
Cours de conduite cycliste

Débutant :

Le but de ce cours est d'apprendre à faire du vélo. Nous n'utilisons pas de petites roues et nous ne vous tenons pas. Vous restez maître de votre apprentissage et décidez vous-même de votre vitesse d'apprentissage.

Pour pouvoir apprendre à faire du vélo, il faut être capable de se tenir facilement en équilibre sur une jambe.

Le cours est subdivisé en trois parties :

- Promenade pour faire connaissance avec vélo.
- Exercices pour oublier ses craintes et acquérir l'équilibre.
- Exercices de maîtrise du vélo.

Pour apprendre à faire du vélo, il faut compter entre 1h et 3h de cours si on l'a déjà pratiqué dans sa vie. Pour les vrais débutants, il faut compter entre 6h et 9h de cours. La durée d'apprentissage dépend aussi de l'entraînement que vous effectuez vous-même et de votre motivation.

Moyen :

Le vélo est un moyen de transport qui n'est pas plus risqué qu'un autre à condition d'avoir confiance en soi, de maîtriser son véhicule et de savoir observer son environnement.

Nous vous proposons d'acquérir ces éléments dans un cadre adapté et sécurisé avec une équipe dynamique, jeune et sympathique.

Notre cours transmet les bases pour savoir rouler en toute sécurité dans la circulation quotidienne.

Le but de ce cours est de vous apprendre à vous positionner sur la route, de savoir circuler dans un giratoire et de faire une présélection à gauche.

Une plus grande maîtrise de votre vélo vous donnera davantage de plaisir et l'assurance nécessaire pour oser circuler sur la chaussée. Vous ne ressentirez plus le besoin de rouler sur les trottoirs.