

# L'école-vélo

par

**FÉES  
DU  
SPORT**

Depuis 2008

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



Pour les femmes, les seniors... Pour tous !

# L'école-vélo Pour qui ?

par  
**FÉES  
DU  
SPORT**  
Depuis 2008

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.

## Pour quoi ?

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.

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.



### Les bienfaits

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

Bienfaits écologiques : écomobilité.

# Les cours

3 types de cours sont dispensés les lundis et jeudis après-midi au skating à Agen de 14h à 16h (deux cours d'une heure) par petits groupes pour en optimiser l'efficacité.



**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 accompagnées de leurs enfants à vélo ou si elles ont un enfant dans un porte bébé.**



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



## 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.

Inscription au 05 53 68 78 60.



Muriel Boulmier,  
Présidente de Fées du sport

# FÉES DU SPORT

---

Depuis 2008

LOT-ET-GARONNE  
Le Département



[www.agen.fr](http://www.agen.fr)



COMMUNICATION - ÉDITION - ÉVÉNEMENTIEL - PRÉVENTION



Rue Remparts Sainte-Foy  
47000 Agen



05 53 68 78 60  
06 40 46 94 71



[contact@fees-du-sport.com](mailto:contact@fees-du-sport.com)



[www.fees-du-sport.com](http://www.fees-du-sport.com)