

PRENDS MA ROUE

L'apprentissage du vélo pour les adultes



Sophie BOURDIN, éducatrice sportive Départementale de l'Agence Départementale du Pays de Rennes en collaboration avec la Mairie de Vezin-le-Coquet vous proposent de vous initier à la pratique du vélo ou à reprendre cette activité en toute confiance.

Dates :

Cycle de 5 dates permettant une progression dans l'apprentissage, à savoir :

Vendredis 17, 24, 31 mai 7 et 14 juin 2024

Horaires :

De 10h15 à 11h30

Lieu de rendez-vous : Vezin-le-Coquet

Espace Trégor - complexe sportif (rue du stade)

Pour qui : 6 places

Pour des personnes qui ne savent pas faire de vélo ou qui souhaitent réapprendre. Orientation et inscription par les partenaires.

Matériels :

Bouteille d'eau et tenue de sport dans la mesure du possible

Possibilité de venir avec son propre vélo et casque (dans le cas contraire prêt de vélo et de matériel de sécurité)

Renseignements:

Sophie BOURDIN ESD

06.88.80.95.96

sophie.bourdin@ille-et-vilaine.fr

Renseignements et inscription:

Mairie de Vezin-le-coquet :
▶ téléphone



Ille-et-Vilaine, **la vie**
à taille humaine

Charte Prends ma Roue

Pour qui, pourquoi ?

- L'apprentissage est réservé aux personnes qui souhaitent apprendre ou réapprendre à faire du vélo

Modalités d'inscription

- Elle se fait auprès des partenaires référencés au projet Prends ma Roue
- L'apprentissage est gratuit

Engagement

- La personne s'engage à participer à l'ensemble des séances du cycle sur les dates proposées
- Pas de possibilité d'intégrer le cycle d'apprentissage après la première séance

Contenu de l'apprentissage

- Le cycle est composé de 5 cours hebdomadaires de 1H. (voir planning sur le Flyer)
- Nous vous apprenons à tenir en équilibre, puis à donner vos premiers coups de pédales. Les parcours de maniabilité en espace protégé vous feront gagner progressivement en confiance, en aisance, et en maîtrise de votre vélo en toutes circonstances. Au fil des séances, vous apprendrez à vous déplacer sur des itinéraires séparés du trafic automobile, puis dans la circulation
- Un ou deux cours pour apprendre quelques réglages de base et l'entretien mécanique courant de votre vélo.
- Une sensibilisation au code de la route fera aussi partie de l'apprentissage

Organisation

- L'apprentissage est encadré par l'ESD du Département d'Ille et vilaine
- L'apprentissage démarre à l'heure, il est **conseillé d'arriver 10 minutes avant**
- Une feuille d'émargement vous sera proposée au début de chaque cours
- En cas de météo dégradé, les cours peuvent être annulés. La décision de l'annulation est prise par l'ESD qui vous préviendra au minimum 1h avant. Si vous n'avez pas de nouvelles c'est que le cours est maintenu.

Equipement

- Si possible, venir avec son propre vélo et casque (obligatoire pendant les cours), sinon l'ESD mettra à votre disposition le matériel nécessaire pour l'apprentissage.
- Venez avec une tenue vestimentaire et des chaussures adaptées à l'apprentissage du vélo, apportez également une bouteille d'eau et un vêtement de pluie et chaud si nécessaire.

Santé

- Le certificat médical n'est pas demandé pour cette action. Il n'y a pas de contre-indication à la pratique du vélo, mais pour mieux vous accompagner, n'hésitez pas à signaler à l'ESD tout problème de santé pouvant gêner l'apprentissage (douleurs chronique, troubles de l'équilibre, etc..), ou entraîner des crises pendant les cours (asthmes, allergies etc,..)

Assurance Responsabilité

- Chaque participant assure avoir une assurance responsabilité civile en cas de dommage à autrui.
- Le Département engage sa propre assurance si l'ESD commet une faute ou met le pratiquant en danger

Contact Prends ma Roue :

- Sophie BOURDIN ESD : 06 88 80 95 96 / sophie.bourdin@ille-et-vilaine.fr