

### Atelier Mécanique

Avec Céline Neumier

Le 4 mars dernier, Céline (participante de Toutes à Strasbourg 2016 et Toutes à Toulouse 2021) avait donné rendez-vous aux féminines qui le souhaitaient pour un atelier mécanique. L'objectif étant de devenir autonome en cas de crevaison, de savoir nettoyer la cassette de son vélo et de bien d'autres astuces !

Le jour J, 16 personnes se sont retrouvées, dont 4 sont sympathisantes de la Commission Féminine : Christine Rhisi de l'UVA Argenteuil, Annick Cugnier et Michelle Rabier de l'US Auvers, et Agnès Toutlemonde de l'Association Cycliste de la Vallée de la Viosne. Étaient également présentes 3 cyclistes féminines des « Renards de Cergy » (les 2 Céline et Françoise) ainsi que 9 autres participant(e)s, collègues de Céline et participant(e)s au projet « Objectif Lille ».

Le partage des connaissances, des astuces, et des compétences fut au rendez-vous et s'est terminé par un repas partagé convivial.

A refaire sans hésitation !



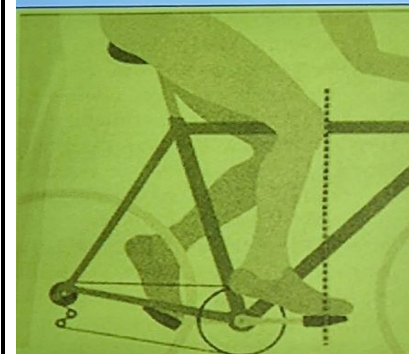
Photo prise par Céline le 4 mars 2023 à l'Espace Jeunesse et Famille, à Eaubonne.

#### La p'tite Astuce !

Pour régler votre recul de selle, il suffit de laisser pendre un fil à plomb depuis votre genou lorsque vos pieds sont sur les pédales.

Si le poids arrive au niveau du milieu de la pédale quand celle-ci est à l'horizontale, c'est que tout va bien !

#### Le recul de selle :



### Focus sur la formation « animateur (trice)- Club



Objectif : 1<sup>er</sup> degré des formations fédérales, la formation « animateur » a pour but de savoir accueillir au sein d'un club les nouveaux arrivants, en leur proposant des randonnées à vélo à leur niveau et en leur donnant tous les conseils et astuces pour rouler à vélo, afin de les fidéliser par la suite.

Contenu de la formation théorique : cette formation se déroule sur un week-end complet avec plusieurs thèmes abordés : historique de la Fédération et son organisation, cartographie, rôle de l'encadrant, convention de Pré- Accueil, conditions de sécurité en vélo, qu'est-ce qu'une cyclo- découverte, SRAV, organiser une sortie...

Contenu de la formation pratique : vérifications d'usage avant une sortie vélo, sortie en groupe d'une vingtaine de kilomètres le dimanche après-midi pour essayer d'appliquer tout ce qui a été appris.

Le Groupe des 18 et 19 Mars : Alain Perrin, Président du Codep, Adrien Guillois Vice-Président du Codep, et 3 Intervenants pour les formateurs.

Concernant les « élèves » ! il y avait 4 filles, Christine de l'UVA Argenteuil, Irène qui travaille au Parc Naturel Régional du Vexin et Caroline qui travaille dans le Sport Adapté. Il y avait également 3 garçons : Olivier (PNR), ainsi que 2 personnes qui tiennent une boutique de location de vélo à Us.

Mon retour d'expérience : le week-end fut très dense (journée de 9h à 18h) mais très riche en apprentissage. Nous avons tous apprécié de passer de la théorie à la pratique le dimanche après-midi et finalement, nous sommes tous rentrés entiers !

Je fus désignée capitaine de route et même si je l'avais déjà fait (sans être formée), cela m'a confortée dans ma façon de conduire un groupe. J'ai fait ce stage pour pouvoir ensuite passer initiatrice, puis monitrice (et ainsi pouvoir organiser des voyages itinérants à vélo).

Prochaine étape : le PSC1 de secourisme !



Photos prises les 18 et 19 mars dernier, au CFDAS d'Eaubonne, lors de la formation « Animateur Club » organisé par le bureau du CODEP 95

### Agenda

#### Rallye de Marly le 14 mai 2023

Rendez-vous là-bas entre 7h et 7h30 pour un petit déj et une rencontre avec les autres participant(e)s. Circuit de 70 ou 100km et repas à l'arrivée.

#### Week-End « La Seine à vélo » 3 jours (2 - 3 - 4 Juin 2023)

Val d'Oise → Le Havre (retour en transports) : 330 Km

#### Projets Futurs

Rassemblement du Codep 95 le 2 Juillet 2023 (lieu à définir)

Cyclocancer du 8 Octobre (lieu à définir)

Rallye des Producteurs le 24 Septembre 2023 (lieu à définir)

Pour tous renseignements: Brigitte Mouriot ☎06.45.22.33.94

Peggy Pierron ☎06.83.97.51.36

✉ [departement95-feminines@ffvelo.fr](mailto:departement95-feminines@ffvelo.fr)