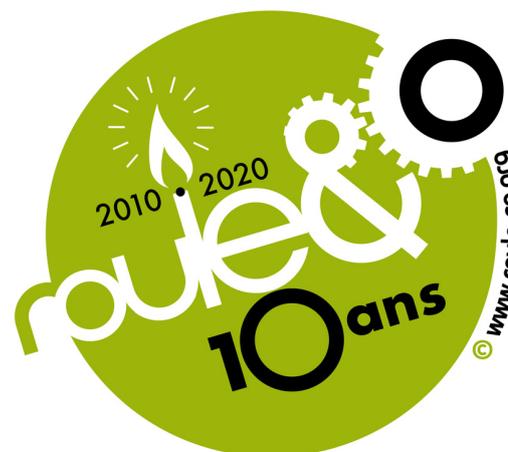


STAGE VÉLO

Le vélo devient un jeu d'enfant !



Roule & CO

Association de promotion du vélo

21, avenue des Harmonies

Cran Gevrier - 74 960 ANNECY

www.roule-co.org

 [roule.co](https://www.facebook.com/roule.co)

info@roule-co.org

07 69 02 07 81

Stage vélo

4- 12 ans



LA PETITE HISTOIRE DE Roule & Co



Roule & Co est une association de promotion du vélo comme moyen de déplacement, créée il y a 10 ans et basée à Cran Gevrier.

Son objectif est de permettre à tous l'accès au vélo de pouvoir circuler à vélo en sécurité.

Nos valeurs : entraide, utilité sociale, inclusion, citoyenneté et bien vivre ensemble.

Acteur du territoire, nous nous engageons au quotidien pour un avenir durable à travers la promotion du vélo.

Nos différentes activités nous permettent de proposer un "système vélo" global pour atteindre cet objectif :

- **Gestion d'un atelier participatif de réparation de vélos :**

Pour permettre à chacun de réparer son vélo et/ou d'apprendre à réparer son vélo

- **Gestion d'une vélo école :**

Pour adultes et enfants : permettre à tous d'apprendre à se déplacer en sécurité à vélo.

- **Recyclage des vélos :**

Nous récupérons les vélos d'occasion pour leur donner une seconde vie, et permettre à tous d'accéder à un vélo à prix abordable.

- **Gestion d'une commission circulation**

Travail avec les collectivités sur l'amélioration des infrastructures cyclables et la mise en place d'une politique cyclable.

- **Organisation d'évènements :**

Evènements festifs autour du vélo (soirée voyage à vélo, débats, fête du vélo, etc.)

Nos atouts :

- 3 salariés mécaniciens formés et expérimentés
- 2 Educateurs mobilité vélo
- 1 coordinatrice
- 1 équipe de bénévoles formés à l'accompagnement
- Grand stock de vélos à disposition
- 10 ans d'expérience !



BABY BIKER

4- 5 ANS

De la draisienne au vélo



Apprendre et faire du vélo en s'amusant !

Public : 8 enfants de 4- 5 ans qui ne savent pas faire de vélo

Objectifs : Pédaler, tourner, s'arrêter et suivre les autres.

Durée : stage sur 5 jours, **2h** de 9h30 à 11h30

Tarif : 110 € par enfant.

Location vélo et casque : 20€ / semaine.

Lieu de pratique : cours d'école, place ou jardin municipal

Encadrement : monitrice BPJEPS Activités du cyclisme, ou moniteur CQP Educateur Mobilité Vélo

Périodes : vacances de printemps, d'été et d'automne

Contenu du stage :

- Apprentissages par ateliers ludiques et imagés.
- Découverte de l'objet vélo,
- Propulsion en draisienne puis en pédalage
- Gestion du freinage et de l'arrêt précis
- Trajectoire : suivre un parcours simple puis complexe, suivre les autres.
- Rouler ensemble librement ou sur un circuit complexe, en se suivant ou en se croisant.
- Parcours pour se promener comme un grand en pédalant !

Quelque soit le niveau de base de l'enfant, il progressera forcément grâce à l'émulation du groupe et aux jeux d'acquisition.

Matériel : Vélo et casque à la taille de l'enfant (**pas de draisienne !**); chaussures et vêtements adaptés, gourde, encas.



BICLOU 6-8 ANS

Rouler ensemble

Apprendre le vélo en s'amusant !

Public : 12 enfants de 6 - 8 ans qui pédalent déjà et veulent progresser.

Pré-requis : savoir pédaler et ralentir

Objectif : Être capable de rouler ensemble pour une balade à vélo.

Durée : stage sur 5 jours, **2h** de 9h30 à 11h30

Tarif : 110 € par enfant.

Location vélo et casque : 20€ / semaine

Lieu de pratique : cours d'école, place ou jardin municipal

Encadrement : monitrice BPJEPS Activités du cyclisme ou moniteur CQP Educateur Mobilité Vélo

Périodes : vacances de printemps, d'été et d'automne

Contenu du stage :

- Apprentissages par ateliers ludiques et imagés
- Découvrir les composantes du vélo et apprendre à le régler
- Maniabilité : propulsion, freinage, trajectoire : suivre un parcours simple puis complexe, suivre les autres et agir selon les contraintes
- Rouler ensemble librement ou sur un circuit de sécurité routière, en se suivant ou en se croisant
- Sortie sur piste cyclable au bord du lac

Quelque soit le niveau de base de l'enfant, il progressera forcément grâce à l'émulation du groupe et aux jeux d'acquisition.

Matériel : Vélo avec vitesses, casque à la taille de l'enfant, chaussures et vêtements adaptés, gourde, encas, lunettes de soleil.

CYCLISTE URBAIN 8-12 ANS

Être autonome à vélo



Se déplacer comme un grand !

Public : 12 enfants de 8 - 12 ans qui **savent faire du vélo** et veulent devenir plus autonomes dans leurs déplacements.

Pré-requis : être capable de suivre un parcours défini et s'arrêter dans une zone précise.

Objectif : Connaître les règles de la sécurité routière et apprendre à se déplacer en sécurité.

Durée : stage sur 5 jours, **3h** de 14h à 17h

Tarif : 130 € par enfant

Location vélo et casque : 20€ / semaine

Lieu de pratique : cours d'école, place ou jardin municipal

Encadrement : monitrice BPJEPS Activités du cyclisme ou moniteur CQP Educateur Mobilité Vélo.

Périodes : vacances de printemps, d'été et d'automne.

Contenu du stage :

- Apprentissages par ateliers ludiques et évolutifs
- Découvrir les composantes du vélo et apprendre à le régler
- Maniabilité : propulsion, freinage, trajectoire enlever des appuis, etc
- Suivre un parcours complexe, suivre les autres et anticiper et agir selon les contraintes,
- Rouler ensemble librement ou sur un circuit de sécurité routière, en se suivant ou en se croisant
- Sortie en milieu urbain à faible trafic

Matériel : Vélo avec vitesses, casque à la taille de l'enfant, chaussures et vêtements adaptés, gourde, encas, lunettes de soleil.



BIKER

8 - 12 ANS

Le vélo sur tous les terrains

Rouler sur tous les sentiers !

Public : 12 enfants de 8 - 12 ans qui font du vélo régulièrement et veulent apprendre à rouler sur tous les sentiers !

Pré-requis : être à l'aise sur le vélo et endurant-e.

Objectif : Rouler sur tous les sentiers, faire une grande sortie en forêt.

Durée : stage sur 5 jours, **3h** de 14h à 17h

Tarif : 130 € par enfant

Location vélo et casque : 20€ / semaine

Lieu de pratique : cours d'école, parc des glaisins, jardins municipaux

Encadrement : monitrice BPJEPS Activités du cyclisme.

Périodes : vacances de printemps, d'été et d'automne

Contenu du stage :

- Apprentissages par ateliers ludiques et évolutifs : propulsion, trajectoire, freinage, enlever des appuis, rouler ensemble
- Parcours de maniabilité : gestion de vitesse, équilibre, franchissement d'obstacles, modules en bois.
- Sorties en tout terrain : parcours en forêt.

Matériel : **VTT** avec vitesses, casque à la taille de l'enfant et en bon état, chaussures et vêtements adaptés, gourde, encas, gants de vélo.

Réseau et partenaires



NOUS CONTACTER, NOUS RENCONTRER.

Roule & Co
21 avenue des Harmonies –
Cran Gevrier 74960 ANNECY
www.roule-co.org
[f](https://www.facebook.com/roule.co) roule.co
info@roule-co.org
07 69 02 07 81

