

# La vélo-école adulte de Place au Vélo



**Des cours pour adultes tous niveaux,  
pour apprendre à se déplacer à vélo.**

**Les avantages du vélo  
pour se déplacer :**

- Bon pour la santé
- Pratique, rapide
- Agréable, libérateur
- Source d'économie
- Bénéfique pour l'environnement



# PLACE AU VELO ET LES PARTENAIRES



**Place au Vélo**, association membre de la Fédération française des Usagers de la Bicyclette (FUB), assure la promotion du vélo comme mode de déplacement principalement dans l'agglomération nantaise, par de multiples actions en direction du grand public et de publics spécifiques (scolaires, salarié.es, etc). Elle compte 1300 adhérent.es et 5 salarié.es.

<https://placeauvelo-nantes.fr/>



La **FUB** agit pour apporter des réponses concrètes aux préoccupations quotidiennes des cyclistes et promouvoir l'usage du vélo comme mode de déplacement quotidien, par la mise en réseau des associations locales, la concertation avec les pouvoirs publics, et des campagnes de communication grand public. Elle est composée de près de 340 associations.

<https://www.fub.fr/>



**Le Conseil Départemental de Loire-Atlantique** va consacrer 27 millions d'euros d'ici à 2027 pour favoriser la pratique du vélo sous toutes ces formes. Il soutient les initiatives pour développer la pratique du vélo au quotidien et notamment la vélo-école adulte de Place au Vélo depuis 2020, au titre de la politique insertion dans le cadre du développement des plateformes mobilité.

<https://www.loire-atlantique.fr>



**Nantes Métropole** développe une politique visant à favoriser les déplacements à vélo, via un plan vélo 2015-2020 doté de 50 millions d'euros. Elle soutient l'association Place au Vélo depuis 2001, pour la plupart de ses actions dont la vélo-école adulte.

<https://www.nantesmetropole.fr/>



La Maison de l'Emploi fait partie des institutions prescriptrices de cours de vélo.

<https://www.me-metropole-nantaise.org/>



**Le Grand T**, scène conventionnée Loire-Atlantique, accueille depuis 2014 les cours de l'association sur son grand parking et héberge dans son jardin la Bicybox, un conteneur dans lequel sont stockés les vélos de Place au Vélo.

Le Grand T incite par ailleurs ses usagers (salariés, artistes et spectateurs) à circuler à vélo en ville, et adhère au plan Mobilité de la métropole.

Enfin Le Grand T met beaucoup de cœur à faire découvrir à ceux qui n'y viendraient pas spontanément les belles émotions que procure le théâtre... Dans cet esprit, des visites des coulisses sont régulièrement proposées à nos stagiaires vélo.

<http://www.legrandt.fr/>

# SOMMAIRE

## PROGRAMME PEDAGOGIQUE

---

- **Equipe pédagogique – page 4**
- **Stage niveau 1 : De la mise en selle aux balades sur les chemins - page 5**
- **Stage niveau 2 : Mise en selle urbaine - page 6**
- **Stage niveau 3 : S'approprier la rue à vélo - page 7**

## ORGANISATION

---

- **Fonctionnement – page 8**
- **Lieux des cours – page 9**

## INSCRIPTION

---

- **Modalités d'inscription aux stages – page 11**
- **Tarifs – page 11**

# PROGRAMME PEDAGOGIQUE

Nos stages vélo sont destinés en priorité aux adultes 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. Chaque stage a un contenu et une progression pédagogique types.

Notre programme pédagogique est le résultat de plus de 10 ans d'expérience, et aussi d'enrichissements venus de l'extérieur, principalement : vélo-école adulte de Montreuil, grâce à laquelle nous avons pu démarrer cette activité, vélo-école adulte de Tours, Institut de formation du vélo de Voiron.

Nous pouvons exceptionnellement accueillir des jeunes à partir de 16 ans, sous la responsabilité de leurs parents ou éducatrices-teurs.

## Equipe pédagogique

Nous disposons d'une équipe de personnes passionnées par le vélo et qui ont le goût de transmettre :

- 4 salarié-e-s titulaires du Certificat de Qualification Professionnelle « Educateur Mobilité à Vélo » et avec une large expérience d'apprentissage de la mobilité à vélo auprès de publics très divers : enfants, adolescents, adultes primo-débutants, adultes en entreprise. Depuis 2017, ils organisent régulièrement des formations d'une semaine « Initiatrice-teur Mobilité à Vélo », pour former des bénévoles ou professionnels qui animeront ensuite des ateliers d'apprentissage de la mobilité à vélo.
- 10 bénévoles, dont 6 sont détenteurs du brevet « Initiatrice-teur Mobilité à Vélo » (1 semaine de formation). Les bénévoles sont impliqué-e-s non seulement sur l'animation des cours mais aussi sur l'évolution de notre organisation.



Une partie de l'équipe.  
De gauche à droite :  
Sophie, Yvon, Laurent,  
Dominique, Pierre,  
Christine, Loïc, Christian,  
Alain, Michaëlle

## Stage niveau 1 : De la mise en selle aux balades sur les chemins

Vous n'avez pas eu l'occasion d'apprendre à faire du vélo quand vous étiez enfant ? Ou bien vous n'avez pas pratiqué depuis longtemps et manquez de confiance ? Ou bien encore, vous pédalez régulièrement mais manquez de technique ?



- **Objectif** : Avoir une bonne maîtrise du vélo et être capable d'effectuer une balade en espace ouvert mais hors circulation
- **Nombre de cours** : 14 (durée du cours 2h) dont environ 10 en espace fermé/protégé et 4 en partie en espace ouvert/cohabitation avec piétons et cyclistes (balade bords de rivière)
- **Groupe** : 6 stagiaires maximum
- **Programme en 3 étapes** :
  - Tenir en équilibre, puis pédaler
  - Etre à l'aise sur le vélo et le maîtriser en toutes circonstances (nombreux exercices et jeux)
  - Effectuer des balades en groupe sur les chemins au bord de l'Erdre
- **Pré-requis** : aucun
- **Matériel** : vélos, casques et gilets « vélo-école » fournis. Acquisition d'un vélo fortement recommandée en cours de stage.
- **Lieu des cours** : parking Grand T (84 rue du Général Buat – quartier St Donatien)
- **Equipement obligatoire** :
  - Casque (fourni mais vous pouvez venir avec le vôtre)
  - Chasuble « vélo-école » (fournie) pour les cours en-dehors du parking (chemins et rues)
  - Vêtements courts et pas trop amples, pantalon ni trop large ni trop serré, chaussures plates fermées avec un peu de crampon ; vêtement de pluie
- **Equipement conseillé** :
  - Casque personnel
  - Bouteille d'eau
  - Casquette et/ou lunettes de soleil pour les cours de fin de printemps
  - Gants cyclistes (pour plus de confort et protection en cas de chute)
  - Vélo ! Une fois que vous savez pédaler, après quelques cours de perfectionnement, nous vous encourageons à vous procurer votre 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.

## Stage niveau 2 : Mise en selle urbaine

Vous avez effectué le stage niveau 1 et souhaitez aller plus loin ? Vous maîtrisez bien votre vélo mais n'en avez jamais fait dans la rue ?



- **Objectif** : Etre capable de circuler en groupe de cyclistes dans la rue, en cohabitant avec les autres usagers de la rue
- **Nombre de cours** : 7 (durée du cours 2h) dont 1 théorique. Un cours supplémentaire « Réglages et dépannages de base » de 2h peut être organisé, s'il y a suffisamment de demandes (4 personnes), au même tarif que les autres cours.
- **Groupe** : 4 stagiaires maximum
- **Programme** :
  - Améliorer sa technique et savoir enchaîner les gestes pour changer de direction
  - Apprendre ou réviser les bases et les dernières évolutions du code de la route
  - Circuler en groupe dans la rue, avec exercices individuels

**Possibilité d'un cours supplémentaire facultatif** « Réglages et dépannages de base » : enlever et remettre une roue, réparer une crevaison, remettre et entretenir une chaîne, régler le guidon et la selle, vérifier l'état des câbles et patins, retendre les câbles de frein

- **Pré-requis** : avoir réussi un TEST initial d'aptitudes et avoir un vélo pour pratiquer entre les cours. Ce test est payant au prix d'un cours de niveau 1. Pour les personnes qui ont suivi auparavant le stage niveau 1, il est nécessaire de pratiquer entre les deux stages pour réussir le test.
- **Lieu des cours** : parking Grand T (84 rue du Général Buat – quartier St Donatien) puis au départ de Place au Vélo (1 rue d'Auvours - place Viarme)
- **Equipement obligatoire** :
  - Vélo personnel pour pratiquer en-dehors des cours (Place au Vélo fournit un vélo pour le cours)
  - Casque (fourni mais vous pouvez venir avec le vôtre)
  - Chasuble « vélo-école » (fournie)
  - Vêtements courts et pas trop amples, pantalon ni trop large ni trop serré, chaussures plates fermées avec un peu de crampon ; vêtement de pluie
- **Equipement conseillé** :
  - Casque personnel
  - Bouteille d'eau
  - Casquette et/ou lunettes de soleil pour les cours de fin de printemps
  - Gants cyclistes (pour plus de confort et protection en cas de chute)

## Stage niveau 3 : S'approprier la rue à vélo

Vous avez l'habitude de pédaler mais avez quelques appréhensions pour vous déplacer en ville ?

- **Objectif** : Etre capable de circuler en groupe ou seul dans la rue, en cohabitant avec les autres usagers de la rue
- **Nombre de cours** : 3
- **Groupe** : 2 à 4 stagiaires
- **Programme** :
  - Améliorer sa technique (en espace fermé) et vérifier les réglages de son vélo
  - Circuler en groupe dans la rue, avec exercices individuels et apprentissage des droits et devoirs du cycliste
  - Apprendre à se positionner sur la chaussée, à enchaîner les gestes pour changer de direction
- **Pré-requis** : bonne aisance sur le vélo, maîtrise des gestes (tendre le bras longtemps, regarder derrière soi pour prendre des informations) et du démarrage/arrêt rapides : vous maîtrisez tous les exercices demandés pour le test d'entrée du stage niveau 2. Vélo personnel requis.
- **Matériel** : gilets « vélo-école » fournis. Vous venez avec votre vélo.
- **Lieu des cours** : au départ de Place au Vélo (1 rue d'Auvours - place Viarme)
- **Equipement obligatoire pour les stages niveau 3** :
  - Vélo personnel pour les cours
  - Casque (fourni mais vous pouvez venir avec le vôtre)
  - Chasuble « vélo-école » (fournie)
  - Vêtements courts et pas trop amples, pantalon ni trop large ni trop serré, chaussures plates fermées avec un peu de crampon ; vêtement de pluie
- **Equipement conseillé pour les stages tous niveaux** :
  - Casque personnel
  - Bouteille d'eau
  - Casquette et/ou lunettes de soleil pour les cours de fin de printemps
  - Gants cyclistes (pour plus de confort et protection en cas de chute)



# ORGANISATION

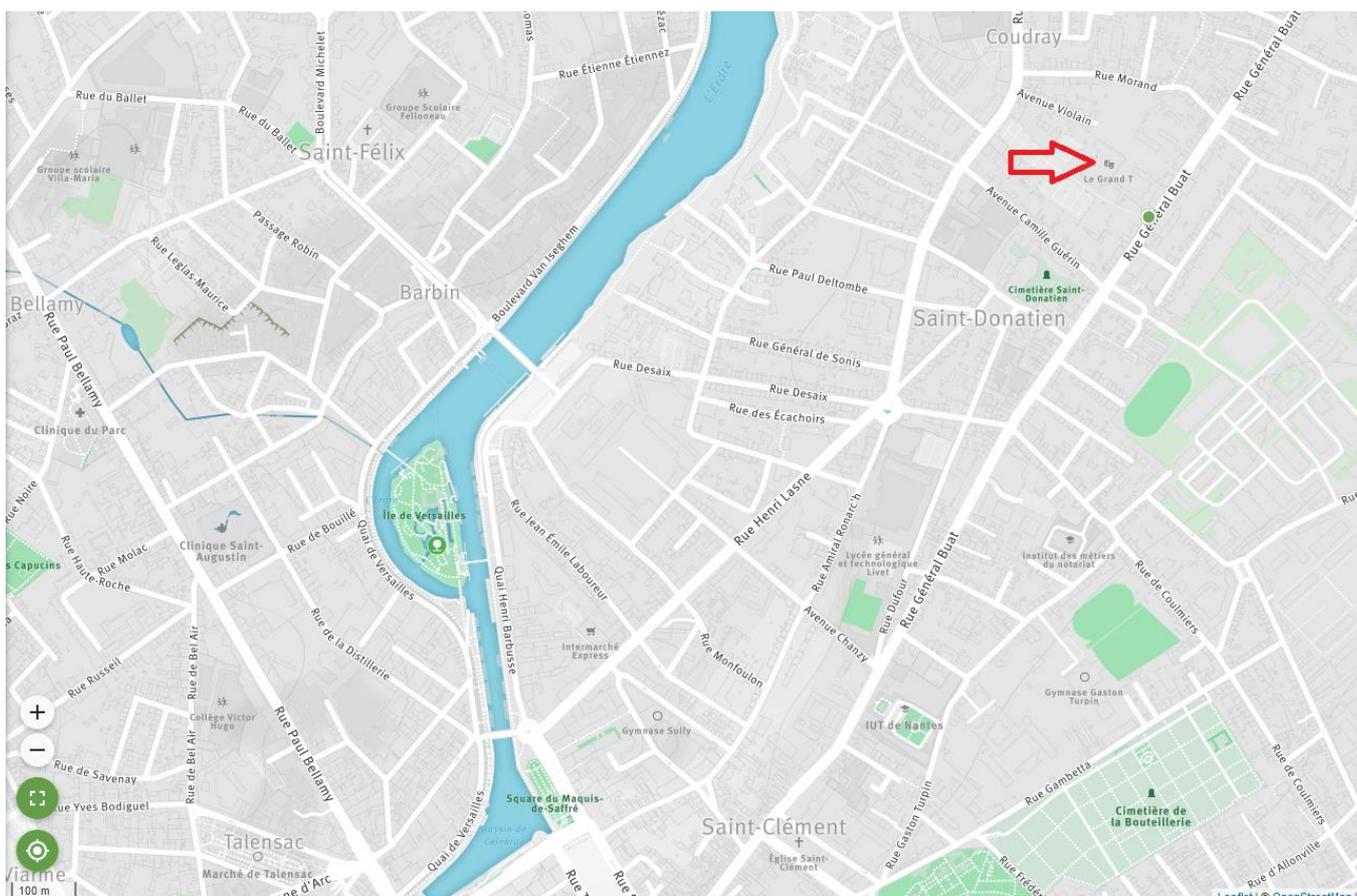
## Fonctionnement

Toute personne souhaitant effectuer un stage vélo doit prendre connaissance de notre organisation et s'engager à la respecter.

- Les cours démarrent à l'heure convenue. Il est fortement conseillé d'arriver 5 minutes avant le début.
- En cas d'empêchement ou de retard exceptionnel, nous vous demandons de **prévenir vos formatrices-teurs avant le début du cours**.
- Le cours peut être annulé s'il pleut fort et que les prévisions n'annoncent pas d'améliorations. Dans ce cas les formatrices-teurs vous préviennent 1h avant minimum. Sans nouvelles, le cours démarre comme convenu.
- Les cours manqués ne sont pas rattrapés.
- 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).
- Vous ne pouvez pas venir au cours avec vos enfants.
- En arrivant au cours, merci de vous laver les mains avec du gel hydroalcoolique, nous en proposons si vous n'en n'avez pas.
- Une feuille d'émargement est à remplir et signer au début de chaque cours.
- Pour le bon déroulement des cours, merci **d'éteindre vos portables** pendant leur durée.
- Vous pouvez venir avec votre propre casque. Sinon nous vous en proposons un mais nous vous demandons de mettre une charlotte en-dessous (nous les fournissons).
- Vous n'êtes pas obligés de porter le masque sanitaire quand vous êtes sur le vélo.
- Nous proposons toujours une pause au milieu du cours, c'est l'occasion de discuter vélo mais aussi de partager un moment convivial autour d'un thé, tisane, et/ou gâteau... Il est important de rester ensemble pendant ce moment.
- Un temps de bilan est proposé en fin de stage. Ce moment est important, pour la convivialité, mais aussi pour que nous puissions relever ensemble, vos réussites et points à améliorer, par rapport à votre objectif initial, et la suite éventuelle que vous souhaitez. Nous vous délivrons une attestation de formation avec une appréciation sur le niveau que vous avez atteint.

## Lieux des cours

- Les cours du niveau 1 se déroulent sur le parking du Grand T, au 84 rue 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.
- **Accès Grand T :** C1 arrêt « St Donatien » pour les entrées (une entrée tous véhicules, et une entrée piétonne) côté rue général Buat ; C6 arrêt « Coudray » pour l'entrée côté rue du Coudray. Possibilité de stationner sa voiture sur le parking pendant les cours en journée (attention : en soirée, s'il n'y a pas de spectacle, la grille d'entrée/sortie est fermée vers 18h). Voir plan ci-dessous, Grand T à droite de la flèche rouge



Entrée côté rue général Buat



Entrée côté rue du Coudray



# INSCRIPTION

## Modalités d'inscription aux stages

- **Entretien téléphonique** obligatoire (environ 15 minutes) avec un-e des deux responsables de la vélo-école adulte :  
Loïc BOCHE : 02 49 62 19 87 ou 07 81 26 63 97 – l.boche@placeauvelo-nantes.fr  
Anna COUVERTURE : 02 40 20 26 97 - 06 49 32 83 94 – a.couverture@placeauvelo-nantes.fr  
Vous serez sur une liste d'attente avant qu'un stage correspondant à votre niveau démarre.
- **Adhésion** à l'association Place au Vélo (6 ou 16 €) lors de la réunion d'accueil/inscription, juste avant de démarrer le stage. L'adhésion permet de participer aux frais d'assurance, de participer aux autres activités de l'association (ateliers pour apprendre à réparer son vélo, bourses aux vélos d'occasion, fête du vélo...), de bénéficier de réductions auprès des vélocistes (vendeurs de vélos) partenaires, et de recevoir le journal « Bicyc'lettre ».
- **Fiche d'inscription au stage et paiement** (possibilité de payer en 2 ou 3 chèques) lors de la réunion d'accueil/inscription, juste avant de démarrer le stage. Un justificatif pour l'application du tarif (attestation CAF, ou dernier avis d'imposition ou de non-imposition) sera demandé au préalable.

## A noter

Si votre situation actuelle correspond à un des critères ci-dessous, grâce au soutien du Conseil Départemental de Loire-Atlantique, vous serez prioritaire pour suivre un stage. Cependant, il vous faudra, en plus des modalités ci-dessus, demander une fiche de prescription à votre conseiller emploi/insertion, ou auprès de l'association Déclik Mobilité si vous suivez un parcours mobilité :

- allocataires de minima sociaux (revenu de solidarité active, allocation de solidarité spécifique, allocation adulte handicapé)
- demandeurs d'emploi depuis plus d'1 an
- personne de moins de 26 ans sans diplôme ou qualification
- demandeur d'emploi de plus de 50 ans
- demandeurs d'emploi bénéficiaires de l'obligation d'emploi (travailleurs handicapés)
- personnes en contrat aidé financé par le Conseil départemental 44
- personne salariée en structure d'insertion par l'activité économique (SIAE)
- personne en période d'essai ou en emploi classique depuis moins de 6 mois
- stagiaire de la formation Région : PRÉPA Rebond, PRÉPA Avenir, PRÉPA Clés, ACCÈS Emploi, ACCÈS Entrepreneur, ACCÈS Évolution, VISA Métiers, VISA Métiers +, VISA Social, VISA Sanitaire
- personne ne maîtrisant pas la langue française à l'oral et à l'écrit

## Tarifs

Grâce au soutien financier du Conseil Départemental de Loire-Atlantique et de Nantes Métropole, ils sont peu élevés voire gratuits, variables en fonction de votre quotient familial (basé sur le revenu net imposable annuel par foyer) et du niveau du stage.

Une attestation CAF ou le dernier avis d'imposition ou de non-imposition vous sera demandée pour vous inscrire au stage afin de déterminer le montant de votre paiement, possible en 2 à 3 chèques.

Voir la grille de tarifs page suivante. A noter que le tarif le plus élevé reste largement subventionné.

## Grille de tarifs

Quotient familial/équivalence revenu fiscal de référence	Stage niveau 1 (14 cours)	Test niveau 2	Stage niveau 2 (7 cours)	Stage niveau 3 (3 cours)
Tranche 1 : quotient familial 0 à 350/revenus inférieurs à 8 401 €	Gratuit	Gratuit	Gratuit	Gratuit
Tranche 2 : quotient familial 351 à 650/revenus de 8 401 € à 15 650 €	42 € (soit 3€/cours)	3 €	35 € (soit 5€/cours)	30 € (soit 10€/cours)
Tranche 3 : quotient familial 651 à 950/revenus de 15 651 € à 22 800 €	98 € (soit 7€/cours)	7 €	70 € (soit 10 €/cours)	45 € (soit 15 €/cours)
Tranche 4 : quotient familial de 951 à 1360/revenus de 22 801 € à 32 650 €	140 € (soit 10 €/cours)	10 €	105 € (soit 15 €/cours)	60 € (soit 20 €/cours)
Tranche 5 : quotient familial de 1361 et plus/revenus supérieurs à 32 650 €	210 € (soit 15 €/cours)	15 €	140 € (soit 20 €/cours)	75 € (soit 25 €/cours)