



Tém oignage

« 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" et 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

Modalités pratiques



Inscription : par mail, par courrier ou sur le site internet
15 jours au moins avant la session

Nombre de participants : 12 personnes maximum
(Si le nombre de personnes inscrites est inférieur à 5, la séance pourra être reportée)

Encadrement : 2 animateurs (1 pour 6 en circulation)

Rendez-vous : Tous les samedi matins, de 9h30 à 11h30
Sur le parking de la Salle du Bois de l'Aune

Participation : 15€ pour 10 séances (sauf tarifs spéciaux pour les étudiants et demandeurs d'emploi)
L'adhésion à l'ADAVA est obligatoire : 10€/an

Matériel

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

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

Responsabilité

Chaque participant doit justifier d'une assurance « responsabilité civile » en cours de validité

En aucun cas la responsabilité de l'association ne pourra être recherchée en cas d'accident, que ce soit sur espace privé ou public.

EVVA

École-Vélo en Ville pour Adulte

Niveau 1 : « Initiation à la maîtrise du vélo »



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

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**.

Le Saviez-vous ?

Les statistiques montrent qu'en ville, il n'est pas plus risqué de se déplacer à vélo qu'à pied !

En ville, un cycliste respire en moyenne moins de polluants qu'un automobiliste !

90% des victimes d'un vol de vélo n'avait pas un antivol solide et 10% n'avait même pas cadenassé leur vélo !

Les cyclistes se déclarent 4 fois plus souvent « heureux » que la moyenne !

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

Afin d'éliminer l'appréhension de la pratique du vélo, les cours se font dans une **ambiance détendue et conviviale**.

Vous n'apprendrez pas seulement à monter sur un vélo et à pédaler, avec l'apprentissage en groupe vous reprendrez rapidement **confiance en vous** pour mieux gérer l'inconnu.

Cette formation s'adresse à des **adultes**, ne sachant pas faire du vélo, désireux d'acquérir une pratique suffisante pour évoluer à terme dans l'espace urbain.

Elle est conçue sous forme de séances hebdomadaires d'1h30, permettant ainsi un rythme régulier mais souple.



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

« Présentation du vélo et sensibilité à la sécurité »

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 »



Le nombre de séances dépendra de votre aisance.

Il vous faudra dans tous les cas, travailler ces exercices en dehors des séances.

A l'issue de ces dix exercices bien maîtrisés, vous serez prêt pour le stage de niveau 2 : « Initiation à la pratique urbaine »