



# La Piste d'Agilité

## De quoi s'agit-il ?

Préalablement à l'exercice pratique, une leçon théorique de 30 minutes à propos du code de la route de base en qualité de cycliste à savoir révision des familles de panneaux de signalisation, comment se comporter en qualité d'usager faible dans les carrefours avec ou sans priorité, les injonctions des agents qualifiés, virer à gauche dans un carrefour peu encombré ....

Ensuite, quelques exercices d'aptitudes à vélo destinés aux élèves de 5e et 6e primaire.

## Objectifs ?

La préparation psychomotrice à une sortie à vélo organisée par l'Etablissement scolaire ou autres .....

## Quels types d'exercices ?



### Test Pauwels

Il s'agit d'un test de motricité qui permet de déterminer si l'élève est capable d'intégrer dans un délai raisonnable toutes les informations dont il a besoin pour bien se conduire en rue.

En bref, exercer la conduite à une main, le freinage, le dépassement, le croisement, l'anticipation... et approfondir la technique du regard !

## Les besoins ?

Une cour d'environ 20 X 20 mètres.

## Le matériel ?

La CEP Namur dispose de l'ensemble du matériel didactique et vélos.

## La Durée ?

90 minutes

## Le Prix ?

C'est rare mais nos animations sont gratuites ☺

## Une seule contrainte :

Les élèves doivent se munir de leur casque !

Intéressés ?..... Comment nous contacter ?

Via nos adresses mails :

[sabrina.viel@police.belgium.eu](mailto:sabrina.viel@police.belgium.eu)

[eric.mesuere@police.belgium.eu](mailto:eric.mesuere@police.belgium.eu)