



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
A Vélo Sophie | sophie@avelosophie.fr | 0688181188

Inter

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

Groupe de 6 à 8 personnes maximum

Intra

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

Groupe de 6 à 8 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).