

ATELIERS REMISE EN SELLE

REPRENEZ CONFIANCE
RE-LANCEZ-VOUS !

GRATUIT

VENDREDI 30 SEPTEMBRE 2022

14H - 17H

SÉCURITÉ À VÉLO

PARCOURS MANIABILITÉ

PARCOURS URBAINS

PRATIQUE DU VÉLO



PISTE D'ÉDUCATION ROUTIÈRE SQUARE HENRI DUNANT
MONTLUÇON

Nombre de places limitées

INSCRIPTION OBLIGATOIRE :

pisteeducationroutiere@mairie-montlucon.fr

04 70 03 65 99



ATELIERS REMISE EN SELLE

Cette « remise en selle » se déroulera à la piste d'éducation routière pour une durée d'environ 3h en très petit groupe (8 personnes maximum) et s'adresse à des personnes sachant rouler à vélo mais n'osant pas le faire pour des trajets du quotidien.

La formation propose théorie, conseils, réglages du vélo et, en fonction de votre niveau, mise en situation réelle ou dans un espace protégé. Vous aurez besoin de votre vélo, en état de rouler (si vous n'en avez pas ou ne pouvez pas venir avec, merci de nous le signaler pour que nous en mettions un à votre disposition).

OBJECTIFS

- gagner en confiance à vélo et donner les clés pour acquérir les bons réflexes sur la route, et ainsi se déplacer en toute sécurité plus souvent,
- acquérir les outils et connaissances nécessaires pour changer son regard sur la pratique du vélo comme moyen de transport.

PROGRAMME

- cours théoriques de circulation routière
 - sécurité à vélo (équipement obligatoire, facultatif...)
 - code de la route...
- parcours de maniabilité pour se remettre en confiance
 - sécurité à vélo : équilibre, freinage, trajectoire
- parcours urbains encadrés de mise en situation
 - sécurité à vélo,
 - circulation et mise en place du code de route en milieu urbain (pistes et bandes cyclables)
- ateliers entretien du vélo
 - mécanique, précautions contre le vol....