



Témoignage

« 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.

Je conseille ce stage à toutes les personnes qui, comme moi, n'avaient pas pratiqué le vélo depuis longtemps et évitaient à tort d'utiliser ce moyen de déplacement très efficace en milieu urbain dense et/ou sur des voies péri-urbaines un peu fréquentées. »

Jean-Michel ROUSSEL – 40 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)

Lieu de rendez-vous : à définir lors de la constitution des groupes

Durée des séances : 3 heures

Participation : 5 € / séance (tarifs spéciaux pour les étudiants et les 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 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

Pour participer à la formation en circulation, les stagiaires seront soumis au préalable à un mini **test de maniabilité**



EVVA

École-Vélo en Ville pour Adulte

Niveau 2 : « Initiation à la pratique urbaine »



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

L'évolution de la pratique cyclable comme moyen de déplacement se heurte encore trop souvent à **l'inexpérience**.

Cela conduit généralement à **sur-évaluer la vulnérabilité** de l'utilisateur cycliste dans un espace urbain pratiqué essentiellement par des usagers motorisés.

De même qu'un **apprentissage est nécessaire** pour conduire un véhicule motorisé dans la circulation, un apprentissage est également utile pour rapidement acquérir l'aisance et l'expérience garants d'une **utilisation cyclable sûre et détendue**.



Pour tendre vers cet objectif, l'ADAVA organise une formation à la bonne pratique cyclable urbaine portant sur les éléments à la fois techniques, réglementaires et comportementaux.

Cette formation s'adresse à des **adultes** sachant faire du vélo, désireuses de développer leur pratique notamment urbaine, mais éprouvant des **difficultés** ou des **appréhensions** qu'elles souhaitent réduire.



La Vélo École comprend trois parties :

1. Théorie et réglage du vélo
2. Habiletés hors circulation
3. Exercices en circulation

1) Théorie et réglage du vélo



Bien connaître son vélo et le maintenir en parfait état

Il s'agit d'effectuer une vérification mécanique de bon fonctionnement (pression des pneus, selle, freins, direction, éclairage, dérailleur). Une fiche « Contrôle Vélo » est distribuée à chacun des participants.

Le Code de la Route et le vélo

Cette partie consiste à informer les stagiaires sur les éléments réglementaires concernant le vélo (circulation sur le trottoir, port de casque, ...)



Être prévisible et prendre sa place

Il s'agit d'apprendre à anticiper et signaler les changements de direction, savoir où se placer sur la voie et quelle attitude adopter en cas d'intersection.

2) Habileté hors circulation

Démarrage

Démarrer rapidement sans perdre l'équilibre et prendre l'habitude d'enfourcher le vélo par la droite.

Freinage

Ceci consiste à utiliser la meilleure façon de freiner, la répartition des poids, la position des pédales, la position du corps en cas de freinage d'urgence...

Roulage

Il s'agit d'apprendre à se placer correctement et à savoir changer de direction en tenant compte des autres usagers.



3) Exercices en circulation

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