



ORGANISATION DE LA VELO-ECOLE ADULTE

>>> Les cours de vélo sont destinés aux personnes qui ont besoin de gagner davantage d'autonomie pour se déplacer. Ils sont adaptés pour tous les niveaux, l'objectif étant d'apprendre à se déplacer à vélo dans la rue.

>>> L'inscription se fait via l'adhésion (10 €) à l'association CLISSON PASSION (ou via convention avec les structures partenaires : pour le moment SEMES et France Terre d'Asile) et le retour de la FICHE D'INSCRIPTION au stage. La formation peut être offerte aux bénéficiaires grâce au soutien des structures partenaires.

>>> Une session complète c'est 18 à 20 cours (chacun de 2h) maximum proposé. Le rythme est de 1 à 2 cours par semaine. Il est conseillé de s'équiper rapidement d'un vélo pour pouvoir pratiquer en dehors des cours et progresser plus vite.

Pour se faire, les participant-e-s sont invité-e-s à se fabriquer un vélo à l'atelier GOÛT D'HUILE les mercredis de 14h à 17h (10€ mini/vélo construit dans l'atelier).

Nous ne pouvons pas reprendre une même personne à une session suivante, sauf cas de force majeure (absence maladie : dans ce cas un justificatif d'absence sera demandé). Les cours manqués ne sont pas rattrapés. Pour bénéficier d'une attestation de formation, il faut participer à l'ensemble de la formation. Une feuille d'émargement vous sera proposée au début de chaque cours.

>>> Les cours sont animés par plusieurs formatrices-teurs bénévoles de l'association. Ils démarrent à l'heure convenue. En cas d'empêchement, prévenir le/les formatrices-teurs 1h avant minimum. Pour le bon déroulement des cours, merci d'éteindre vos portables pendant leur durée.

>>> En cas de météo incertaine, le cours démarre comme convenu. Il peut être annulé s'il pleut fort depuis le matin... dans ce cas les formatrices-teurs vous préviennent 1h avant minimum. Si vous n'avez pas de nouvelles, c'est que le cours n'est pas annulé !

>>> Venez avec une tenue vestimentaires et des chaussures adaptées ! Apportez également une bouteille d'eau et un vêtement de pluie. Nous pouvons vous prêter un casque si vous le souhaitez. Lors des sorties dans la rue, le port du gilet jaune « vélo-école » sera porté par tout le monde.

HORAIRES DES COURS :

mercredis de 10h à 12h

vendredis de 14h à 16h

samedis de 10h à 12h.

LIEU :

Maison de la Solidarité (La Solid')
1 rue des Filatures (Zone de Tabari)
44190 Clisson

RENSEIGNEMENTS : clissonpassion@hotmail.fr ou auprès des associations SEMES et France Terre d'Asile si vous faites partie de ces structures partenaires.

INSCRIPTION A LA VELO-ECOLE ADULTE



PROJET DE FORMATION VÉLO-ÉCOLE – PRINTEMPS 2016

Partie à remplir par le/la participant(e) et à nous restituer pour valider l'inscription, au plus tard lors du premier cours.

Nom et prénom :

.....

Adresse :

.....
.....

Téléphone :

Email :

Date de naissance :

Situation professionnelle : en formation ou en recherche d'emploi

Avez-vous des antécédents médicaux qui pourraient gêner la pratique du vélo (problèmes de vue, équilibre, tendon...) ?

.....
.....

Connaissez-vous le code de la route (permis de conduire) ?

Avez-vous une assurance responsabilité civile (en cas de dommage corporel causé à une autre personne) ?

Avez-vous déjà un vélo adapté à la pratique que vous souhaitez faire ?

Quelles raisons vous amènent à vouloir apprendre le vélo aujourd'hui, quel est votre objectif final souhaité ?

.....
.....
.....

Fait à le

J'ai bien pris connaissance de l'organisation de la vélo-école et je m'engage à respecter le règlement interne ainsi que les personnes engagées sur la formation.

Signature

Cours de vélo - grille d'auto-évaluation

Nom et prénom :

	Je n'ai pas fait cet exercice	J'ai des difficultés	J'y arrive à peu près	Je suis à l'aise
DANS LA COUR :				
Arrêter son vélo correctement à un stop				
Tourner à gauche et à droite				
Faire demi-tour à gauche et à droite				
Ralentir/Accélérer				
Changer de vitesses				
Avancer en trottinette				
S'arrêter debout				
Se lever pour franchir un obstacle				
Démarrer debout (pédale d'appui en hauteur)				
Rouler en ligne droite dans un couloir étroit ou rétrécissant				
Slalomer				
Suivre un(e) autre cycliste et s'arrêter en urgence				
Avancer à très basse vitesse				
Croiser un(e) autre cycliste dans un couloir				
Longer un trottoir				
Lâcher une main/tendre un bras				
Passer entre deux véhicules à l'arrêt				
Regarder derrière soi				
Monter et descendre une bordure				
Pédaler en danseuse sur le plat				
DANS LA RUE :				
Evoluer en ligne droite dans une rue calme				
Accélérer/ralentir/changer de vitesses dans la rue				
Tourner à gauche dans une petite rue				
Evoluer dans un petit rond-point				
Faire demi-tour dans une rue (en trottinette)				
Evoluer dans une grande descente				
Evoluer dans une côte				
Tourner à gauche dans une grande rue				
Evoluer dans un grand rond-point				
Passer un « dos d'âne »				
Négocier un rétrécissement de chaussée				