

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 »

Sud 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 : la connexion vélo et transports collectifs - Théorie (1/2 j)
8. Intermodalité - Pratique (1/2 j)

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. De plus, la partie mécanique sera très utile, pour apprendre à faire les réparations de base.

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

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

Effectif

Groupe de 4 à 12 personnes

Durée

14 heures (2 jours de 9h à 17h)

Comment s'inscrire ?

Contactez la Plateforme de Mobilité « T-CAP » : 06.11.47.08.62
contact@capsolidaire.org

Prochaine session

de « Remise en selle » :

