

# 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 10 salarié.e.s.

<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 plus de 500 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 2020-2026 doté de 115 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/>

# 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 15 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 :

- 5 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, détenteurs du brevet « Initiatrice-teur Mobilité à Vélo » (1 semaine de formation). Les bénévoles sont impliqués-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** : 16 (durée du cours 2h) dont environ 11 en espace fermé/protégé, 4 en partie en espace ouvert/cohabitation avec piétons et cyclistes (balade bords de rivière), et 1 sans pratiquer le vélo (apprendre à réaliser quelques réglages sur le vélo, à attacher en sécurité le vélo, et à distinguer les différents types de vélos).
- **Groupe** : 8 stagiaires maximum
- **Programme en 5 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 réglages mécaniques de base, attacher en sécurité son vélo, distinguer les différents types de vélo
  - Effectuer des balades en groupe sur les chemins au bord de l'Erdre
  - Réussir le test-cours de synthèse, pour le bilan du stage, et pour passer au stage niveau 2
- **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 Beaujoire
- **Equipement obligatoire** :
  - Casque personnel (nous pouvons vous en prêter un pour le 1<sup>er</sup> cours)
  - 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** :
  - 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.
- **Lieu des cours** : 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 personnel
  - 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** :
  - 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 personnel
  - 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** :
  - 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.
- 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.
- 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 stade de la Beaujoire, boulevard de la Beaujoire à Nantes.



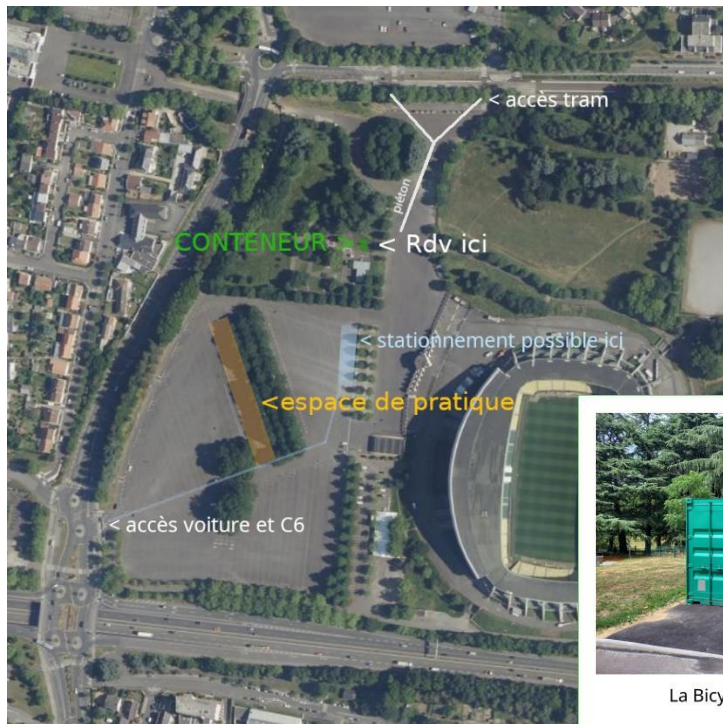
Les cours des niveaux 2 et 3 se déroulent au départ de Place au Vélo au n°1 rue d'Auvours à Nantes.

- **Accès Beaujoire :**

Tramway ligne 1, arrêt « Beaujoire »

Bus C6 et 75, arrêt « Beaujoire » ou « Batignolles »

Stationnement voiture possible (voir photo ci-dessous)



Notre conteneur de stockage du matériel est de couleur verte et s'appelle Bicybox



La Bicybox



L'entrée de la piste d'éducation routière



Accès voiture ou C6



Accès tram

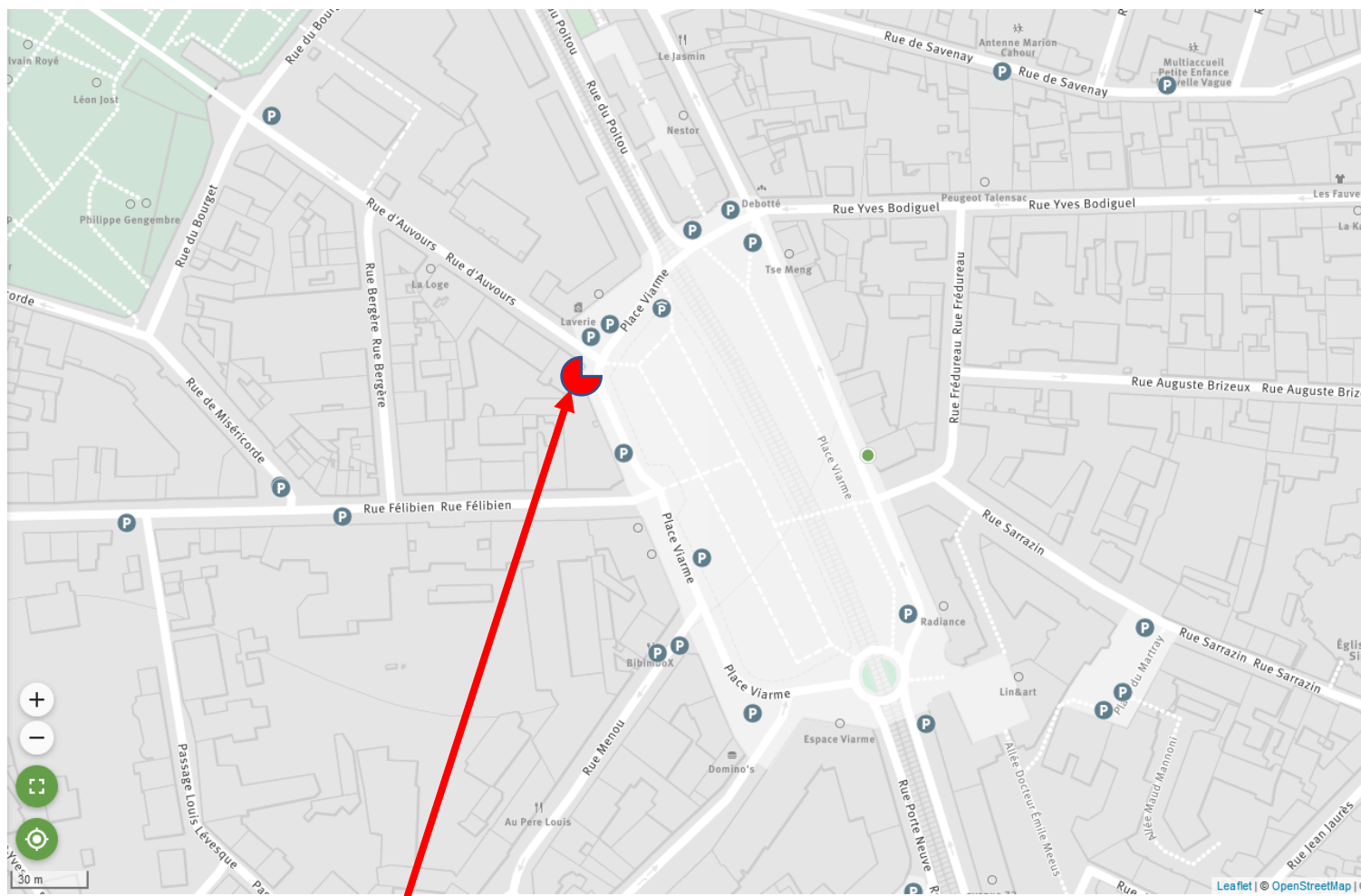


La box en arrivant en voiture



La box en arrivant du tram

- **Accès Place au Vélo :** Tram 3, arrêt « Viarme ». Les locaux se situent au premier étage de la maison des associations, 1 rue d'Auvours, grand portail rouge en face de la station bicloo.



# INSCRIPTION

PLACE AU VELO - VELO ECOLE ADULTE - février 2023

10/12

## Modalités d'inscription aux stages

- **Entretien téléphonique** obligatoire (environ 15 minutes) avec un-e des deux responsables de la vélo-école adulte :  
Loïc BOCHE : 07 81 26 63 97 – l.boche@placeauvelo-nantes.fr  
Anna COUVERTURE : 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 et celui-ci sera gratuit (sauf adhésion de 6 € ou 16 € selon vos possibilités). Cependant, il vous faudra demander une fiche de prescription à votre conseiller-e emploi/insertion, ou auprès de l'association Déclik Mobilité si vous suivez un parcours mobilité, puis appeler Place au Vélo pour un entretien téléphonique (cf plus haut) :

- 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.

## Grille de tarifs

| Quotient familial/équivalence<br>revenu fiscal de référence                 | Stage niveau 1<br>(16 cours) | Test accès<br>stage niveau 2 | Stage niveau 2<br>(7 cours) | Stage niveau 3<br>(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 €       | 48 €<br>(soit 3€/cours)      | 3 €                          | 35 €<br>(soit 5€/cours)     | 30 €<br>(soit 10€/cours)    |
| Tranche 3 : quotient familial 651 à 950/revenus de 15 651 € à 22 800 €      | 112 €<br>(soit 7€/cours)     | 7 €                          | 70 €<br>(soit 10 €/cours)   | 45 €<br>(soit 15 €/cours)   |
| Tranche 4 : quotient familial de 951 à 1360/revenus de 22 801 € à 32 650 €  | 160 €<br>(soit 10 €/cours)   | 10 €                         | 105 €<br>(soit 15 €/cours)  | 60 €<br>(soit 20 €/cours)   |
| Tranche 5 : quotient familial de 1361 et plus/revenus supérieurs à 32 650 € | 240 €<br>(soit 15 €/cours)   | 15 €                         | 140 €<br>(soit 20 €/cours)  | 75 €<br>(soit 25 €/cours)   |