

Apprenez le vélo
simplement !



Une vélo-école

à Gennevilliers

Apprendre sans contrainte :

- On apprend à tout âge, tout au long de notre vie
- Beaucoup de personnes s'y mettent, vous n'êtes pas seuls !
- Des leçons hors circulation avant la piste et la chaussée



Contact : Léopold Ecalte

velo-ecole@bicyclaide.coop

www.bicyclaide.coop et sur 



Téléphone : 01 47 93 41 08

Inscriptions à notre atelier :

42 boulevard Beaumarchais - 92230 Gennevilliers

Du mardi au vendredi de 13h à 19h

Le samedi de 10h à 19h

Lieu d'exercice de la vélo-école

3 place Indira Gandhi

Accès métro ligne 13 ou bus lignes 54, 140, 177 et 340



Cours de vélo pour adultes
De l'initiation à la conduite en ville



Et si j'apprenais à faire du vélo ?

Apprendre à faire du vélo

La vélo-école de Gennevilliers proposée par BicyclAide vous permettra d'acquérir les bases nécessaires pour se déplacer régulièrement à bicyclette.

Le vélo c'est :

- Une très bonne façon de faire du sport sans s'en rendre compte, un vrai bénéfice pour la santé
- Plus agréable et moins cher que les transports en commun, plus économique qu'une voiture
- La possibilité de faire de belles balades avec les enfants, les amis, les collègues, ...
- Un moyen de déplacement écologique et doux pour la ville



En toute confiance !

Deux grands niveaux :



- Apprentissage/remise en selle : équilibre, freins, pieds sur les pédales et propulsion, premières vitesses.
- Perfectionnement : lâcher de main, regarder derrière, parcours dans Gennevilliers sur pistes/chaussée (se placer, annoncer sa direction, gérer les obstacles urbains).

Ainsi que 2 modules complémentaires :

- Code de la route et voies cyclables : informations pratiques sur le vélo en ville
- Entretien de votre vélo : changer ou réparer une chambre à air, réglages divers et entretien

Apprentissage	Perfectionnement
1 : Position	10 : Lâcher de main
2 : Freinage	11 : Vitesses avant
3 : Direction	12 : Les côtes/les pentes
4 : Pieds sur les pédales	13 : La position danseuse
5 : Equilibre/roue-libre	14 : Regarder derrière
6 : Démarrage par pédalier	15 : Bien se placer en ville
7 : Propulsion continue	16 : Annoncer ses directions
8 : Virages / Trajectoires	17 : Gérer les obstacles
9 : Vitesses arrière	18 : Circuler sur la chaussée

Informations pratiques

- Un forfait à 120 €, payable en 3 ou 4 fois, comprenant :
 - Gilet, casque et vélo
 - Assurance
 - 10 séances de 2 heures incluant les modules complémentairesUn tarif solidaire peut être appliqué selon votre situation sociale, un justificatif vous sera demandé pour en bénéficier

- Le vendredi de 9h30 à 11h30 (d'autres créneaux peuvent être proposés)

- Un environnement propice à l'apprentissage, sans passage

- Beaucoup d'aménagements cyclables à Gennevilliers

- Nous vous conseillerons une tenue adaptée

