

Apprendre à faire du vélo tout près de chez soi

I. Apprentissage niveau 1

- Connaissance du vélo : connaître les éléments du vélo (transmission..)
- Freinage : savoir freiner, ralentir, s'arrêter
- Acquisition de l'équilibre : savoir s'élancer (propulsion)
- Trajectoires simples, la conduite
- Prise d'information
- Pédaler

II. Apprentissage niveau 2

- Démarrage
- Arrêt de précision et arrêt d'urgence
- Trajectoires complexes
- Lâcher un appui (main, pied, selle)
- Gérer sa vitesse, changer de vitesse
- Franchissements, bordures, passage à niveau, relief...
- Regarder sur les côtés, en arrière.
- Gestion de l'effort

III. Rouler en ville

- Circuler avec et sans aménagement cyclable
- Prendre sa place sur la chaussée, franchir un giratoire
- Indiquer un changement de direction
- Anticiper les risques
- Communication/interaction avec les autres usagers
- Rouler en groupe

IV. Entretien et conseils

- Connaître le code de la route et les spécificités pour les cyclistes
- Orientation, définition d'itinéraires

- Équipement du cycliste et du vélo (éclairage, antivol)
- Réglage du vélo et entretien simple (changer une chambre à air)