

Le Comité Départemental de cyclisme de la Mayenne et le Centre International de Séjour de Laval membre du réseau Group'AVélo vous proposent un séjour tout compris pour aider vos élèves à valider le SRAV !



Qui ?

Enseignants, enseignantes qui souhaitent proposer une classe de découverte vélo à leurs élèves de cycle 2 ou 3.



Quoi ?

Valider en apprentissage massé sur le temps d'un séjour les attendus du SRAV.



Quand ?

La date est à fixer ensemble, en fonction de vos disponibilités. Le séjour dure 5 jours et 4 nuits.



CREF
Sport & Jeunesse
AUBERGE DE JEUNESSE

Le SRAV, c'est quoi ?

Le dispositif « Savoir rouler à vélo » fait partie des priorités gouvernementales portées par le ministère chargé des Sports et permet la généralisation de l'apprentissage de la pratique du vélo en autonomie pour l'ensemble des enfants de 6 à 12 ans avant l'entrée au collège. En 10 heures minimum, il leur permet de :

- Devenir **autonome** à vélo,
- Pratiquer quotidiennement une **activité physique**,
- Se déplacer de manière **écologique** et **économique**.

L'acquisition des compétences du « Savoir rouler à vélo » se déroule en trois paliers :

Bloc 1 : **Savoir Pédaler - maîtriser les fondamentaux du vélo.**

Bloc 2 : **Savoir Circuler - découvrir la mobilité à vélo en milieu sécurisé.**

Bloc 3 : **Savoir Rouler à Vélo - circuler en situation réelle**



Le CD cyclisme propose un apprentissage massé sur une semaine. Toutes les activités cyclistes sont encadrées par le Comité Départemental de cyclisme de la Mayenne, qui fournit les supports et le matériel pédagogiques.

Laurent, formateur diplômé au SRAV accompagne votre classe sur les différents blocs, et les éventuelles activités annexes.

Exemple de planning type cycle 3

LUNDI

Matin

Arrivée, accueil et installation puis jeu de piste ou course d'orientation pour découvrir les alentours.

Après midi

Bloc 1 SRAV : Validation des pré-requis (équilibre sur un vélo) + maniabilité (jeux sur un vélo, slalom, lâcher une main, le «partir», freiner...)

MARDI

Matin

Bloc 2 SRAV : Temps en salle pour en apprendre plus sur la sécurité routière puis mise en action sur une piste.

Après midi

Activité*

MERCREDI

Matin

Bloc 2 SRAV : Apprentissage de la mécanique, la cyclotechnie, la réglementation et des équipements de sécurité à vélo.

Après midi

Activité *

JEUDI

Matin

Bloc 3 SRAV : Circulation en ville aller chercher différentes infrastructures, un rond-point, des panneaux circulation spéciaux pour les vélos...

Après midi

Activité cycliste le long du halage.

VENDREDI

Matin

Rangement des chambres, préparation valise.

Après midi

Activité *

* PROPOSITIONS D'ACTIVITÉS

En lien avec le vélo :

- Visite patrimoine à vélo
- Tour au vélodrome
- Piste de BMX (DSA à Changé)

Sportives et culturelles :

- Visite au MANAS
- Visite au Zoom (1 € prix d'entrée)
- Sport en gymnase / en extérieur selon disponibilité (ultimate, basket ...)
- Initiation : Waterpolo + aquagym (le mardi après-midi à la piscine Saint Nicolas) ; à l'escalade (avec le CT FFME) ; à la boxe (avec le Stade Lavallois Boxe) ; à la danse (au 40)...

Les avantages ?

- Vos élèves travaillent sur le socle commun de connaissances et de compétences (langage, formation du citoyen, systèmes naturels...) à travers les matières suivantes français, EPS, EMC (projets collectifs), géographie (mobilités)...
- Vous profitez d'un établissement à des prix abordables, et qui vous accompagne dans la construction de votre séjour.
- Vous êtes rapidement mis en relation avec des intervenants formés au SRAV.
- Vous avez accès à des espaces communs conviviaux (baby-foot, ping-pong, prêt de jeux de sociétés...).
- Vous êtes logés dans un établissement soucieux de l'environnement (labellisation la Clef Verte, refuge Ligue de Protection des Oiseaux, refuge à papillon, accueil de ruches...).
- Vous n'avez pas besoin de vous préoccuper des repas, la pension est complète (possibilité de pique-nique).



Où serez-vous exactement ?

Laval

Laval est situé au centre de la Mayenne (département voisin de la Bretagne).

Laval **en train** c'est à :

- 1h30 de Paris
- 40 min d'Angers et de Rennes
- 30 min du Mans

En voiture :

- 1h30 du Mont Saint-Michel et de Saint Malo.



Le CIS



Être au CIS, c'est être à :

- 10 min à pied de la gare
- 5 min en vélo du halage
- 1 min à pied de terrains de foot / rugby ou city stade.
- 1 min à pied d'une pharmacie
- 10 min à vélo des premiers supermarchés

Les tarifs ?

(par nuit et par personne)

Tarif par enfant (-12 ans)...

Séjour SRAV 5 jours - 4 nuits (4 par chambre)	250 €
---	--------------

Tarif par encadrant...

Séjour SRAV 5 jours - 4 nuits (chambre individuelle)	290 €
--	--------------

Les tarifs comprennent :

- la formation et la validation du SRAV des 3 blocs,
- la location du matériel de cyclisme (vélo, casque, gilet jaune),
- la restauration (matin, midi et soir), les nuitées dans l'auberge,
- 2 temps d'animations prévu par le CIS,
- la location d'une grande salle pour stocker les vélos et avoir un espace de rassemblement.



Comment vous aider à financer votre séjour ?

Le Dispositif Génération Vélo, est un programme de financement destiné au déploiement du Savoir Rouler à Vélo. Il peut vous aider à financer la partie pédagogique du projet.

<https://generationvelo.fr/>

Élodie du réseau Group'avélo peut vous aider à constituer un dossier.

groupavelo.unatpdl@gmail.com

06 27 80 11 49

Comment nous contacter ?



Pour prendre contact avec nous, n'hésitez pas à appeler le CIS au

02 43 67 91 00

et à demander Florian BIJOU un grand amateur de vélo, qui se fera un plaisir de répondre à toutes vos questions !

Si vous préférez vous pouvez envoyer un mail à

contact@cis-laval.com

Vous pouvez trouver plus d'information sur notre site internet :

www.cis-laval.com