

Méthode 3x3 dans le cyclisme			
Facteurs Niveaux	Humain	Terrain	Conditions
<b>Planification</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Contenu de l'activité</li> <li>– Documents/Informations</li> <li>– Demande/Attente</li> <li>– Composition du groupe</li> <li>– Équipement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Évaluation du terrain sur la base des documents disponibles</li> <li>– Hébergements et lieux de pause</li> <li>– Horaires des transports publics / trains</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Bulletin météo</li> <li>– Saison</li> <li>– Solutions de remplacement / Urgences</li> </ul>
<b>Avant l'activité</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Examen de la planification</li> <li>– Informations sur l'activité</li> <li>– Conduite d'un groupe</li> <li>– Contrôle de l'équipement personnel</li> <li>– Forme du jour</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Examen de la planification</li> <li>– Évaluation du terrain sur place</li> <li>– Itinéraire de remplacement</li> <li>– Horaires d'ouverture</li> <li>– Hébergements</li> <li>– Événements</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Examen de la planification</li> <li>– Environnement/Météo</li> </ul>
<b>Pendant l'activité</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Briefing/Débriefing</li> <li>– Observation des participants</li> <li>– Équipement / Contrôle du vélo</li> <li>– Astuces de pilotage</li> <li>– Dynamique de groupe</li> <li>– Ravitaillement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Évaluations et décisions pendant l'activité</li> <li>– Respect de l'horaire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Observation de la météo</li> <li>– Luminosité</li> <li>– Environnement</li> <li>– Trafic</li> </ul>