



## **Fonctionnement de la vélo-école de Metz à Vélo.**

Bienvenue à la vélo-école de Metz à Vélo !

Des bénévoles de l'association, formés « Initiateur Mobilité Vélo », vous proposent d'apprendre ou de réapprendre à faire du vélo. Les cours s'adressent aux adultes à partir de 18 ans.

Pour bénéficier de cours à la vélo-école, l'apprenant-e doit être adhérent-e de l'association Metz à Vélo et être à jour de sa cotisation.

Metz à Vélo organise dans l'année civile deux sessions de 8 séances chacune ; l'une au printemps (entre avril et juin) et l'autre à l'automne (entre septembre et novembre).

L'engagement est un forfait de 25 € pour 8 séances, payé au début de la 1<sup>ère</sup> séance et valable pour l'année civile.

Les séances ont lieu le samedi de 10h à 12h. Le rendez-vous est donné à la Maison du vélo. Une fiche d'inscription est remplie en début de séance, ou au préalable sur le site internet de l'association, dans laquelle l'apprenant-e prend connaissance des conditions de fonctionnement et atteste être couvert-e par une assurance responsabilité civile.

Un vélo et un gilet fluorescent sont mis à la disposition de l'apprenant-e pour la durée de la séance, mais il-elle peut utiliser son propre matériel si celui-ci est en bon état de fonctionnement (freins, pneumatiques, transmission notamment). Le port d'un casque adapté à la pratique du vélo est conseillé. Une tenue souple et sportive, des chaussures fermées et lacées sont également conseillées. Ne pas hésiter à prévoir une paire de gants légers et un bonnet ; les matins peuvent être frais au printemps et à l'automne. Il est également conseillé de se munir d'une petite bouteille d'eau. L'apprentissage du vélo, surtout au niveau débutant, requiert beaucoup d'efforts.

L'apprentissage de base est progressif et aborde la recherche de l'équilibre, le freinage et le pédalage. Vous pratiquerez pour gagner en confiance et aisance dans le but de pouvoir aborder la circulation sur piste cyclable et ensuite sur route.

En cas d'intempéries, la séance peut être annulée et reportée.

L'association ne peut être nullement tenue responsable en cas d'accident, de dysfonctionnements, dégâts ou lésions éventuelles engendrées par la participation aux cours.

### **Maison du Vélo**

10 rue Basse Seille 57000 Metz

tél: 03 55 80 92 91

En dehors des heures d'ouverture, vous pouvez laisser un message sur le répondeur.

### **Horaires d'ouverture de la Maison du Vélo**

mercredi / jeudi / vendredi : 13h à 19h

samedi : 9h à 12h30 et 13h30 à 18h