



Fiche action	
<u>Typologie de l'action</u>	<h1>ATELIER VELO ELECTRIQUE</h1>
<u>Public concerné</u>	<ul style="list-style-type: none"> Seniors Normands de plus de 60 ans L'animation sur une journée peut accueillir jusqu'à 12 personnes
<u>Objectifs</u>	<ul style="list-style-type: none"> Découvrir le vélo électrique Reprendre le vélo (les bienfaits sur la santé) Savoir où rouler en sécurité Apprendre les règles du code de la route Prendre confiance en circulation Prendre du plaisir à faire ou refaire du vélo
<u>Contenu</u>	<ul style="list-style-type: none"> Accueil des participants et présentation de l'action 15 mn Présentation du matériel (VAE vélo assistance électrique) 30 mn Les règles de circulation, de sécurité, les bienfaits sur la santé 1 heure Les vérifications et l'entretien d'un VAE 1 heure Prise en main via parcours (sur parc fermé) 1 heure Découverte de l'usage des VAE en situation (balade) 2 heures Entretien de 1 niveau des VAE Groupe scindé en 2 Conseil de choix de matériel et aide (achat VAE) 30 mn Echange et argumentation des bienfaits de la pratique régulière du Vélo 30 mn Evaluation de l'action par les participants 15 mn
<u>Méthodologie</u>	<ul style="list-style-type: none"> L'initiateur mobilité à vélo se déplace avec 4 vélos électriques ainsi que l'équipement complet pour les participants
<u>Intervenant</u>	<ul style="list-style-type: none"> Initiateur mobilité à vélo
<u>Lieu</u>	<ul style="list-style-type: none"> Locaux association : agglomération
<u>Evaluation</u>	<ul style="list-style-type: none"> En fin de formation grille d'évaluation