

**Il est toujours
temps d'apprendre
à faire du vélo !**

- Débutants
- Remise en selle
- Trajets quotidiens



Le vélo, c'est...

- ♦ la liberté
- ♦ l'autonomie
- ♦ bon pour la santé
- ♦ économique
- ♦ écologique...



**Il est toujours
temps d'apprendre
à faire du vélo !**

- Débutants
- Remise en selle
- Trajets quotidiens



Le vélo, c'est...

- ♦ la liberté
- ♦ l'autonomie
- ♦ bon pour la santé
- ♦ économique
- ♦ écologique...



**Il est toujours
temps d'apprendre
à faire du vélo !**

- Débutants
- Remise en selle
- Trajets quotidiens



Le vélo, c'est...

- ♦ la liberté
- ♦ l'autonomie
- ♦ bon pour la santé
- ♦ économique
- ♦ écologique...



**Vélo-école
pour adultes
à Vannes**



**Vélo-école
pour adultes
à Vannes**



**Vélo-école
pour adultes
à Vannes**



INFORMATIONS PRATIQUES

Quel niveau ?

Pour les adultes : débutants, ou pour se perfectionner ou pour une remise en selle.

Où ?

Place Cuxhaven à Vannes (Kercado)

Exercices en espace sécurisé, balades hors circulation, puis apprentissage en ville.

Quand ?

Les dimanches matin de 10h00 à 12h00

hors vacances scolaires

Coût ? : 20 €

Comportant l'adhésion annuelle à l'association Vélo-motiv et le nombre de séances nécessaires jusqu'au succès de l'apprentissage (en moyenne 10 séances)

Le matériel :

L'association prête des vélos, les élèves peuvent venir aussi avec leur vélo.

Déroulement des cours :

Pour les débutants, apprentissage de l'équilibre avec des vélos « draisienne » (sans pédale),
Apprentissage à s'élaner, pédaler et s'arrêter,
Maniabilité du vélo : maîtriser une trajectoire, tourner, slalomer, freiner,
Changer de vitesses, démarrer assis ou debout, se lever de selle,
Lever un bras pour signaler un changement de direction,
Monter en côte, franchir une bordure, changer de vitesse,
Circulation en ville : se positionner sur la chaussée ou dans un rond-point, rappel du code de la route et des aménagements de voiries et panneaux récents (sas aux feux, panneaux tourne à droite, zone 30).

velomotive@orange.fr 06 31 72 39 40



<http://velomotive.fr>



INFORMATIONS PRATIQUES

Quel niveau ?

Pour les adultes : débutants, ou pour se perfectionner ou pour une remise en selle.

Où ?

Place Cuxhaven à Vannes (Kercado)

Exercices en espace sécurisé, balades hors circulation, puis apprentissage en ville.

Quand ?

Les dimanches matin de 10h00 à 12h00

hors vacances scolaires

Coût ? : 20 €

Comportant l'adhésion annuelle à l'association Vélo-motiv et le nombre de séances nécessaires jusqu'au succès de l'apprentissage (en moyenne 10 séances)

Le matériel :

L'association prête des vélos, les élèves peuvent venir aussi avec leur vélo.

Déroulement des cours :

Pour les débutants, apprentissage de l'équilibre avec des vélos « draisienne » (sans pédale),
Apprentissage à s'élaner, pédaler et s'arrêter,
Maniabilité du vélo : maîtriser une trajectoire, tourner, slalomer, freiner,
Changer de vitesses, démarrer assis ou debout, se lever de selle,
Lever un bras pour signaler un changement de direction,
Monter en côte, franchir une bordure, changer de vitesse,
Circulation en ville : se positionner sur la chaussée ou dans un rond-point, rappel du code de la route et des aménagements de voiries et panneaux récents (sas aux feux, panneaux tourne à droite, zone 30).

velomotive@orange.fr 06 31 72 39 40



<http://velomotive.fr>



INFORMATIONS PRATIQUES

Quel niveau ?

Pour les adultes : débutants, ou pour se perfectionner ou pour une remise en selle.

Où ?

Place Cuxhaven à Vannes (Kercado)

Exercices en espace sécurisé, balades hors circulation, puis apprentissage en ville.

Quand ?

Les dimanches matin de 10h00 à 12h00

hors vacances scolaires

Coût ? : 20 €

Comportant l'adhésion annuelle à l'association Vélo-motiv et le nombre de séances nécessaires jusqu'au succès de l'apprentissage (en moyenne 10 séances)

Le matériel :

L'association prête des vélos, les élèves peuvent venir aussi avec leur vélo.

Déroulement des cours :

Pour les débutants, apprentissage de l'équilibre avec des vélos « draisienne » (sans pédale),
Apprentissage à s'élaner, pédaler et s'arrêter,
Maniabilité du vélo : maîtriser une trajectoire, tourner, slalomer, freiner,
Changer de vitesses, démarrer assis ou debout, se lever de selle,
Lever un bras pour signaler un changement de direction,
Monter en côte, franchir une bordure, changer de vitesse,
Circulation en ville : se positionner sur la chaussée ou dans un rond-point, rappel du code de la route et des aménagements de voiries et panneaux récents (sas aux feux, panneaux tourne à droite, zone 30).

velomotive@orange.fr 06 31 72 39 40



<http://velomotive.fr>



Demande de renseignements ou inscription : coupon à déposer ou à poster à :
Vélotiv Maison des associations 31 rue Guillaume Le Bartz 56 000 VANNES

Nom :

Prénom :

Adresse :

mail :@..... tel :



Demande de renseignements ou inscription : coupon à déposer ou à poster à :
Vélotiv Maison des associations 31 rue Guillaume Le Bartz 56 000 VANNES

Nom :

Prénom :

Adresse :

mail :@..... tel :



Demande de renseignements ou inscription : coupon à déposer ou à poster à :
Vélotiv Maison des associations 31 rue Guillaume Le Bartz 56 000 VANNES

Nom :

Prénom :

Adresse :

mail :@..... tel :