Redécouvrir le vélo en confiance en 6 étapes

M. MUNSCH Julien

INFORMATIONS

THANN Sortie

Début le lundi 21 septembre 2026

DURÉE : 02:00

Prix : **193.00 €**

PROFILS : Coach sportif

PRE REQUIS :

Aucun – Ouvert à tous.tes, tous niveaux.

MATERIEL :

Matériel à prévoir :

- Une gourde d'eau.
- Une tenue de sport et des chaussures fermées (baskets).
- Un équipement adapté à la météo (veste, etc.).

Matériel fourni :
Vélos, casques et accessoires de sécurité sont prêtés sur place.

Participation financière :
160 € pour les 6 modules (forfait complet).
(Possibilité de paiement échelonné ou d'adaptation selon les situations.)

CODE ACTIVITÉ : 11TH833

DESCRIPTION

Descriptif des 6 modules

Public visé : Adultes (à partir de 16 ans) souhaitant (re)découvrir le vélo, que ce soit pour des trajets quotidiens, des loisirs ou une mobilité plus active.

Notre méthode

6 modules progressifs pour (re)devenir cycliste **en toute confiance**.
Investissez dans votre **santé, votre mobilité** et votre **autonomie** !

Objectif :
Vous accompagner pas à pas, à votre rythme, pour retrouver ou renforcer votre aisance à vélo, en toute sécurité.

Durée et modalités :

- 6 modules de 1h30 /2h chacun, en petit groupe (4 à 6 participant·e·s).
- Alternance de théorie et de pratique : exercices progressifs, mises en situation, et parcours sécurisés.
- Matériel fourni : vélos adaptés, casques, et accessoires de sécurité.

Déroulé des modules

Module 1 : découverte et équilibre

Réapprivoiser le vélo : ajustement de la position, équilibre, freinage.

Exercices ludiques pour gagner en aisance et en confiance.

- **Module 2 : maîtrise des bases**
- Démarrer, pédaler, tourner et s'arrêter en sécurité.
- Parcours en milieu sécurisé (cour, parking) pour appliquer les gestes essentiels.
- **Module 3 : maniabilité et confiance**
- Slaloms, virages serrés, gestion des obstacles.
- Renforcement de la coordination et de la fluidité pour un pilotage plus naturel.
- **Module 4 : circulation en milieu semi-ouvert**
- Adapter sa trajectoire et anticiper les mouvements.
- Simulation de situations réelles (parc, rue calme) pour se préparer à la circulation.
- **Module 5 : code de la route vu du guidon**
- Comprendre la signalisation, les priorités et les règles de circulation.
- Mise en pratique en conditions réelles (quartier) pour rouler en toute légalité.
- **Module 6 : autonomie et plaisir**
- Sortie encadrée en milieu urbain ou naturel pour appliquer tous les acquis.
- Conseils pratiques : entretien du vélo, préparation des trajets, et astuces pour continuer à progresser.
-
- **Pourquoi choisir cet atelier ?**
- Progression adaptée à tous les niveaux, même pour les grands débutants.
- Encadrement bienveillant et personnalisé.
- Matériel fourni (vélos, casques, accessoires).
- Ambiance conviviale pour apprendre sans stress.

Prêt·e à pédaler en confiance ?
Ces 6 modules vous donneront les clés pour rouler sereinement, que ce soit pour vos trajets quotidiens ou vos balades de loisir.

Redécouvrir le vélo en confiance en 6 étapes

M. MUNSCH Julien

OBJECTIFS

Objectifs pédagogiques

À l'issue des 6 modules, les participant·e·s seront capables de :

- **Retrouver leur équilibre** et maîtriser les bases du pilotage d'un vélo.
- **Circuler en sécurité** sur des parcours simples, en respectant les règles du code de la route.
- **Adapter leur trajectoire** et leur vitesse en fonction des obstacles ou du trafic.
- **Utiliser les équipements de sécurité** (casque, éclairage, signalisation) de manière appropriée.
- **Prendre confiance** pour rouler en milieu urbain ou sur des pistes cyclables.
- **Entretenir leur vélo** (vérification des freins, pression des pneus, etc.).

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	21-09-2026	14:00	02:00	Sortie, -
Lundi	28-09-2026	14:00	02:00	Sortie, -
Lundi	05-10-2026	14:00	02:00	Sortie, -
Lundi	12-10-2026	14:00	02:00	Sortie, -
Lundi	09-11-2026	14:00	02:00	Sortie, -
Lundi	16-11-2026	14:00	02:00	Sortie, -