L'ÉCOLE VÉLO

par Fées du Sport

Pour les femmes, pour les seniors, pour tous

Apprendre à faire du vélo

Réapprendre à faire du vélo

Rouler en toute sécurité

Muriel Boulmier
la présidente

rue remparts sainte-foy - 47000 agen
tél. : 05 53 68 78 60 ou 06 40 46 94 71
contact@fees-du-sport.com - www.fees-du-sport.com

Pour qui ?

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 ont besoin d'apprendre à faire du vélo
ou de réapprendre pour retrouver confiance.

Pourquoi ?

Permettre la mobilité sociale et professionnelle à des femmes qui n'ont aucun moyen de locomotion.
Convaincre les femmes que le vélo peut être un moyen simple, peu couteux, pratique pour se déplacer. **Tout le monde peut apprendre à faire du vélo.**

L'association Fées du Sport constate que de nombreuses femmes n'ont pas la possibilité de se déplacer librement : pas de 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 velo :

- **Un moyen de transport** simple, pratique, à moindre coût.

- **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** : écomobilité.

Les cours :

3 types de cours sont dispensés par petits groupes pour en optimiser l'efficacité :

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

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

- A 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 les lundis et jeudis après-midi au skating à Agen de 14h à 16h (deux cours d'une heure) et le mercredi après-midi à l'école Paul Langevin à Montanou (mêmes horaires).

S'inscrire :

Pour participer aux cours, il est nécessaire de s'inscrire au préalable.

Frais d'inscription : 10€
Cette inscription vous donne droit au nombre de cours nécessaire pour que vous sachiez parfaitement faire du vélo. Cela vous permet également d'être prioritaire pour les dons de vélos avec Fées du Sport.
Contactez Annick au 05 53 68 78 60.

Fées du Sport

..... le sport... au féminin

05 53 68 78 60 - 06 40 46 94 71

rue remparts sainte-foy- 47000 agen

www.fees-du-sport.com

LOT-ET-GARONNE Le Département

REGION AQUITAINE

ville d'Agen www.agen.fr

ASSOCIATION MONTE SON COMMUNICATION - EDITION - EVENEMENTIEL - PREVENTION

Liberté • Égalité • Fraternité RÉPUBLIQUE FRANÇAISE PRÉFET DU LOT-ET-GARONNE

AGGLOMÉRATION AGEN

25 000 VIES À SAUVER Charte européenne de la sécurité routière

GO SPORT www.go-sport.com

Norauto

CRÉDIT AGRICOLE

LA POSTE

esh les entreprises sociales pour l'habitat