

## FIETSWEEK, ZOMERVAKANTIE 2022 / STAGE DE VÉLO, VACANCES D'ÉTÉ 2022 /

### ORGANISATIE / ORGANISATION: GC ELZENHOF & GC DE MAALBEEK

### INFO FIETSWAARDIGHEID & VEILIGE FIETS / INFO SUR LES COMPÉTENCES CYCLISTES ET LA SÉCURITÉ À VÉLO

- **Ma/Lu 04.07 – Vr/Ve 08.07.2022 | 9:30 – 16:00 (Opvang/garderie: 8:30-17:00)**
- **Leeftijd/ Âge: 9-12 j/ans (geboren in / nés en 2010, 2011, 2012) (max.: 12)**
- **Met/avec Roel De Cleen (Brubike), Tommy Geens (Pro Velo), Joris Loveniers (Pro Velo)**
- **Vertrekplaats / point de départ: GC De Maalbeek, Etterbeek**

#### NL - OMSCHRIJVING:

Met onze tweewieler zoeken we de stad op. Op voorwaarde natuurlijk dat iedereen stevig in het zadel zit! We fietsen in groep en leren hoe we met elkaar en de andere weggebruikers rekening moeten houden. Het wordt een afwisseling tussen dynamisch fietsen en leuke 'speel- en doe-activiteiten': mountainbike, stadsverkenning, zwemmen, muurklimmen ... Een goede fietsvaardigheid is vereist!!

#### NL - FIETSWAARDIGHEID:

Voor deze fietsweek is **een goede fietsvaardigheid vereist**. Ingeval wij tijdens de fietsvaardigheidsoefeningen (eerste dag) merken dat een kind over onvoldoende fietsvaardigheid beschikt om veilig in een groep aan deze fietsweek deel te nemen, dan zorgen wij voor de eerste dag voor opvang, maar vragen wij wel om tijdens de rest van de week niet verder deel te nemen.

##### Fietsvaardigheden:

- Het kind kan zelfstandig op- en afstappen.
- Het kind beheerst het vertrekken en het remmen met de fiets. Het kan op tijd en veilig remmen en weet de remafstand goed in te schatten.
- Het kind kan zonder problemen zijn/haar evenwicht bewaren, ook in bochtjes (rondje fietsen; links en rechts kunnen draaien).
- Het kind kan zonder problemen rechtdoor rijden (rechte lijn, zonder te zwalpen).
- Het kind is in staat om tijdens het fietsen om zich heen te kijken (achterom kijken, ...) zonder van het traject af te wijken.
- Het kind kan zijn/haar hand uitsteken tijdens het fietsen zonder hierbij het evenwicht te verliezen.
- Het kind kan verschillende verkeerssituaties voorspellen.
  - Tijdens dag 1 wordt hier ook nog in groep op geoefend.
- Het kind kent de belangrijkste verkeersregels (wachten bij een stopbord, gedrag bij stoplichten, voorrang van rechts, etc.) en kan dit in de praktijk omzetten.
  - Tijdens dag 1 wordt hier ook nog in groep op geoefend.
- Het kind kan voorgaande zaken combineren tijdens het fietsen in het verkeer.
- Het kind beschikt over een goede basisconditie

Zie ook info Pro Velo: <https://www.provelo.org/nl/page/basismanoeuvres>

#### NL - VEILIGE FIETS:

Voor de fietsweek is een andere vereiste natuurlijk ook die van **een goede fiets**. Hierbij enkele vereisten:

- De banden zijn goed opgepompt.
- De voor- en achterremmen werken perfect.
- Er zijn geen loshangende onderdelen.
- De fiets is wettelijk in orde: reflectoren, licht, bel, voor- en achterremmen ...
- De fiets is aangepast aan de grootte van het kind.
- De wielen zijn recht, en alle spaken zitten stevig vast.
- De fiets beschikt over minimum 3 versnellingen. De versnellingen functioneren goed.

**Indien de fiets niet voldoet aan de voorwaarden, dan kan er een fiets voorzien worden door Pro Velo. Gelieve ons daarvan op voorhand op de hoogte te brengen.**

### **FR - DESCRIPTION:**

Avec notre deux-roues nous allons découvrir la ville. Une alternance entre le cyclisme dynamique et les activités ludiques: VTT, exploration de la ville, natation, escalade murale... Nous roulons en groupe et apprenons à tenir compte les uns des autres et des autres usagers de la route. De bonnes compétences en cyclisme sont requises!!

### **FR - LES COMPETENCES EN CYCLISME:**

**De bonnes connaissances en cyclisme sont nécessaires pour ce stage de vélo.** Si nous constatons qu'un enfant n'a pas les compétences cyclistes suffisantes pour participer en toute sécurité à un groupe, nous lui demandons de ne plus participer au reste du stage.

#### **LES COMPETENCES EN CYCLISME:**

- L'enfant peut monter et descendre du vélo de manière autonome.
- L'enfant contrôle le démarrage et le freinage avec le vélo. L'enfant peut freiner en toute sécurité et à temps et sait estimer la distance de freinage.
- L'enfant peut garder son équilibre sans difficulté, y compris dans les virages (tourner en cercle ; tourner à gauche et à droite).
- L'enfant est capable de rouler tout droit sans problème (en ligne droite, sans faire d'embardées).
- L'enfant est capable de regarder autour de lui tout en faisant du vélo (regarder en arrière, ...) sans dévier de l'itinéraire.
- L'enfant peut étendre sa main tout en faisant du vélo sans perdre l'équilibre.
- L'enfant peut prévoir différentes situations de circulation.
  - Au cours de la première journée, cela est également pratiqué en groupe.
- L'enfant connaît les règles de circulation les plus importantes (attente au stop, comportement aux feux de signalisation, priorité de passage, etc.) et peut les mettre en pratique.
  - Au cours de la première journée, cela est également pratiqué en groupe.
- L'enfant peut combiner les éléments ci-dessus tout en faisant du vélo dans la circulation.
- L'enfant a une bonne condition de base.

Voir aussi info Pro Velo : <https://www.provelo.org/fr/page/man%C5%93uvres-de-base>

### **FR - VÉLO SÉCURISÉ:**

Une autre exigence pour le stage de vélo est bien sûr aussi celle **d'un bon vélo**. Voici quelques exigences :

- Les pneus sont correctement gonflés.
- Les freins avant et arrière fonctionnent parfaitement.
- Il n'y a pas de pièces suspendues.
- Le vélo est légalement en ordre : réflecteurs, lumière, cloche, freins avant et arrière ...
- Le vélo est adapté à la taille de l'enfant.
- Les roues sont droites, et tous les rayons sont solidement fixés.
- Le vélo a au moins 3 vitesses. Les engrenages fonctionnent bien.

**Si ces conditions ne sont pas remplies, nous pouvons fournir un vélo de Pro Velo. Veuillez nous en informer à l'avance.**