

Atelier Remise en selle



Du vélo, je n'en ai pas fait depuis longtemps, et je ne suis pas sûr que je pourrais m'y remettre quotidiennement:

Ce n'est pas parce qu'on sait pédaler que nous savons tous faire du vélo au quotidien. Beaucoup d'appréhensions, de manque de connaissances, font que le vélo au quotidien peut devenir une mauvaise expérience.

Cet atelier permet à chacun d'avoir les bons outils pour repartir du bon pied sur son vélo au quotidien.

Objectif de l'atelier

- Lever les appréhensions liées au vélo au quotidien
- Savoir comment se comporter sur un vélo sur la route
- Apprendre ou réapprendre les gestes et postures sur le vélo

Prérequis

- Savoir tenir en équilibre sur un vélo
- Avoir son propre vélo

Déroulé de l'atelier

- Partie théorique du vélo : quel vélo choisir, les accessoires, la réglementation
- Partie pratique sur site sécurisé pour réapprendre les bases du vélo
- Partie pratique dans la rue, sur un circuit choisi à l'avance.

Durée

3h environ