

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 »

Médoc



Le programme

- ▶ Apprendre à maîtriser les règles fondamentales de la sécurité routière pour se déplacer à vélo en toute sécurité.
- ▶ Avoir une bonne maîtrise du vélo et être capable d'effectuer une balade en espace ouvert mais aussi hors circulation.
- ▶ Savoir se déplacer en utilisant plusieurs moyens de transport (ex : vélo + train)
- ▶ Être autonome pour entretenir son vélo et prévenir les pannes.

Pour qui ?

Ces stages vélo sont destinés en priorité aux adultes qui ont besoin de gagner davantage d'autonomie pour se déplacer. Ils sont adaptés à tous les niveaux et tous les objectifs, balade ou déplacement dans la rue.

Pré-requis

- ▶ Être en démarche de recherche d'emploi (notamment bénéficiaires du RSA et leurs ayants droit).
- ▶ Être motivé pour apprendre à utiliser un vélo.

Infos pratiques

- ▶ Formation assurée par un moniteur vélo expérimenté, diplômé enseignant en conduite et sécurité routière (type BEPECASER).
- ▶ Un vélo, un casque et un chasuble seront mis à votre disposition pendant les séances.
- ▶ Une attestation de formation sera remise à chaque participant.

Durée

12 heures (2 jours)

Comment s'inscrire ?

Contactez le 06.17.94.79.44

Prochaine session

de « Remise en selle » :

Département de la Gironde - DirCom - CID - imprim 'vert' - juillet 2020 - Ne pas jeter sur la voie publique.

