



Votre parcours



Définition du parcours

Selon vos besoins et votre niveau

En salle 1h15

Discussions et découverte autour du vélo

Sur selle 1h15

Exercices de maniabilité, motricité, évaluation des compétences



Cours en collectifs

Possibilité de passage au niveau supérieur

Débutant
en milieu protégé
4 séances de 1h30



Intermédiaire
en milieu protégé
4 séances de 1h30



Confirmé
en circulation
4 séances de 1h30

+ Théorie
Circuler en sécurité
3 séances de 2h

+ Mécanique
Atelier d'initiation
2h

En option

Prêt d'un vélo (durant 3 mois)
avec accompagnement individuel jusqu'au domicile



Entretien

Pour discuter de votre évolution lors de cette formation

- Avez-vous progressé dans l'apprentissage du vélo ?
- Avez-vous d'autres besoins en termes de trajet domicile-travail ?
- Des conseils ? Nous sommes là pour vous !



Durée totale : jusqu'à 30 heures de formation réparties sur 2 semaines

Lieu de formation : Toulouse

Ce programme concerne les bénéficiaires du RSA et minima sociaux, les personnes suivies par une Maison des Solidarités du département de la Haute-Garonne ou orientées par des prestataires ACTIPRO (demande à faire auprès de leur référent.e de parcours).