



Vous avez plus de 60 ans et vous souhaitez gagner en autonomie dans vos déplacements en retrouvant le plaisir du vélo en toute sécurité ?

L'association Recycl'Arte vous propose de participer à un cycle de 2 à 6 séances de remise en selle adaptées au niveau de chacun.



# PARTICIPEZ GRATUITEMENT À UN CYCLE DE 2 À 6 SÉANCES DE REMISE EN SELLE

Grâce à une méthode pédagogique efficace, vous apprendrez progressivement à appréhender avec un vélo l'équilibre, la trajectoire, le freinage, la vitesse, l'observation de votre environnement,...

## STAGE GRATUIT



## STAGE DE VÉLO

# REMISE EN SELLE



INFORMATIONS - CONTACT

[www.recyclarte.org](http://www.recyclarte.org)

18 rue Leku Eder - ZI des Joncaux - 64700 HENDAYE  
coordination@recyclarte.org | Recycl'arte | 06 89 58 98 06



Exercices à vélo sur des espaces sécurisés



Règles d'or de la circulation à vélo



Déplacement en ville en toute sécurité



Essai de différents vélos



Promenades en groupe



Conseils personnalisés





## RÈGLEMENT D'INSCRIPTION



Les cours de vélo sont destinés aux personnes qui ont envie de gagner en autonomie pour se déplacer. Au choix, vous pouvez suivre un cycle de cours particuliers (une personne) ou collectifs (maximum 4 personnes).

### Pré-requis

Il s'agit d'un cycle de remise en selle, ce qui implique que les participants ont déjà fait du vélo au cours de leur vie. Les primo-débutants doivent suivre un cycle de vélo-école, qui demande souvent plus de temps et une autre progression pédagogique.

### Contenu

Un cycle de remise en selle est composé de 2 à 6 cours (*durée du cours : 1h30*). Les dates sont fixées avec chaque participant, avec un rythme idéal de 2 cours par semaine.

Les fondamentaux du vélo vont être travaillés de façon progressive au fil des exercices : équilibre, trajectoire, propulsion et freinage. Les parcours de maniabilité réalisés dans un espace protégé vous feront gagner progressivement en confiance, en aisance et en maîtrise de votre vélo en toutes circonstances.

Selon vos objectifs, nous pouvons prévoir des balades, d'abord sur des itinéraires séparés du trafic automobile, puis en fin de cycle dans la circulation générale, pour prendre confiance et pouvoir ensuite se déplacer seul-e.

### Modalités d'inscription

L'inscription se fait par retour de la fiche d'inscription au stage et sera finalisée par l'adhésion à l'association Recycl'Arte. Le paiement de l'adhésion se fait dès la première séance (10 euros). **Ainsi vous êtes couvert par l'assurance souscrite par Recycl'Arte.**

### Organisation

- Les cours sont animés par un éducateur qualifié. Il peut être accompagné d'un co-animateur de l'association.
- Les cours démarrent à l'heure convenue. Il est conseillé d'arriver 10 minutes avant le début.
- Nous vous demandons de prévenir le formateur 1h minimum avant le début du cours en cas d'empêchement, et au plus tard 10 minutes avant le début du cours en cas de retard.
- Pour le bon déroulement des cours, merci d'éteindre vos portables pendant les cours.
- Pour les cours collectifs, les cours manqués ne seront pas rattrapés. Pour les cours particuliers une nouvelle séance pourra être reprogrammée si cela est possible.



- En cas de mauvais temps ou de météo incertaine, le cours démarre comme convenu. Il peut être annulé en cas de tempête... *En effet, on peut rouler à vélo par tout temps, il s'agit simplement d'être bien équipé et prudent.*
- Un cours annulé par l'organisation sera rattrapé ultérieurement.



### Équipement obligatoire et conseillé

Recycl'Arte peut vous mettre à disposition une bicyclette, mais il est fortement conseillé de s'équiper rapidement d'un vélo pour pouvoir pratiquer en dehors des cours, bien le prendre en main et progresser plus vite. Vous deviendrez cycliste en pratiquant pendant et après les cours, *la répétition étant la clef de l'apprentissage.*

Nous vous demandons de porter un casque pendant les cours, venez avec le vôtre (si vous n'en avez pas nous pourrions vous en fournir un).

Lors des sorties hors de l'espace protégé, tout le monde portera le gilet fluo « vélo-école » prêté par l'association.

Des gants protégeront vos mains du froid.



Venez avec une tenue vestimentaire et des chaussures adaptées (pas de vêtements longs, écharpes, chaussures à talon, plutôt des baskets et un pantalon). Apportez également une bouteille d'eau et un vêtement de pluie (*idéalement une cape de pluie ou une veste étanche et un pantalon de pluie*).

### Santé

Nous ne réclamons pas de certificat médical. Il n'y a aucune contre-indication médicale à la pratique du vélo, bien au contraire ! Mais pour mieux vous accompagner, n'hésitez pas à nous signaler tout problème de santé pouvant gêner l'apprentissage (*douleurs chroniques, troubles de l'équilibre, champ de vision limité, ...*)



### Lieux

Les cours ont lieu dans des espaces publics réservés pour l'occasion, de taille adaptée et sans circulation automobile. Un cours supplémentaire et collectif est prévu en salle (*diaporama sur les différents aménagements et les bonnes pratiques pour rouler en sécurité*).



## Inscription stage REMISE EN SELLE

NOM : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Ville : ..... CP : .....

Tél. fixe et/ou mobile : .....

Email : .....

Souhaitez-vous recevoir la lettre d'information de Recycl'Arte ?

Oui

Non

Date de naissance : .....

Sexe :  Femme

Homme

Adhésion à l'association (*un an de date à date*) : 10 euros

Règlement par chèque

Règlement en espèce

Quelles sont vos motivations pour ce stage ?

.....

.....

Indiquez vos éventuels problèmes de santé et contre-indications :

.....

Personne à contacter en cas d'urgence :

M<sup>me</sup> / M. : .....

Fait le ..... à .....

Signature