

INITIATION AU VÉLO POUR ADULTES



Le programme

Grain D'Selle propose des ateliers d'apprentissage du vélo, spécifiquement destinés à des adultes, en vue de les amener à l'autonomie dans leurs déplacements :

- Prise en main du vélo, contrôles de base (techniques et de sécurité)
- Savoir-rouler : initiation pour les débutants, ateliers techniques progressifs, développement de la confiance en soi, déplacement en groupe
- Apprentissage du code de la route, de son application pour les cyclistes, pratique des aménagements cyclables
- Formations périphériques : mécanique et entretien, sécurisation du vélo, équipement nécessaire à la mobilité au quotidien

A chaque étape de la formation l'accent est mis sur trois dimensions : le Savoir, le Savoir-faire et le Savoir-être.

Les Modalités

Les participants sont répartis en trois niveaux, après un premier test d'évaluation de leur compétences techniques à vélo. L'objectif est de favoriser le vélo comme moyen de déplacement au quotidien. Les dimensions plaisir et santé ne sont pas non plus négligées.

Les personnes sont accompagnées en fonction de leur situation de départ et de leurs objectifs, et encadrées par des intervenants qualifiés. Le travail se fait en groupe, en privilégiant les échanges d'expérience, la convivialité et la bienveillance.

Le cycle se conclut par une étude d'itinéraires, dans l'environnement habituel des participants, avec des sorties test encadrées.

Les sessions

Les mercredis après-midi
Club « Watt Elles'S »
Section vélo pour femmes

En semaine
Séances de deux heures
(A la demande)

Créée en 2025, affiliée à la FUB, l'association « Graind'Selle 52 » a pour objectif de développer et favoriser la mobilité à vélo sur la Haute-Marne et la région Grand-Est

CONTACT : Gilles Richalet, animateur mobilité à vélo – 06 87 37 21 30