PREMIÈRE ÉDITION - HIVER 2024

CALENDRIER DE FORMATION - H24

Un calendrier unique en loisir et en sport pour répondre aux besoins des différents milieux dans Lanaudière.

Entretien de vélos

PAR QUILICOT - CFP DES MOULINS

La formation d'entretien de vélos offre les éléments fondamentaux de base pour bien entretenir des vélos et s'assurer qu'ils sont sécuritaires pour l'utilisation.

Cet atelier sera l'occasion de passer en revue le vélo, et de découvrir en détail les bonnes astuces pour s'en occuper : ajustement des vitesses avant et arrière, un ajustement des freins avant et arrière, une vérification générale de la boulonnerie et des couples de serrage, une inspection visuelle du vélo ainsi que l'ajustement de la pression des pneus.

S'INSCRIRE !

Au sommaire :

Littératie physique 101
23 JANVIER 2024

Entretien de vélo
25 JANVIER 2024

Secourisme en milieu isolé
15 FÉVRIER 2024

Initiation à l'escalade de voies
16 FÉVRIER 2024

Encadrant de site (randonnée urbaine et périurbaine)
DATE À VENIR

EXPÉRIENCES PLEIN AIR

Secourisme en milieu isolé

PAR VISA-VIE

La formation de secourisme en milieu isolé permet de transposer les techniques dans un contexte de milieu isolé.

- Gérer le lieu d'un incident en milieu isolé.
- Gérer, en conformité avec les protocoles établis, l'évacuation d'une victime.

Le cours sera principalement axé sur la pratique des techniques spécifiques et la discussion de cas. Il inclura également des démonstrations, simulations extérieurs, ainsi que des exposés théoriques.

S'INSCRIRE !

Initiation à l'escalade de voies

PAR LE CENTRE DE MONTAGNE ET D'ESCALADE DE LANAUDIÈRE (CMEL)

La formation d'initiation à l'escalade de voies permet d'apprendre tout en pratiquant. Cette formation est un préambule à la formation d'animateur de site qui sera présentée au printemps.

Ce qui sera présenté lors de la formation :

- Fonctionnement des parcours
- Règle de sécurité
- Technique d'assurage et d'encordement
- Essaie sur le mur
- Présentation des possibilités d'activités pour les jeunes

S'INSCRIRE ! Cette formation sera un préréquis pour la prochaine formation de 8h au printemps

LANAUDIÈRE S'ACTIVE

LITTÉRATIE PHYSIQUE 101

PAR LOISIR ET SPORT LANAUDIÈRE

La formation littératie physique 101 est offerte dans le cadre du comité de travail Lanaudière s'active, qui vise à agir positivement sur le développement de la littératie physique des tout-petits jusqu'à 18 ans dans Lanaudière, par la mobilisation des ressources favorisant des actions concrètes visant le bien-être inclusif et collectif.

S'INSCRIRE !