



Module 1 (De 5 à 10 séances en moyenne)

Pour bien débuter : des cours pour réussir les premiers coups de pédale.

- Les débutants sont les bienvenus
- Nous les accompagnons sur des voies planes et sans voiture.
- Les premières notions à acquérir sont l'équilibre, le pédalage, le freinage les virages, et le contrôle de sa vitesse
- Les étapes suivantes consistent à : ralentir et accélérer, s'arrêter, se lever de la selle, lâcher une main, tendre le bras, regarder derrière soi.

Objectif :

Acquérir les rudiments de la pratique du vélo

Un contact permanent :

Djaba Camara animatrice vélo diplômée & salariée de la Roue libre.

N'hésitez pas à appeler au 09 84 11 52 95



Module 2 (De 5 à 10 séances en moyenne)

Pour reprendre le vélo :

Des cours de remise en selle sont organisés.

Module ouvert :

- A ceux qui sortent du module 1.
- Ceux qui n'ont pas utilisé le vélo depuis longtemps ou qui ne sont pas à l'aise à vélo
- A ceux qui savent faire du vélo mais qui ont peur de circuler en ville.
- A ceux qui, après un accident souhaitent reprendre confiance en eux.

Objectifs :

- Acquérir la confiance qui permet de se déplacer facilement à vélo

- Améliorer la maîtrise technique que l'on doit avoir de son vélo pour circuler en confiance

Nos objectifs :

Former des personnes à la pratique du vélo en leur permettant d'avoir une bonne maîtrise technique. Aider ceux qui ont des difficultés à se déplacer à vélo en ville.

Transmettre les bons comportements à vélo et savoir anticiper les principaux dangers.

Comment s'inscrire ?

Une fois la décision prise, contacter la Roue Libre :

Tel : 09 84 11 52 95

Mail : contact@la-roue-libre.com

Accueil : 3 Rue Bonnavet 76600 Le Havre

Infos pratiques :

Les cours ont une durée moyenne d'une heure.

Les cours peuvent être collectifs, cela permet de se motiver les uns, les autres.

Les cours ont lieu **été** comme **Hiver** dans des parcs, jardins pour les débutants et en ville pour les élèves en fin de formation.

Tarifs d'adhésion et d'inscription :

adhésion annuelle à l'association :

- ❖ Individuelle..... 20€
- ❖ Familiale.....40€
- ❖ Réduite.....8€
(Étudiants, et chômeurs)

Inscription aux cours de vélo-école :

la séance d'une heure.....12€ en individuel

.....10€ en collectif

Pour les associations ou autres, nous contacter pour un devis

La Roue libre en bref

Association créée en 2013, elle offre à tous les Havrais un lieu d'échanges, d'entraide et de ressources orienté sur le vélo. Elle a pour objectif de développer la pratique du vélo comme mode déplacement au quotidien des Havrais.

Atelier & Vente

Développer le réemploi des vélos

- Atelier d'autoréparation de vélo
- Collecte de vélos inutilisés
- Réemploi et recyclage de vélos, de pièces détachées et d'accessoires
- Vente de vélos d'occasion & pièce détachées

Animation & Formation

- Sensibiliser et informer sur la pratique du vélo
- Vélo école
- Balades à thème
- Prestations pour les associations locales et établissements scolaires
- Concertation avec les collectivités et lobbying
- Développement des aménagements cyclables
- Plan de déplacement d'entreprise

Information & Communication

Ouverture : Du mardi au samedi de 13h30 à 17h30

Point d'accueil : 3 Rue Bonnavet, Le Havre

Contact : 09-84-11-52-95,

rouelibre.lehavre@gmail.com

site web : <http://www.la-roue-libre.com> et réseaux sociaux

PARTENAIRES



Vélorut!

<http://la-roue-libre.com/>



facebook.com/rouelibre.lehavre

Vélo-école pour

Tous



J'APPRENDS A FAIRE

DU VÉLO

- Cours individuels ou collectifs pour adultes et enfants de 5 à 105 ans.
- Cours sur 2 niveaux réalisés par une salariée et des bénévoles qualifiés

La Roue libre Le Havre

3 Rue Bonnavet

76600 Le Havre

Tel : 09 84 11 52 95

Mail : rouelibre.lehavre@gmail.com