

Vélo-École *Cours de vélo pour adultes*

Principe

L'acquisition de la maîtrise du vélo et des bases de la circulation cycliste en ville sont des éléments essentiels pour qui veut se déplacer régulièrement à vélo. Presque aussi importants que la prise en compte du vélo dans les aménagements de voirie. En plus, l'avantage est que cela ne demande qu'une volonté individuelle et non plus l'attente d'une politique institutionnelle. Encore faut-il avoir un cadre pour apprendre! Et c'est désormais chose faite, avec la création d'une vélo-école!

Montez en selle pour découvrir les joies du vélo !

Objectif

Ces cours de vélo permettront à **ceux qui ne savent pas du tout en faire** d'acquérir l'équilibre nécessaire, à **ceux qui ont peur de se déplacer en ville** de trouver les bonnes conduites pour se sentir en sécurité, et enfin, à **ceux qui souhaitent optimiser leur trajet** d'avoir des conseils individuels.

Le vélo ça ne s'oublie pas...encore faut il l'avoir appris, et **il n'est jamais trop tard** ! Il y a plus de personnes qu'on croit qui ne savent pas faire de vélo, **Parlez-en autour de vous !**

« **On ne doit pas avoir honte de ne pas connaître ce qu'on n'a pas appris.** »

Méthode

Au jardin de la Piste Routière, à l'abri des regards et des voitures :

- **Apprentissage de l'équilibre** : sans les pédales, les pieds touchant par terre
- **Exercice d'adresse** : slalom, lâché de guidon, freinage, regarder derrière,...

En ville :

- **Insertion dans la circulation**: par étape, il s'agit de se confronter aux autres usagers afin d'adopter les bonnes pratiques, se sentir en sécurité et prendre confiance en soi à vélo.

**Toujours encadré,
toujours en sécurité !**

Informations pratiques

Les cours ne sont ouverts qu'aux personnes majeures. Le premier cours d'une heure est accessible via l'adhésion à l'association (10€ ou tarif réduit 5€). Il permet de diagnostiquer votre niveau ainsi que d'établir le nombre de séances nécessaires. Ensuite, le tarif est de 5€ par heure de cours. Mise à disposition gratuitement du vélo, du casque et du gilet.

Inscription sur le site internet de l'association (veloentet.fr) rubrique Action > Vélo-École > Inscription. Si ça ne vous est pas possible, vous pouvez également le faire par téléphone.

Contact: 0677214064
veloecole@veloentet.fr

Une initiative de l'association Vélo En Têt

