

Activités d'été : Vélo pour Tous

Nous reprenons à partir de la mi-juin les activités Vélo pour Tous, adaptées au contexte actuel. Les groupes seront de 10 au maximum.

Les objectifs

. Favoriser la pratique du vélo, comme activité physique et de loisir.

Les activités proposées :

Vélo d'été : sortie en journée au Bois de Vincennes, avec pique-nique

Sortie en demi-journée : matin ou a-midi

Atelier vélo : Découvrir et pratiquer l'activité vélo et vélo adapté, *le vendredi a-midi et le samedi après-midi*

pour les individuels, ou les personnes accompagnées

Balade en journée : Bois de Vincennes.

Randonnées accessibles en Ile de France : Bords de Marne,

La méthodologie

Nous proposons des séances faciles et adaptées aux capacités des participants. Elles comportent une prise en main du matériel et une balade.

Les Thèmes des ateliers vélo du vendredi et du samedi

- *Acquisition et révision des fondamentaux vélos et vélos adaptés*
- *Anticiper et gérer les situations et le stress*
- *Acquérir une condition physique et gérer son effort, son allure...*

Le public Des participants sachant faire du vélo ou non

Des jeunes, des adultes, accompagnés ou autonomes

Groupe : 6 / 8 personnes. 10 personnes maximum avec les encadrants

L'encadrement Un animateur fédéral, CQP vélo,

Animateur bénévole et stagiaire sport adapté

Les lieux La Cipale & Le bois de Vincennes.

Le matériel : mis à disposition, des vélos classiques, des vélos adaptés, des tandems, des tricycles couchés, et des VAE.

Contact : CODEP75 - J Sick - 06 07 17 11 97 - codep75.cyclo@gmail.com

