

# ORGANISATION VELO-ECOLE ADULTE

## DE PLACE AU VELO NANTES



### Pour qui, pourquoi ?

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

### Programme

- **Stage niveau 1 : De la mise en selle aux balades sur les chemins.**  
14 cours (durée du cours 2h). Groupe de 6 personnes maximum. Animateurs.trices bénévoles (principalement) dont certain.es titulaires du brevet « Initiateur.trice Mobilité à Vélo ».
  - Tenir en équilibre, puis pédaler (en espace fermé)
  - Etre à l'aise sur le vélo et à le maîtriser en toutes circonstances (nombreux exercices en espace fermé)
  - Effectuer des balades en groupe de cyclistes dans les chemins au bord de l'Erdre
- **Stage niveau 2 : Mise en selle urbaine.**  
7 cours (durée du cours 2h). Groupe de 4 personnes maximum. Educateur professionnel (titulaire du CQP « Educateur Mobilité à Vélo ») et animateurs.trices bénévoles.
  - Améliorer sa technique (en espace fermé)
  - Effectuer des sorties en groupe dans la rue
  - Apprendre ou réviser les bases et les dernières évolutions du code de la route (notamment les panneaux et aménagements spécifiques aux cyclistes)Ce stage est accessible pour les personnes qui ont un niveau technique suffisant (validation du niveau 1 et pratique personnelle entre les deux stages proposés), un test initial est proposé au début du stage.
- **Stage niveau 3 : S'approprier la rue à vélo.**  
3 cours (durée du cours 1,5h). Groupe de 2 à 4 personnes. Educateur professionnel (titulaire du CQP « Educateur Mobilité à Vélo »).
  - Améliorer sa technique (en espace fermé) et vérifier les réglages de son vélo
  - Effectuer des sorties en groupe dans la rue, avec nombreux exercices individuels et apprentissage des droits et devoirs du cycliste

Ce stage est accessible aux personnes qui pédalent régulièrement et maîtrisent les gestes (tendre le bras, regarder derrière soi). Il est conseillé de venir avec son propre vélo.

- Un à deux cours d'apprentissage des réglages de base et entretien mécanique courant peuvent être proposés à la demande, au tarif de 7 € le cours. A partir de 4 personnes.

## Modalités d'inscription

- **Entretien téléphonique** obligatoire avec le responsable vélo-école adulte (coordonnées en bas du verso).
- **Adhésion** à l'association Place au Vélo. Montant adhésion selon ressources. L'adhésion permet de participer aux frais d'assurance, de recevoir le journal « Bicyc'lettre » pour découvrir les autres activités de l'association (ateliers pour apprendre à réparer son vélo, bourses aux vélos d'occasion, fête du vélo...), et de bénéficier de réductions auprès des vélocistes (vendeurs de vélos) partenaires.
- **Fiche d'inscription** au stage remplie et signée.

## Prix

- Niveau 1 : 98 € ; niveau 2 : 49 € ; niveau 3 : 75 €. Etudiant.es : demi-tarif. Personnes en recherche d'emploi adressées par la Maison de l'Emploi : gratuit.
- Le paiement se fait avant le début des cours, pour la session complète. Possibilité de payer en 2 ou 3 chèques.

## Partenaires

- **Nantes Métropole**, qui finance l'action et permet à Place au Vélo de proposer des tarifs peu chers (voire la gratuité pour les personnes en recherche d'emploi).
- **Le Grand T**, scène culturelle nantaise, accueille nos cours sur son site, situé 84 rue du général Buat à Nantes (quartier St Donatien).
- **La Maison de l'Emploi** est notre partenaire pour pré-inscrire les personnes en recherche d'emploi.

## Lieux des cours

- Les cours du niveau 1 se déroulent principalement sur le parking du Grand T, au 84 rue du général Buat à Nantes. Certains cours du niveau 2 se déroulent au départ des locaux de l'association Place au Vélo, au n°1 rue d'Auvours à Nantes. Les cours du niveau 3 se déroulent au départ de Place au Vélo.
- Le cours théorique se déroule dans les locaux de l'association Place au Vélo.

## Organisation des cours

- Le rythme est en général de 1 cours par semaine, parfois plus (voir le planning avec vos formatrices.teurs).
- Les cours démarrent à l'heure convenue. Il est conseillé d'arriver 5 minutes avant le début.
- Nous vous demandons de prévenir TOUTES/TOUS les formatrices.teurs 1h minimum avant le début du cours en cas d'empêchement, et au plus tard 10 minutes avant le début du cours en cas de retard.
- Le cours peut être annulé s'il pleut fort et que les prévisions ne prévoient pas d'améliorations. Dans ce cas les formatrices.teurs vous préviennent 1h avant minimum. Sans nouvelles, le cours démarre comme convenu.
- Vous ne pouvez pas venir au cours avec vos enfants.
- Pour le bon déroulement des cours, merci d'éteindre vos portables pendant leur durée.

- Les cours manqués ne sont pas rattrapés.
- Une feuille d'émargement vous sera proposée au début de chaque cours.
- En raison d'une forte demande, nous ne pouvons pas reprendre une même personne à une session suivante, sauf cas de force majeure (maladie, accident).

## **Equiperment obligatoire et équipement conseillé**

- Il est fortement conseillé de s'équiper rapidement d'un vélo pour pouvoir pratiquer en-dehors des cours et progresser plus vite. Vous deviendrez cycliste en pratiquant, en accumulant de l'expérience pendant et après les cours, nous vous aidons juste à débiter l'aventure ! Nous vous donnons des pistes pour vous procurer un vélo, et votre adhésion à Place au Vélo vous offre des réductions dans certains magasins.
- Port du casque obligatoire pendant les cours, nous en fournissons, mais vous pouvez également venir avec le vôtre.
- Port du gilet « vélo-école » obligatoire pendant les sorties dans la rue et en balade sur les chemins.
- Venez avec une tenue vestimentaire et des chaussures adaptées ! Apportez également une bouteille d'eau et un vêtement de pluie.

## **Contact responsable**

- Loïc BOCHE est chargé de projet formation mobilité vélo, salarié à l'association Place au Vélo depuis 2007. Il a fondé et coordonne la vélo-école adulte de Place au Vélo. Il a 10 ans d'expérience comme formateur, tant auprès des adultes qui apprennent à pédaler, qu'auprès des salarié.es d'entreprise qui souhaitent se perfectionner dans la circulation. Il forme les bénévoles de l'association qui deviennent à leur tour formatrices.teurs. Il est titulaire d'un Certificat de Qualification Professionnelle « Educateur mobilité à vélo ».
- Coordonnées : 02 40 200 400 - 07 81 26 63 97 – l.boche@placeauvelo-nantes.fr