



Membres : **Jacques Rouget** – Jean-Paul Martinet

## OBJECTIFS 2023

Le CODEP de Côte d'or propose régulièrement des rencontres-échanges entre cyclos du département, rencontres souvent ouvertes aux cyclos des départements voisins. Ces rencontres dites "journées de formation" correspondent au Plan de Formation FFCT, à découvrir sur le site de notre fédération\*.

Ces journées s'adressent aux licenciés qui veulent s'investir dans le mouvement cyclotouriste, soit par confort et connaissances personnelles, soit et surtout pour la bonne marche de leur club.

Outre les modules bien spécifiques et plus techniques (vélo et sécurité, vélo et santé, cartographie numérique et GPS, mécanique...), la plupart des modules concernent les formations de dirigeants de clubs ou de structures, et les formations d'éducateurs pour mieux ANIMER et ENCADRER les clubs cyclotouristes.

Un besoin de formation ou d'information se fait sentir à l'intérieur de votre club ? N'hésitez pas à contacter la commission Formation de votre CODEP, elle saura organiser une réponse à vos sollicitations.

### Objectifs :

- Intervenir en réunion de club pour expliquer la démarche "formation", où trouver les documents et comment s'inscrire à une formation;
- Mobiliser davantage de participants.

*\*(Espace licencié/ document/commissions fédérales/ formation/référentiel de formation 2021 - 2025)*

# Les formations proposées tous les ans

## Les formations "missions" du CODEP :

### **Animateur club : 14 et 28 octobre 2023**

#### Les conditions d'admission :

- être volontaire et motivé,
- avoir 16 ans dans l'année pour suivre la formation,
- être licencié à la FFCT depuis au moins 1 an.

Prérequis : posséder le PSC1 (Prévention et Secours civique de niveau 1) au plus tard à la validation du diplôme.

Durée totale de la formation : 16 heures (1 week-end ou 2 x 1 journée)

#### Programme de formation :

- 1) Présentation de la structure fédérale.
- 2) Rôles et fonctions de l'animateur.
- 3) Encadrement de groupe, la sécurité et le comportement citoyen.
- 4) Mécanique de terrain.
- 5) Orientation : lecture de carte.
- 6) La Cyclo-découverte.
- 7) Convention Pré-accueil.
- 8) Bilan et clôture du stage

### **Dirigeant : 18 novembre 2023**

#### Les conditions d'admission :

- être volontaire et motivé,
- avoir 18 ans minimum,
- être licencié à la FFCT depuis 1 an au moins.

Durée totale de la formation : 8 heures

#### Programme de formation

1. Vie associative et administration
  - Le cadre réglementaire.
  - La vie fédérale.
  - L'association de cyclotourisme.
  - Le fonctionnement de l'association.
  - Les moyens de l'association.
  - Les organisations fédérales.
  - Les assurances.

## 2. Communication - Animation

- Techniques de communication.
- Animation d'une réunion.
- Animation d'une association.
- Les moyens d'informations de la FFCT.

Dans les 8 heures imparties sont abordés les thèmes choisis par les participants sur retour d'un questionnaire.

### **Les formations à l'initiative du CODEP :**

#### **Santé : 16 décembre 2023**

Yann LONJARET, médecin, organise une journée d'information sur les thématiques suivantes :

- Prévention du risque cardio-vasculaire.
- Physiologie de l'effort.
- Utilisation du cardio-fréquencemètre.
- Diététique adaptée au cyclotourisme.
- Gestion de l'effort.
- et autres sujets à la demande.

Durée totale de la formation : 8 heures

#### **Sécurité : 16 décembre 2023**

Il vous est proposé une journée d'information et d'échanges sur la sécurité dans la pratique de notre activité ainsi que sur les informations et contraintes relatives aux assurances.

Durée totale de la formation : 8 heures

#### **GPS et cartographie : 22 février et 5 mars 2023**

Depuis plusieurs années, nombre de cyclos possèdent un GPS qui complète voire remplace leur compteur, que ce soit sur la route ou en tout-terrain.

Avant de partir et au retour, ils utilisent aussi des outils de cartographie numérique. En effet, il est bien pratique de préparer ses parcours à l'avance, de les suivre confortablement, de se repérer rapidement à tout moment et de conserver ensuite la trace de ce que l'on a parcouru.

Afin de vous faire découvrir ces outils ou tout simplement vous aider à mieux utiliser certaines fonctions, votre CODEP propose des formations sur ce thème.

Les conditions d'admission : aucune condition spécifique

Durée totale de la formation : 8 heures

## Les formations qui dépendent d'un prestataire :

### PSC1 (premiers secours) :

Les formations PSC1 sont dispensées par la Protection Civile ADPC 21. Le CODEP communique régulièrement aux clubs les dates de formation.

Le Comité Départemental Olympique et Sportif (CDOS) prend en charge une partie de l'inscription, le CODEP prenant en charge l'autre partie (35 euros pour la 1<sup>ère</sup> formation et 20 € pour le recyclage), soit **un reste à charge 0 € (zéro) par le stagiaire**, ce qui représente une nouveauté pour 2021.

Pour bénéficier de cet avantage, tout licencié de Côte-d'Or doit obligatoirement passer par le CODEP qui se chargera de son inscription.

### CASICO :

Logiciel de comptabilité réservé aux associations, qui permet au trésorier du club de tenir très facilement sa comptabilité et d'établir pour son AG le compte de résultats et le bilan comptable de son association.

Les formations à l'utilisation de CASICO sont dispensées par l'intermédiaire du CDOS qui demande 55 € pour une formation qui dure 3h 30.

Le CODEP a décidé de prendre à sa charge 30 €, **le reste à charge pour le stagiaire ou pour son club se limitant à 25 €.**

Là encore, les inscriptions doivent transiter par le CODEP.

# À vélo tout est plus beau !