

À BICYCLETTE l'école-vélo



Pour les femmes,
pour les seniors,
pour tous

Apprendre à faire du vélo
Réapprendre à faire du vélo
Rouler en toute sécurité



Fées du Sport
.....le sport... au féminin

12b rue diderot - 47000 agen
tél. : 05 53 77 50 73

feesdusport@yahoo.fr - www.fees-du-sport.com



Quoi ?

Une «*Ecole de vélo*» notamment destinée aux femmes des quartiers prioritaires de l'agglomération agenaise au titre de la politique de la ville et aux seniors qui n'ont pas confiance à vélo.

dès 2011

- Apprentissage du vélo : aux femmes qui ne savent pas en faire.
Ce moyen de locomotion pourrait leur permettre de se déplacer plus facilement, à moindre coût...

- Apprentissage du vélo aux personnes qui ne sont pas à l'aise sur un vélo

3 axes, dispensés en cours de minimum 2 heures par axe. Par petits groupes de maximum 10 personnes pour en optimiser l'efficacité.

1 - **sécurité à vélo** : phase théorique et pratique. Rappel des règles essentielles du code de la route et spécificités de la circulation à vélo

2 - **équilibre et maniabilité** (en circuit fermé) : exercices de maîtrise des pédales et du guidon/équilibre. Garder la trajectoire. confiance en soi.

3 - **à l'aise dans la circulation**, maîtrise du vélo dans la circulation : apprentissage pratique du vélo en centre-ville et hors agglomération. familiarisation dans le trafic. Séances spécifiques en famille, afin d'apprendre aux mamans comment se comporter dans la circulation lorsqu'elles sont accompagnés de leurs enfants à vélo ou si elles ont un enfant dans un porte bébé.

Les cours seront dispensés le mercredi et le samedi essentiellement. Les cours en semaine seront donnés en fonction de l'activité professionnelle des futurs élèves.



Pourquoi ?

permettre la mobilité sociale et professionnelle à des femmes qui n'ont aucun moyen de se déplacer.

convaincre les femmes que le vélo peut être un moyen simple, peu coûteux, pratique pour se déplacer. tout le monde peut faire du vélo

l'association Fées du Sport constate que de nombreuses femmes n'ont pas la possibilité de se déplacer librement : absence du permis de conduire, une seule voiture par foyer, problèmes avec les transports publics en terme de coût, de desserte, d'horaires.

Aucune action dans l'agenais ne permet d'améliorer la mobilité des femmes ce qui les handicape pour le moindre déplacement. Elles se retrouvent tributaires des autres, ce qui ne favorise pas l'insertion sociale, professionnelle

Les bienfaits du vélo :

- bienfaits physiques : faire du sport sans en avoir l'air.
améliore l'endurance cardio-vasculaire et musculaire. améliore la circulation
Développe l'adresse et l'équilibre
le vélo est un plaisir
- bienfaits écologiques : ecomobilité
- un moyen de transport simple, pratique, à moindre coût.





 Ecole Velo

 Ecole Velo itinerante



agglomération agenaise

À BICYCLETTE
l'école-vélo



Fées du Sport
le sport... au féminin

12b rue diderot - 47000 agen - www.fees-du-sport.com



logos partenaires