**Vélo éducation**

**-Vélo école scolaire :**

Droit au vélo poursuit cette année ses animations auprès d’élèves d’écoles élémentaires dans le cadre d’un partenariat avec la ville de Villeneuve d’Ascq, celles-ci sont réalisés auprès d’élèves de CM2 sur le temps scolaire ou auprès d’élèves participant aux NAP (Nouvelles Activités Périscolaire). L‘idée est de donner envie aux élèves de se déplacer à vélo dans leur ville en leur donnant les règles de bases et les bon reflexes à avoir.

Auprès des CM2 quatre séances sont proposées, les deux premières sont réalisées dans la cour, ou après vérification du bon réglage du vélo et du casque de l’enfant, différents ateliers de maniabilité sont mis en place pour vérifier la maitrise du vélo (piste de Pauwels, tourne à gauche, atelier d’équilibre,…) La troisième séance se passe en salle de classe avec un diaporama et aborde les bons reflexes pour rouler à vélo en toute sécurité, séance animée de manière participative en posant des questions aux élèves et en leur faisant commenter les situations présentées. La dernière séance est une sortie à vélo en vile en groupe avec des exercices individuels sur plusieurs points (insertion sur la chaussée, petit giratoire, bordure, tourner à gauche,…) afin de mettre en pratique les recommandations données et leurs données confiance à la pratique du vélo dans la circulation.

Sur les séances en NAP quatre séances s’ajoutent. Une consacrée à la maniabilité (1,2,3 soleil à vélo, course de lenteur,…), une autre à la cartographie durant laquelle les élèves identifient leur parcours pour se rendre de leur domicile à l’école et repérer les différents aménagements cyclables et lieux structurants (bibliothèque, piscine,…)présents dans leur villes. Et une dernière basée sur le jeu de plateau Optimove qui vise à encourager les jeunes à se déplacer autrement de manière ludique et conviviale, le plateau de jeu représente une ville avec son centre et ses quartiers périphériques.

**-Vélo école adulte :**

La vélo-école pour adultes s'adresse d'une part aux personnes qui ne tiennent pas l'équilibre sur une bicyclette et qui par ce fait ne savent pas rouler, d'autre part aux cyclistes qui souhaitent retrouver confiance dans l'usage de ce moyen de transport.

Pour les débutants, les séances se déroulent par groupe de cinq à l'aide de vélos pliants utilisables en draisienne ; les deux pédales rabattables et la selle aisément réglable facilitent l'apprentissage. Le passage à un "grand" vélo et les différents exercices proposés au cours des huit séances permettent de devenir rapidement autonomes. Le levé de selle, le lâché de main, savoir se retourner, être vigilant font partie des exercices. Les cours ont lieu tous les mardis soir de 19H00 à 20H30 ; ils se déroulent à l'école Cornette, rue Eugène Jacquet à Lille.

Une bonne maîtrise de la bicyclette, apprendre à se déplacer en ville en sachant bien se positionner et l'insertion dans le trafic urbain sont assurés au cours d'une formation complémentaire proposée le samedi matin de 10H00 à 11H30.

Trois parcours type sont proposés afin d'apprendre à rouler en toute sécurité dans le respect des autres usagers de la route.

Interview

Véronique, élève de la vélo école adulte

Comment as tu eu connaissance de la vélo école adulte de l’adav ?

*J'ai eu connaissance de la vélo école grâce au journal "La Voix du Nord".*

Qu'es ce qui a fait que tu n'aies pas appris enfant à faire du vélo ?

*Quand j'étais petite, la maison de mes parents se situait en plein centre de Lille et j'étais fille unique, deux bonnes raisons pour qu'ils oublient de m'acheter un vélo.*

Pourquoi t'es tu décidée aujourd’hui à apprendre à te déplacer à vélo ?

*J'ai un mari et une fille qui adorent se balader en deux roues, or je ne peux jamais les suivre et suis dans l'obligation de rester bêtement à la maison. J'ai donc décidé de faire bouger les choses.*

Quel est ton objectif : Balades ? Déplacement ?

*J'ai  surtout envie de faire du vélo les week-ends  et pendant les vacances. Pour le travail, ça me fait un peu peur vu la circulation en ville.*

Si tu rencontrais quelqu'un qui ne sait pas faire de vélo, que lui dirais-tu ?

*J'ai déjà recommandé à ma chef de bureau (ainsi qu'à différents collègues) la vélo école car je sais qu'elle aimerait bien s'y mettre. L'avantage de ces cours : ça se passe en petit groupe, on se sent en confiance, les instructeurs sont patients et à notre écoute. Et cerise sur le gâteau, c'est très convivial.*

**-Appel à bénévolat :**

Vélo école scolaire

Pour co-animer les séances de maniabilité et/ou participer à l’encadrement de sortie de groupe en ville avec les enfants.

Vélo école adulte

-Cours débutant – mardi soir de 19h à 20h30 dans la cours de l’école Cornette, 18 rue Eugène Jacquet à Lille.

-Cours avancés – samedi matin de 10h à 11h30

Ces activités sont proposées sur la métropole lilloise. Si vous êtes intéressé(e) par l’une de ces activités, ou si vous souhaitez avoir plus de renseignements, n’hésitez pas à nous contacter à [info@droitauvelo.org](mailto:info@droitauvelo.org) ou au 03 20 86 17 25

Michel Demasure - Julien Vitse