

Journées « Remise en Selle »

Pour (ré)
apprendre
à faire du vélo
en toute
confiance



Le dispositif

Le Plan départemental de déplacement à vélo a pour objectif de favoriser les mobilités durables par le développement de la pratique du vélo au quotidien. Ainsi son action n°5 prévoit l'organisation de sessions de formation à l'apprentissage du vélo ou de remise en selle à destination du public en insertion. La pratique du vélo pourra faciliter les déplacements, permettant ainsi l'accès à l'emploi ou la formation, et favoriser le lien social. Il s'agit aussi d'un moyen d'appréhender la sécurité routière.

Comment ?

Les sessions sont destinées à des groupes de 4 à 12 personnes et permettent d'aborder collectivement les sujets suivants :

- ▶ Conduite du vélo / déplacement sur piste et en circulation,
- ▶ Connaissance de l'équipement,
- ▶ Réglages et base de la mécanique vélo,
- ▶ Sécurité routière,
- ▶ Orientation / lecture de plan,
- ▶ Intermodalité : utilisation combinée du vélo et des transports collectifs.

Pour qui ?

Le dispositif s'adresse :

- ▶ aux jeunes pour l'accès à un stage, une formation, un emploi,
- ▶ aux personnes sans emploi, en difficulté d'insertion ou en réinsertion sociale,
- ▶ aux personnes isolées ne possédant pas de permis de conduire.

Vélo-école « Remise en Selle »

Bassin



Le programme

► **La maîtrise de l'engin (3h) :**

Être capable de conduire son vélo et de maîtriser sa vitesse.

► **Lecture de carte et de plan (1h) :**

Être capable de s'orienter et de suivre un parcours.

► **Les situations particulières et bons réflexes (2h) :**

Être capable d'anticiper et de maîtriser des situations complexes dans la circulation.

► **Le déplacement en sécurité (2h) :**

Être capable de s'insérer en confiance dans la circulation.

► **La connaissance de l'engin, l'équipement du vélo et les accessoires (1h) :** Être capable de choisir son vélo et les équipements en fonction des différentes pratiques, ...

► **Les réglages du vélo (1h) :**

Être capable d'effectuer les réglages basiques de sécurité.

► **La mécanique de base (3h) :**

Être capable de réparer et d'entretenir un vélo.

► **La réglementation (2h) :**

Être capable de se conformer aux règles de conduite et à la réglementation.

Les avantages du vélo

- C'est beaucoup moins cher qu'une voiture à l'achat et à l'entretien,
- C'est plus rapide sur des trajets de moins de 5 km,
- C'est un moyen de garder la forme et de rester en bonne santé,
- Il ne pollue pas,
- On peut l'associer au transport en commun.

Durée

15 heures (5 demi-journées)

Comment s'inscrire ?

Contactez Insercycles :
05.57.15.12.65
asso.insercycles@yahoo.fr

Prochaine session

de « Remise en selle » :

