotourisme : président 04-88-63-26-78 franesp34@hotmail.fr

Secrétaire 06-52-69-61-13 jcl.surian@gmail.com

<http://www.istres-sports-cyclo.com>