



Clichy à vélo-MDB

Mieux se Déplacer à Bicyclette

www.mdb-idf.org

clichy@mdb-idf.org

Coordinateur et représentant
de l'antenne de Clichy:
Patrick ROLAND

Tél. 01 42 70 57 75 (répondeur)

Tél. mob. : 07 50 52 08 75
par SMS en semaine



PRESENTATION DE LA VELO-ECOLE ET CONDITIONS GENERALES

DEFINITION

Une vélo-école constitue un service permettant d'acquérir les bases pour s'initier à l'utilisation de la bicyclette afin de se déplacer régulièrement. Il s'agit de transmettre des compétences techniques (équilibre, propulsion, maniabilité) et également de conduite (cohabitation avec les usagers de l'espace public, règles de sécurité). Ce service est à destination de tous à tout niveau de pratique : adultes, (enfants dès 6 ans et personnes en situation d'handicap sous certaines conditions).

Une vélo-école a également une vocation sociale en offrant de nouvelles possibilités de mobilité à un public modeste. Une part croissante de la population française choisit le vélo pour ses déplacements quotidiens, particulièrement en milieu urbain, où il présente de nombreux avantages par rapport aux autres modes de transport. De nombreux usagers potentiels n'ayant pas encore franchi

le pas, souhaitent apprendre à circuler à vélo, à être plus à l'aise et à se sentir en sécurité, afin de se déplacer en toute confiance.

La contribution des associations cyclistes a conduit l'état à programmer des mesures significatives en faveur d'un « Plan vélo national ». Le Conseil Régional d'IDF, le Conseil Départemental 92 et certaines communes ont accéléré l'aménagement de voies cyclables, de stationnement, et proposent des aides financières.

HORAIRES DES COURS

Environ 30 cours sont proposés par an le **SAMEDI de 14h30 à 16h30**, avec coupure partielle ou totale pendant les vacances scolaires.

L'engagement de chacun sur la ponctualité, comme le respect du planning sont indispensables pour une réussite collective.

Attention, certains samedis lorsqu'une animation particulière est planifiée, le cours peut être annulé. Des cours peuvent être organisés en supplément certains samedis de 10h00 à 12h00.

ADHESION A L'ASSOCIATION MDB

Possible toute l'année dès que des vélos se libèrent, l'adhésion est valable 12 mois (de date à date) et reste depuis 2010 **fixée à 30 €**, pour la totalité de la formation découpée en 2 ou 3 périodes :

1e Période d'Initiation limitée à 4 mois NIVEAU 1, Acquisition des bases pour personne inexpérimentée avec exercices de maniabilité.

ou 1e Période d'Initiation sur 15 dates planifiées NIVEAU 1 pour cours débutants alternés (1 semaine sur 2, ou sur 3, mêmes exercices de maniabilité).

2e Période de perfectionnement en circulation urbaine NIVEAU 2 Remise en selle Pratique pour améliorer sa conduite, règles de conduite, signalisation routière, dangers de la route.

3e Période vers l'autonomie sur vélo personnel, accompagnement sur un trajet individuel, petit dépannage mécanique, cartographie pour tracé de parcours, reconnaissance d'itinéraires cyclables, conduite de vélos particuliers....

Les cours sont gratuits, mais les stagiaires sont tenus de faire un effort d'assiduité. La cotisation se fait pendant un entretien avant le premier cours le samedi à partir de 16h30 et uniquement sur rendez-vous.

La cotisation (en chèque de préférence ou espèces) est obligatoire avant le premier cours. Le chèque est à libeller à l'ordre de M D B (Mieux se Déplacer à Bicyclette).

L'association ne dispose pas de terminal de paiement par carte bancaire, mais l'adhésion en ligne est possible sur le site MDB <https://mdb-idf.org> (avec justificatif, si l'accueil est accordé à la formation).

Afin de faciliter le rôle de l'équipe encadrante auprès des débutants, l'accueil des personnes en attente peut être favorisé, si elles s'engagent à nous aider comme bénévoles dans cet apprentissage.

S'ils renouvellent leur adhésion l'année suivante, ils pourront bénéficier du marquage de leur vélo gratuit **Bicycode** (lutte contre le vol). En option l'aide technique pour l'entretien du vélo en atelier MDB...).

FORMALITES

La photocopie (ou l'envoi d'une pièce jointe par internet) d'une **Attestation d'Assurance Responsabilité Civile Multirisque habitation** du logement est demandée. Ce document couvre le titulaire du contrat pour la pratique de la bicyclette en cas de dégâts causés à un tiers.



LOCALISATION DU LOCAL

adresse : **14 rue Martre 92110 CLICHY**
Rendez-vous avant chaque cours dans la cour de l'atelier

Un espace est réservé à la vélo-école à l'intérieur de l'**ATELIER VELO SOLIDAIRE DE CLICHY SoliCycle**, association partenaire qui nous aide depuis longtemps. Des toilettes sont disponibles sur place.

Les exercices pratiques se font sur des secteurs sécurisés du quartier.

MOYENS D'ACCES

EN VOITURE : Il n'est pas facile de trouver à se garer sur la ville, donc prévoir le temps utile.

EN TRANSPORT EN COMMUN :



Gare de Clichy-Levallois
Ligne de Paris-St-Lazare

A pied, en sortant de la gare prendre à gauche, **rue Henri Barbusse**, continuer tout droit et à droite **rue Martre**. Distance : 1,2 km (15 mn).



Gare Porte de Clichy à pieds 750 m (10 mn).
ou correspondance **BUS 54**

A pied, en sortant de la gare prendre à droite **avenue de Clichy**, av de la porte de Clichy (traverser bd Berthier). Après passage sous bd périphérique, prendre à droite bd Victor Hugo, et à gauche rue Martre.



METRO ligne 13 station Mairie de Clichy
Branche Asnières-Gennevilliers

Sortie, continuer **rue Martre**, dans le sens inverse de la circulation, Distance : 550 m (7 mn).

 Direction	Arrêt	Itinéraire à pieds	Distance Temps
54 Asnières-Gennevilliers Gabriel Péri	Victor Hugo- 8 Mai 1945	Desserte directe	70 m 1 mn
54 Porte d'Aubervilliers	Victor Hugo- Jean Jaurès	Traverser bd Jaurès et revenir en arrière, à droite rue Dr E Roux, et r Martre à droite	350 m 4 mn
174 La Défense	Landy-Martre	rue Martre à gauche	800 m 10 mn
174 Saint-Ouen RER	Mairie de Clichy- Metro	rue Martre à droite	700 m 9 mn
274 Porte des Ternes	Landy-Martre	rue Martre à gauche	800 m 10 mn
274 Saint-Denis RER	Mairie de Clichy Metro	rue Martre à droite	700 m 9 mn
340 Clichy-Berges de Seine	Landy-Martre	rue Martre en arrière	800 m 10 mn
340 Gare d'Argenteuil	Landy-Martre	rue Martre à gauche	800 m 10 mn
341 Charles de Gaulle- Etoiles	Landy-Martre	rue Martre à gauche	800 m 10 mn
341 Porte de Clignancourt- Croisset	Landy-Martre	rue Martre en arrière	800 m 10 mn
173 Porte de Clichy	Victor Hugo- Jean Jaurès	Desserte directe	130 m 2 mn
173 La Courneuve-8 mai 1945	Victor Hugo- Jean Jaurès	Desserte directe	180 m 2 mn
138 Gare d'Ermont- Eaubonne RER	République- François Mitterrand	Correspondance ou à pied	900 m 11 mn
138 Saint-Ouen RER	République- François Mitterrand	Correspondance ou à pied	1000 m 12 mn
74 Clichy Berge de Seine	Victor Hugo- Jean Jaurès	Desserte directe	180 m 2 mn
74 Châtelet	Victor Hugo- Jean Jaurès	Desserte directe	130 m 2 mn



INSCRIPTION AUX COURS

Le nombre de participants en niveau 1 étant limité par la taille du groupe à gérer et la disponibilité des vélos, les candidats peuvent être placés sur liste d'attente pendant plusieurs semaines ou plus longtemps selon la période. Dès que des élèves progressent vers le niveau 2, des vélos se libèrent pour accueillir des débutants tout au long de l'année.

Les demandes étant importantes, la priorité est donnée aux personnes habitant Clichy ou les villes limitrophes, motivées à pédaler pour se rendre au travail et s'engageant à acheter un vélo en fin de formation (ou à utiliser un vélo en libre-service).

Une fois devenus adhérents, les élèves sont tenus de suivre leur engagement et de s'inscrire au préalable pour les cours afin de réserver un vélo et confirmer leur présence.

A l'avance sur plusieurs semaines, ou en fin de cours, par email ou SMS, les stagiaires s'inscrivent pour les séances suivantes pour établir un planning théorique. Ils sont tenus de prévenir dès que possible, en cas d'absence (email ou SMS). Les absences au cours sans annulation de l'inscription avant le jeudi précédant ne donneront pas droit à une prolongation en fin de la période d'initiation.

CONSEILS VESTIMENTAIRES

Pour faciliter la maniabilité et exécuter tout mouvement en sécurité, les vêtements amples (jupes longues, bas de pantalons larges,

manteaux longs) et les chaussures à talons hauts sont à éviter. Privilégier de préférence le port de pantalons souples ou les joggings, les blousons et les chaussures de sport fermées avec lacets courts.

Par temps humide prévoir des vêtements de pluie. L'hiver, le port des gants et du bonnet est recommandé.

Le port du casque n'est pas obligatoire pour les adultes, mais vivement conseillé. Il est obligatoire pour les enfants jusque 12 ans.

PLANNING ET METEO

Les cours sont assurés pratiquement par tous les temps. En cas de grosse averse survenant lors d'une séance planifiée, un abri est repéré, ou la formation prévue pourra être remplacée par une étude théorique sur la sécurité routière ou l'entretien du vélo dans le local.

En cas de prévisions météo extrêmement perturbantes (neige, verglas, tempête, canicule), la séance est annulée et reportée, et les stagiaires inscrits au cours en sont avertis par email ou SMS.

JEUNES ENFANTS

Pour les enfants en apprentissage à partir de 6 ans en nombre très restreint, il est impératif qu'un parent reste présent pour l'accompagner et pendant toute la durée du cours. Jusque 12 ans, la formation sera limitée à l'initiation. Aussi, il convient que ce parent possède les capacités élémentaires du niveau 2 en circulation pour suivre la progression de l'enfant à l'issue de son apprentissage. La présence de jeunes enfants sans surveillance sur le terrain n'est pas compatible avec notre pratique pour garantir la sécurité du groupe.

EFFETS PERSONNELS

Notre association MDB dispose d'un local destiné au garage des vélos équipé d'une armoire vestiaire pendant les cours pour entreposer vos effets personnels encombrants. L'association n'étant pas responsable des objets de valeur, il est recommandé d'emporter le minimum dans un petit sac à dos avec un peu d'eau et de quoi grignoter.

ETAT DE SANTE

L'accueil d'une personne présentant un handicap ne peut se faire qu'après un entretien préalable pour juger de ses possibilités. Selon le cas, un certificat médical sera demandé pour confirmer les capacités. Veuillez à prendre un repas normal avant le cours, et d'être en forme physique et mentale.

VELOS FOURNIS

Les vélos sont prêtés sur place aux adhérents et entretenus par les moniteurs bénévoles. Les utilisateurs sont tenus de respecter le matériel et de ne jamais le laisser sans surveillance. Les stagiaires sont autorisés à venir avec leur vélo personnel.

En fin de formation, l'utilisation de vélo en libre-service (type Velib') est aussi possible par les adhérents non équipés.



FORMATION THEORIQUE D'ACCUEIL

Un moniteur MDB s'entretient individuellement avec l'élève lors de son adhésion sur sa situation de santé et ses objectifs personnels.

Le site retenu pour les exercices de maniabilité est présenté collectivement à l'arrivée du groupe.

Les adhérents prennent connaissance et du règlement intérieur.

Une formule d'initiation est choisie sur 4 mois ou en mode alterné.

Les enjeux de l'utilisation du vélo sont développés rapidement et une information sur le port du casque est diffusée.

La présentation du vélo et ses principaux organes permet à chaque élève d'effectuer un contrôle de sécurité du vélo.

Le tableau de progression permet à chacun de se repérer dans sa formation sur une fiche individuelle.

CONTENU DU STAGE

La formation est composée de modules établis par ordre de difficulté, qu'il convient de valider. Les moniteurs ont initié l'activité localement depuis 2010 et mis au point cet apprentissage, en concertation avec le réseau national de la FUB, Fédération des Usagers de la bicyclette.

Les séances de 2 heures, sont proposées en petit groupe, à l'extérieur, sur un espace protégé à l'écart de la circulation motorisée.

A ce jour, il n'est pas proposé de cours particuliers.

Chaque élève progresse selon ses possibilités et les moniteurs sont disponibles pour conseiller ou adapter les exercices.

En une quinzaine de séances, la plupart des élèves en maîtrisent la conduite pour commencer à circuler en ville, mais certains ont besoin de cours supplémentaires pour aboutir au même niveau.

L'activité d'apprentissage vise principalement à rendre les nouveaux cyclistes autonomes, et ne convient pas à une longue pratique récréative de loisir, ou de recherche de bien-être.

L'adhésion intègre le perfectionnement en « **Circuits urbains** » du niveau 2, proposés périodiquement certains samedis de 10h à 12h, pour s'habituer à rouler dans la circulation sur tous les types de voiries autorisées aux cycles.

Aussi, des promenades faciles de 15 à 25 km permettent de découvrir les environs en 3 heures sur des itinéraires adaptés, avant de rejoindre le groupe des grandes balades.



TABLEAU PERSONNEL DE PROGRESSION

Validation des acquis VE1	Dates des cours (j/m)	
EQUILIBRE		
A - Découverte du vélo		<input type="checkbox"/>
B - Trajet terrain et zone limite		<input type="checkbox"/>
C - Recherche de l'équilibre		<input type="checkbox"/>
D - Pédalage en l'équilibre		<input type="checkbox"/>
E - Grand virage		<input type="checkbox"/>
PROPOULSION		
F - Vitesse et freinage		<input type="checkbox"/>
G - Demi-tour serré		<input type="checkbox"/>
H - Conduite debout		<input type="checkbox"/>
I - Conduite une main lâchée		<input type="checkbox"/>
J - Changement de vitesse		<input type="checkbox"/>
CONDUITE		
K - Regard arrière bras tendu		<input type="checkbox"/>
L - Pédalage en danseuse		<input type="checkbox"/>
M - Code route - Signalisation		<input type="checkbox"/>
N - Consignes avant circulation		<input type="checkbox"/>
O - Circulation dans le quartier		<input type="checkbox"/>



AUTRES ACTIVITES DE L'ANTENNE MDB

La vélo-école représente l'activité principale de l'association locale. Mais d'autres préoccupations pour le développement de l'usage de la bicyclette en Ile-de-France retiennent l'attention des cyclistes militants, auxquelles vous serez invité à participer :

Études techniques sur les aménagements cyclables de voirie, signalisation routière, cheminements à conseiller, cartographie collaborative, tracés d'itinéraires...



Organisation d'une **Bourse aux vélos** annuelle permettant de vendre ou acheter un vélo d'occasion, vente de gilets rétro réfléchissants, de sonnettes...

Promotion de la bicyclette pour les déplacements quotidiens, prévention sur la **sécurité routière**, Diffusion de conseils sur l'entretien du vélo, Campagne sur l'éclairage opération « Cyclistes brillez ! »

Études et recommandations sur le **stationnement des vélos** sur la voie publique et au domicile.

Lutte contre le vol, **Marquage Bicycode** sur les vélos, conseils sur les antivols.

Promenades détente pour débutants 15 à 25 km, Circuits urbains de remise en selle: Tour de Clichy...

Balades découverte sur la journée, 30 à 60 km avec pique-nique...

L'association vous sera présentée, et vous serez invité à ces sorties ou animations collectives, et à quelques fêtes aussi !



L'antenne de Clichy recherche : des moniteurs/monitrices bénévoles parmi ses adhérents chevronnés pour appliquer en équipe les méthodes d'apprentissage en vélo-école pour adultes, ainsi que des animateurs/animateuses parmi ses anciens élèves chargés de l'accueil, du suivi et du planning pendant les cours, principalement **le samedi de 14h30 à 16h30** à CLICHY.



à CLICHY

L'association **SoliCycle** permet d'acquérir les rudiments de l'entretien et la réparation de la bicyclette, et d'acheter un vélo rénové à prix modique.

solicycle.org

Atelier vélo solidaire 132 rue Martre CLICHY, Tél. 01 42 70 84 99

Lien : etudesetchantiers.org/projet/37-solicycle-clichy

Du mardi au samedi (sauf jeudi) de 10h à 19h

Atelier d'auto réparation le samedi



à GENNEVILLIERS

La coopérative du vélo rénove des vélos, vend des accessoires et répare votre vélo.

BicyclAide 42 boulevard Beaumarchais

92230 GENNEVILLIERS

<http://www.bicyclaide.coop/>

Tél. 01 47 93 41 08

Mardi, mercredi, vendredi et samedi
de 10h à 12h et de 13h à 19h



Ateliers vélos partage MDB

à **ASNIERES** : samedi de 14h00 à 17h00

1 avenue du Dr Fleming asnieres@mdb-idf.org

à **COLOMBES** : Premier dimanche du mois de 14h00 à 17h00

27 rue Saint-Vincent colombes@mdb-idf.org

MAGASINS DE CYCLES

L'Echappée Belle

71 Rue de Nanterre

92600 ASNIERES-SUR-SEINE

Téléphone : +33 1 71 04 78 30

Cossia Cycles

85 Rue Jean Jaurès

92300 LEVALLOIS-PERRET

Téléphone: 01 47 37 28 82

Colombes Cycles

10 rue de l'Indépendance

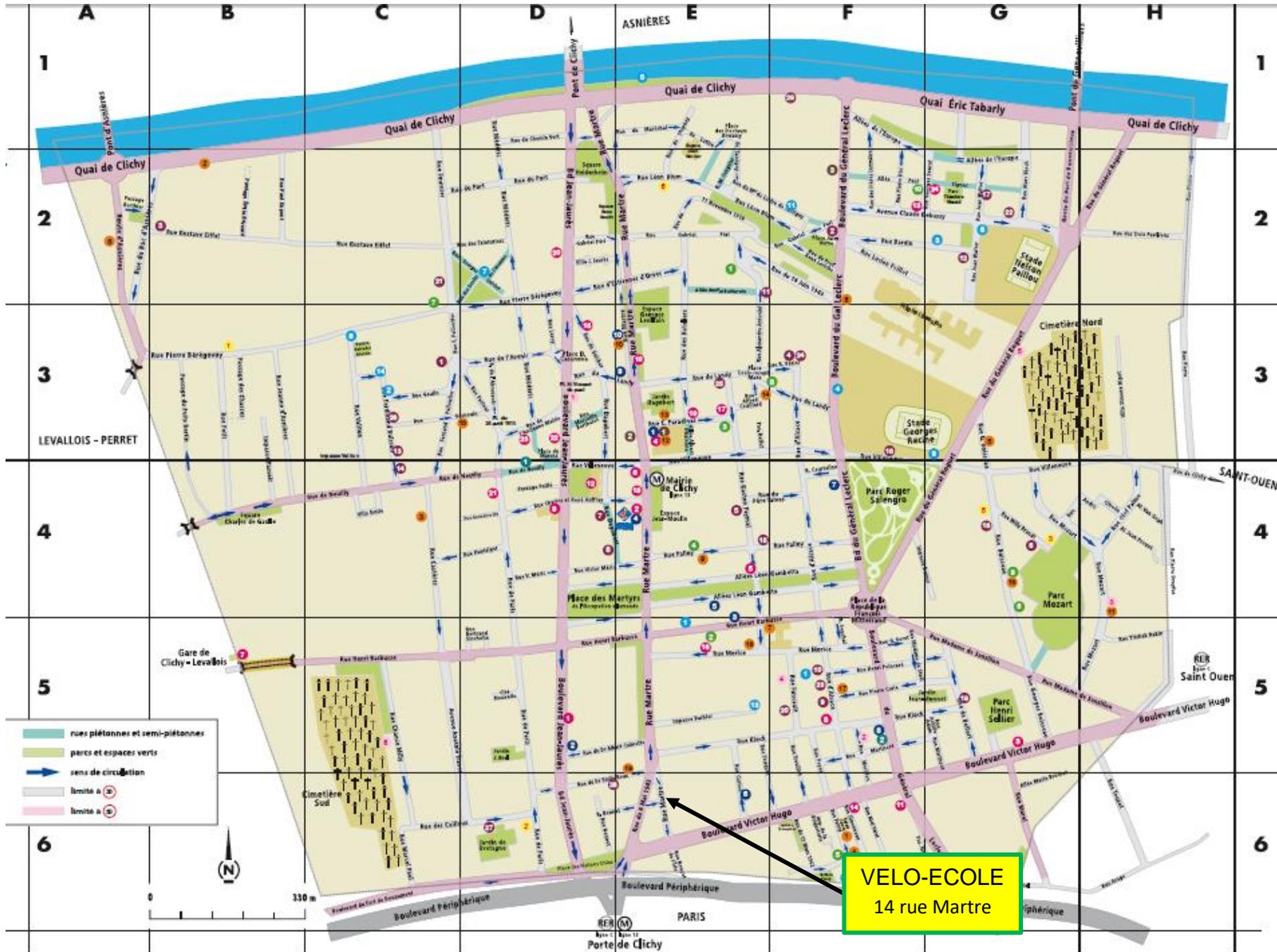
92700 COLOMBES

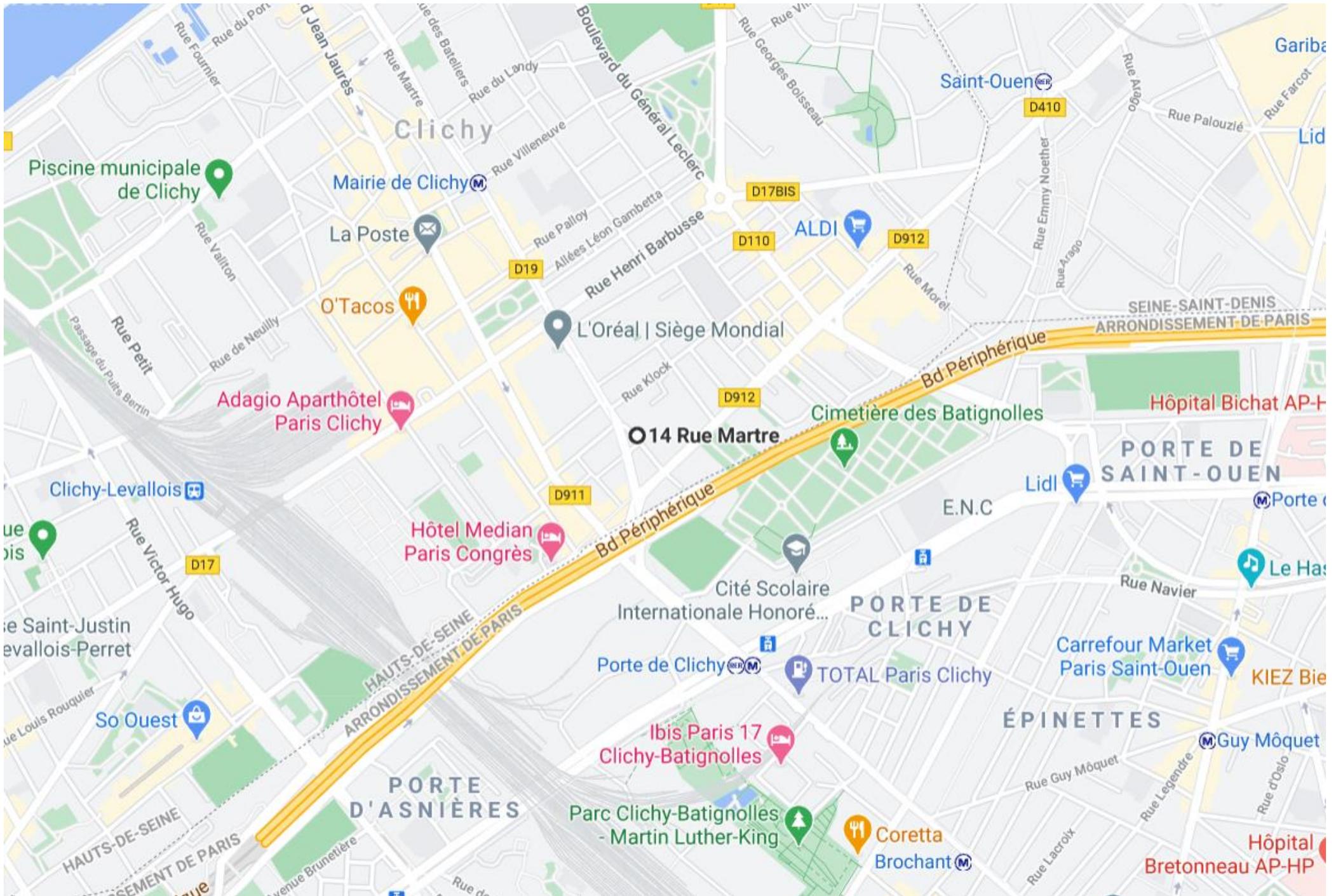
Téléphone : 01 42 42 66 02

Email : colombescycles@gmail.com



PLAN DE CLICHY







Groupe débutant VE1 rue Villeneuve



Promenade détente sur la Coulée Verte à Gennevilliers



Circuit urbain VE2, Allées Gambetta Tour de Clichy



Promenade détente au Parc des Chanteraines