RÉF: 134084

# Maîtriser les fondamentaux de la mobilité à vélo

**Trois modules d'apprentissages complémentaires et progressifs :**

1 - Sécurité & réglementation

2 - (Re)Mise en selle en milieu fermé

3 - Rouler en sécurité et en autonomie en conditions réelles de circulation

## Les objectifs

- (Re)découvrir et s'approprier la pratique du vélo, Être autonome pour ses déplacements au quotidien.
- Ancrer, consolider les acquis initiaux, Acquérir les bons réflexes, Gagner en dextérité,
- Acquérir quelques notions d'entretien ou d'auto réparation de son vélo

## Le programme

- Module 1 : Sensibilisation au partage de la route (en salle - 2 X 2h)
- Module 2 : (Re)Mise en Selle (en milieu fermé - 2 X 2h)
- Module 3 : Expérimentation de circulation (en milieu ouvert - 2 X 2h)

## Pédagogie

- Apprentissage par l'expérimentation
- Pédagogie ludique et inclusive

## Public concerné

- Adultes
- Allophones
- Possibilité de groupes "genrés" hommes ou femmes

## Prérequis

- avoir à disposition un vélo en bon état de fonctionnement

## Modalités d'évaluation

- Questionnaire individuel d'auto évaluation de niveau avant d'entrer en formation
- Individualisation de l'évaluation des acquis au long des exercices pratiques par le formateur
- auto-évaluation à chaud puis à froid (+3 mois) sur les usages du stagiaires et son autonomie.

## Intervenante

Sophie De Sagazan **Sophie De Sagazan**
*A Vélo Sophie* | sophie@avelosophie.fr | 0688181188

## Inter

- Durée 12h
- Lieu  Charente-Maritime, Charente, Vendée, Deux Sèvres
- Prix : sur demande

Groupe de 8 à 10 personnes maximum

## Intra

- Durée 12h
- Formateur Sophie De Sagazan
- Prix : sur demande

Groupe de 8 à 10 personnes maximum

## Accessibilité de nos prestations pour les publics en situation de handicap

Accessibilité de nos prestations pour les publics en situation de handicap ou autres spécificités (merci de nous signaler avant l'entrée en formation les caractéristiques de votre situation pour l'adaptation des modalités de la prestation).