

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 »

Haute Gironde



Formation « Utiliser et entretenir son vélo »

NIVEAU 1

Le programme

Cette formation permet d'aborder :

1. La réglementation
2. La mécanique vélo
3. L'atelier mécanique
4. L'orientation
5. La conduite du vélo
6. Plateau extérieur
7. L'intermodalité : connexion vélo et transports collectifs

Chaque séance comporte des exercices pratiques à vélo en site protégé et des balades sur des trajets du quotidien.

Des conseils pour acheter (budget, aide financière, vendeur, choix du modèle, etc.) ou louer son vélo sont proposés.

Pour qui ?

Cette formation est proposée à des personnes débutantes ou des personnes ayant besoin de conseils pour utiliser son vélo en toute sérénité et toute sécurité.

À l'issue de la formation, le stagiaire aura donc acquis :

- ▶ La réglementation : équipements et code de la route spécifique au vélo,
- ▶ La conduite du vélo sur route : comportements sécuritaires, fonctionnement et conduite en sureté, vitesses et freinage,
- ▶ Les notions d'orientation et de construction d'itinéraires adaptés,
- ▶ Les bases de la mécanique : réglage de la posture, vérification des principaux éléments, réparations simples.

Effectif

Groupe de 5 à 8 personnes

Durée

16 heures (4 demi-journées)

Comment s'inscrire ?

Contactez le 06.48.75.89.99 haute-gironde@wimooov.org

Prochaine session

de « Remise en selle » :

Information pratique :

Les groupes sont constitués en fonction des contraintes de déplacement de chacun. Vélo, chasuble et casque sont mis à disposition durant les séances.

