

Témoi gnag es...



« Je marche en ville et utilise principalement les transports en commun pour me rendre à mon travail. Certes, le vélo, dont j'ai abusé durant ma jeunesse n'était pas pour moi une énigme ! Pourtant le stage ADAVA de pratique du vélo en ville a été l'occasion de redécouvrir ses vertus, et surtout m'a donné la possibilité de développer et d'adopter dorénavant des attitudes adéquates permettant d'être compris dans mes intentions par les autres usagers, notamment en milieu urbain où le trafic est dense. Il m'a permis de faire tomber certaines barrières et de relativiser certaines craintes et appréhensions que j'entretenais malgré moi. »

Jean-Michel ROUSSEL – 40 ans

« Dans le cadre de son Plan de Déplacements d'Entreprise, le CETE Méditerranée a souhaité donner à ses agents la possibilité d'expérimenter le vélo bien adapté pour les déplacements de proximité.



Huit vélos en libre service ont été mis à disposition des agents et une formation vélo a été corrélativement proposée avec le concours de l'association ADAVA. La formation au départ faisait un peu sourire, mais ceux qui y ont participé ont pu s'apercevoir que ce n'était pas si simple de circuler en sécurité dans le trafic! Ça leur a permis de prendre conscience des bonnes pratiques en circulation et de se dire, "oui je peux remonter sur un vélo, même pour des déplacements utilitaires" ».

**Gontran NAEGELEN - Mission Eco Gestion
CETE Méditerranée**



« Une très belle aventure est née entre l'équipe de l'ADAVA et moi. Ils ont tous réussi à me mettre à l'aise, et m'ont offert le plus cadeau : celui de pouvoir faire du vélo "à gogo" avec confiance. J'ai depuis acheté un vélo, que j'appellerai mon troisième pied.

Grâce à lui, je découvre la ville et la campagne d'un nouvel œil, j'économise également du temps pour aller au travail et il me permet une bonne gestion de mon capital souffle. Enfin, que du bonheur et moins de va et vient à la pompe à essence! Je rends un grand hommage à toute l'équipe "vélocipée" car la liberté au grand air n'a pas de prix! »

Safia HADAOUI – 51 ans

Niveau	Tarifs*
1 : Initiation à la maîtrise du vélo	15€ pour 10 séances de 1h30
2 : Initiation à la pratique urbaine	5€ pour 1 séance de 3h (tarifs spéciaux pour les étudiants ou demandeurs d'emploi)

** L'adhésion à l'ADAVA n'est pas comprise dans les tarifs. Elle est obligatoire pour participer à la formation (10€/an).*



ADAVA

Association pour le développement du vélo, de la marche et des transports en commun en Pays d'Aix

Maison de la Vie Associative
Lou Ligourès
13090 Aix-en-Provence
adava.adtc.aix@free.fr
<http://adava.adtc.aix.free.fr>

Tél. 06 21 53 73 76

EVVA

École de Vélo en Ville pour Adulte



Tel. 06 21 53 73 76

<http://adava.adtc.aix.free.fr>

L'EVVA en bref...

Le vélo, en plus d'être un outil d'autonomie, est un mode de déplacement économique, **écologique** et **libre**.



Pour certains, se déplacer à vélo serait une excellente solution, mais **ils ne savent pas en faire** ou ils appréhendent la circulation en ville.

L'ADAVA propose ainsi des sessions de "vélo-école" pour faciliter la mise en selle.

Deux niveaux sont proposés :

- Initiation à la maîtrise du vélo
- Initiation à la pratique urbaine

Il est préférable que chaque participant vienne avec son vélo et **éventuellement un casque**.



Cependant, l'ADAVA peut également, **sur demande préalable**, mettre à disposition du matériel (vélo, casque, chasuble).

Niveau 1 :

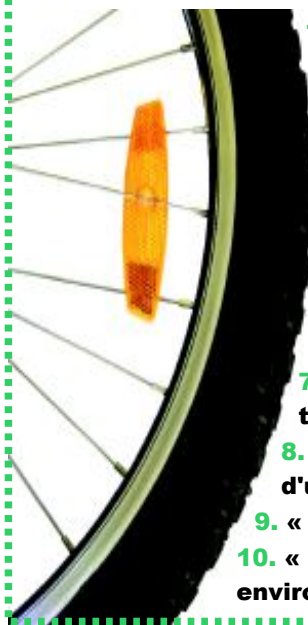
Initiation à la maîtrise du vélo

Vous êtes débutant et vous souhaitez apprendre à faire du vélo ?

Cette formation s'adresse à **vous !**

- des séances hebdomadaires d'1h30, permettant un rythme régulier mais souple
- des groupes constitués de façon homogène, afin qu'aucun élève ne se retrouve en retrait
- un moniteur expérimenté pour vous conseiller

La formation est basée sur une **progression pédagogique** autour de 10 exercices :



1. « Connaître son vélo »
2. « Découverte de l'équilibre »
3. « Maîtrise de l'équilibre »
4. « Le démarrage »
5. « Rouler à très petite vitesse »
6. « Rouler en lâchant une main »
7. « Tourner rapidement la tête »
8. « Faire un freinage d'urgence »
9. « Rouler en danseuse »
10. « Appréhender son environnement »

Niveau 2 :

Initiation à la pratique urbaine

Vous savez faire du vélo, mais vous appréhendez la circulation en ville ?

Vous êtes une **entreprise** et vous souhaitez proposer une formation à vos salariés dans le cadre de votre PDE ?

Ce stage est fait pour **vous !**

Une formation complète, en 3h pour des groupes de 5 à 12 personnes !

Il s'organise selon 3 parties :



1. Théorie et réglage du vélo

- Bien connaître son vélo et le maintenir en parfait état
- Le Code de la Route et le vélo
- Être prévisible et prendre sa place



2. Habiletés hors circulation

- Démarrage
- Freinage
- Roulage



3. Exercices en circulation

Cette troisième partie permet de mettre en pratique les éléments acquis lors des deux premières, sur un circuit avec des difficultés caractéristiques.