



**SAMEDI**  
**29**  
**JUIN**  
**2024**

**10h à 12h**  
**et**  
**13h à 15h**



**Parking**  
**31 Chemin**  
**bleu**

# Remise en selle

**pour adultes**



**Reprendre le vélo**  
**en toute sérénité**  
Tarif au QF (de 10 à 20 €)

**+ d'infos** 02 28 44 40 00  
[www.csc-jaunaisblordiere.org](http://www.csc-jaunaisblordiere.org)

# La remise en selle, c'est quoi ?

## Présentation de l'activité

D'une durée de 4h, cette formation s'adresse aux habitants sachant déjà rouler à vélo mais n'osant pas le faire pour des trajets du quotidien pour diverses raisons (interruption de la pratique, besoin de conseils et de mise à niveau, crainte pour la sécurité...).

Elle se déroule individuellement ou en très petit groupe. En fonction du niveau des personnes, la formation propose conseils théoriques, mise en situation et conseils pour s'équiper et régler son vélo.

Ses objectifs sont : D'acquérir les outils et connaissances nécessaires pour changer son regard sur la pratique du vélo comme moyen de transport, De gagner en confiance à vélo et donner les clés pour acquérir les bons réflexes sur la route, et ainsi se déplacer en toute sécurité.

## Conditions particulières à l'activité

- Venir avec des vêtements, des chaussures adaptées aux conditions climatiques.
- Prévoir une gourde.
- Prévoir son vélo et son casque.

## Organisation

En amont, les futurs participants devront effectuer un parcours pour évaluer leur niveau actuel et ainsi déterminer s'ils sont en capacité d'intégrer cette formation.



**Sarah ROUAS dispose d'un diplôme de moniteur cycliste (CQP Educateur mobilité à vélo) pour encadrer un public adulte.**