



VELO-ECOLE

Clichy à vélo MDB

Mieux se Déplacer à Bicyclette

Clichy@mdb-idf.org

Coordinateur et représentant
de l'antenne de Clichy :

Patrick ROLAND

Tél. mob. : 07 50 52 08 75

Tél. 01 42 70 57 75 (répondeur)



CONDITIONS GENERALES

DEFINITION

La vélo-école aide à 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, conduite) par des exercices de maniabilité. Ce service est à destination de tous à tout niveau de pratique : adultes, et personnes en situation de handicap sous certaines conditions.

La vélo-école a également une vocation sociale en offrant de nouvelles possibilités de mobilité à un public modeste. Une part croissante de la population choisit le vélo pour ses déplacements quotidiens, particulièrement en milieu urbain, où il présente de nombreux avantages. Des 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 pour vélos, et proposent des aides financières.

HORAIRES DES COURS

Environ 40 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. Mais des cours peuvent aussi 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) **au tarif de 30 €**, pour la totalité de la formation découpée en 2 ou 3 périodes :

1e Période d'Initiation limitée à 3 mois continus NIVEAU 1, bases pour personne inexpérimentée avec exercices de maniabilité.

ou 1e Période d'Initiation sur 12 dates planifiées NIVEAU 1 pour cours débutants alternés (mêmes exercices de maniabilité).

2e Période de pratique en circulation urbaine NIVEAU 2 et Remise en selle, cohabitation avec les usagers en ville pour améliorer sa conduite, signalisation routière, dangers de la route...

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

La cotisation (en chèque de préférence, sinon en espèces) est obligatoire dès le premier cours. Le chèque est à libeller à l'ordre de **MDB** (*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).

Les cours sont gratuits, mais les stagiaires sont tenus de faire un effort d'assiduité. Sans adhésion ni assurance, seule une visite de l'activité sera possible sans emprunter de vélo pour se conformer au règlement.

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

FORMALITES D'ASSURANCE

La photocopie (ou l'envoi d'une pièce jointe PDF 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. Il est obligatoire de nous le fournir pour le premier cours. En effet l'assurance Responsabilité civile de MDB ne couvre pas les conséquences de chutes sans tiers responsable.



ADRESSE DU LOCAL

2 rue du 18 juin 1940 à CLICHY 92110

Rendez-vous du groupe à 14h30 dans la cour

Des toilettes sont disponibles sur place dans la cour de l'école Jaurès, au gymnase Racine à 150m ou au parc Salengro à 450 m. Les exercices pratiques se font sur place et dans le quartier.

ITINERAIRES D'ACCES EN TRANSPORT EN COMMUN



Gare de Clichy-Levallois

Ligne de Paris-St-Lazare

A pied, en sortant de la gare prendre la sortie **rue de Neuilly**, à droite, suivre **rue de Neuilly**, continuer tout droit **rue Villeneuve** jusqu'au parc Salengro et à gauche **bd du Général Leclerc**. Distance : 1500 m (20 mn).



METRO ligne 13 station Mairie de Clichy

Direction : Branche **Asnières-Gennevilliers**

A pied, en sortant **rue Martre**, prendre **rue Villeneuve** (direction hôpital Beaujon) puis à gauche **bd du Général Leclerc**. Distance : 700 m (7 mn).



Gare RER de Saint-Ouen

METRO ligne 14 station Saint-Ouen

Distance : 1400 m (20 mn)



En sortant prendre à droite **bd Victor Hugo**, puis en biais à droite **rue Madame de Sanzillon**. Après **place de la République** suivre à droite **bd du Général Leclerc**.



TRAMWAY T3b station Epinette-Pouchet

Distance 1800 m (25 mn)

En sortant prendre **av de la porte Pouchet**, et **bd du Bois le Prêtre**. Après passage sous bd périphérique, suivre tout droit **bd du Général Leclerc** et continuer après **place de la République**.

 Direction	Arrêt	Itinéraire à pied ← à gauche, → à droite ↑ devant ↓ en arrière	Distance Temps
54 Asnières-Gennevilliers Gabriel Péri	Mairie de Clichy	→ r Villeneuve ← bd Général Leclerc	700 m 10 mn
54 Porte d'Aubervilliers	Léon Blum	bd Jaurès, ← r d'E d'Orves, ← r des Bateliers, → r G Péri, ↗ r du 18 juin 1940	800 m 12 mn
74 Clichy Berge de Seine	Hôpital Beaujon	↓ bd Général Leclerc	160 m 2 mn
74 Châtelet	Hôpital Beaujon	↑ bd Général Leclerc	100 m 1 mn
174 La Défense	G Leclerc Villeneuve Hôp Beaujon	↑ bd Général Leclerc	260 m 5 mn
174 Saint-Ouen RER	G Leclerc Villeneuve Hôp Beaujon	↓ bd Général Leclerc	350 m 5 mn
274 Porte des Ternes	G Leclerc Villeneuve Hôp Beaujon	↑ bd Général Leclerc	260 m 5 mn
274 Saint-Denis RER	G Leclerc Villeneuve Hôp Beaujon	↓ bd Général Leclerc	350 m 5 mn
140 Mairie de St-Ouen	Hôpital Beaujon Lycée Newton	↑ bd Général Leclerc	250 m 3 mn
140 Gare d'Argenteuil	Hôpital Beaujon Lycée Newton	↓ bd Général Leclerc	270 m 6 mn
341 Charles de Gaulle- Etoiles	Villeneuve G Leclerc	↓ r du Landy, ← bd Général Leclerc	260 m 3 mn
341 Porte de Clignancourt-Croisset	Hôpital Beaujon	↓ bd Général Leclerc	160 m 2 mn
173 Porte de Clichy	Général Leclerc Victor Hugo	↓ bd V Hugo ← bd Général Leclerc	1000 m 15 mn
173 La Courneuve-8 mai 1945	Général Leclerc Victor Hugo	↓ bd V Hugo → bd Général Leclerc	1100 m 17 mn
138 Porte de Clichy	Villeneuve	↓ bd G Roguet, ← r Villeneuve, → bd G Leclerc	550 m 2 mn
138 Gare d'Ermont- Eaubonne RER	Villeneuve	↑ bd G Roguet, ← r Villeneuve, → bd G Leclerc	550 m 8 mn

VISITE PENDANT LES COURS

En cas de doute si notre activité vous convient avant votre adhésion, il est possible de nous rendre visite pendant les cours sur rendez-vous pour vous présenter l'organisation et discuter librement avec nos stagiaires en formation et les encadrants. Et l'adhésion est possible sur place à la fin du cours après l'entretien pour réserver votre place.

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.

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.

PORT DU CASQUE ET DES GANTS CYCLISTES

Dans la circulation, le port du casque n'est pas obligatoire pour les adultes, mais vivement recommandé pour les débutants. En effet, une

chute sur la tête peut provoquer un traumatisme crânien, (avec risque de paralysie, troubles neurologiques...). Il est obligatoire pour les enfants jusque 12 ans.

Correctement ajusté, le casque protège efficacement et les assurances remboursent plus facilement en cas d'accident. Notre expérience sur le sujet nous a montré l'importance d'être bien équipé avec son casque personnel et nous insistons sur ce matériel de protection utilisable plusieurs années. Pour ne pas l'oublier, on pourra le ranger au local avec le nom du stagiaire sur une étiquette.



Les gants cyclistes à la bonne taille procurent une tenue plus agréable du guidon, en réduisant les petites vibrations et une protection en cas de chute.

Par temps humide prévoir des vêtements de pluie adaptés au sport. L'hiver, le port d'anorak court et de gilets polaires dessous, de gants et d'un fin bonnet ou une casquette sous le casque apportent plus de confort.

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 prévu, 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 à l'avance 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 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 dispose d'un local destiné au garage des vélos équipé d'une armoire vestiaire pour entreposer vos effets personnels encombrants pendant les cours. En effet les sacs volumineux sont gênants quand le groupe est important. 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 ses capacités. Veillez à prendre un repas normal avant le cours, et d'être en bonne forme physique et mentale.

VELOS FOURNIS

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

Le site retenu pour les exercices de maniabilité est présenté individuellement à l'arrivée dans le groupe.

Les adhérents prennent connaissance et du règlement intérieur.

Une formule d'initiation est choisie sur 3 mois ou en mode alterné.

La présentation du vélo et ses principaux organes permet à chaque élève d'effectuer son 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

L'initiation est composée de modules établis par ordre de difficulté, qu'il convient de valider. Les encadrants 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 collectives de 2 heures, sont proposées, 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 encadrants conseillent et adaptent les exercices. En une douzaine de séances, la plupart des stagiaires maîtrisent la conduite pour commencer à rouler dans la circulation, grâce à un enchaînement d'exercices de maniabilité, mais certains ont besoin de cours supplémentaires.

L'apprentissage en vélo-école vise à rendre les nouveaux cyclistes complètement autonomes, et ne convient pas à une longue pratique récréative de loisir encadrée.

L'adhésion intègre le perfectionnement en **circuits urbains** du niveau 2, proposés périodiquement certains samedis matin de 9h30 à 12h30, 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 – Local et zone limite terrain		<input type="checkbox"/>
B - Contrôle de sécurité du vélo		<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"/>
PROPULSION		
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 :



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

Promotion du vélo 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 dans les locaux collectifs des entreprises.

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...

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

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





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 14 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 COURBEVOIE

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

BicyclAide

43 rue Victor Hugo, 92400 COURBEVOIE

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

Tél. 01 47 93 41 08

10h-12h30 et 13h30-19h ; le mardi, mercredi, vendredi et samedi



Ateliers vélos partage MDB

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

1 avenue du Dr Fleming asnières@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
contact@lechappeebelle.bike

Cossia Cycles

85 Rue Jean Jaurès
92300 LEVALLOIS-PERRET
Téléphone : 01 47 37 28 82

Colombes Cycles

12 avenue Henri Barbusse
92700 COLOMBES
Téléphone : 01 42 42 66 02
Email : colombescycles@gmail.com



CYCLABLE

104 bis avenue du Général De Gaulle
92250 LA GARENNE COLOMBES
Téléphone : 01 57 68 85 75

CYCLABLE

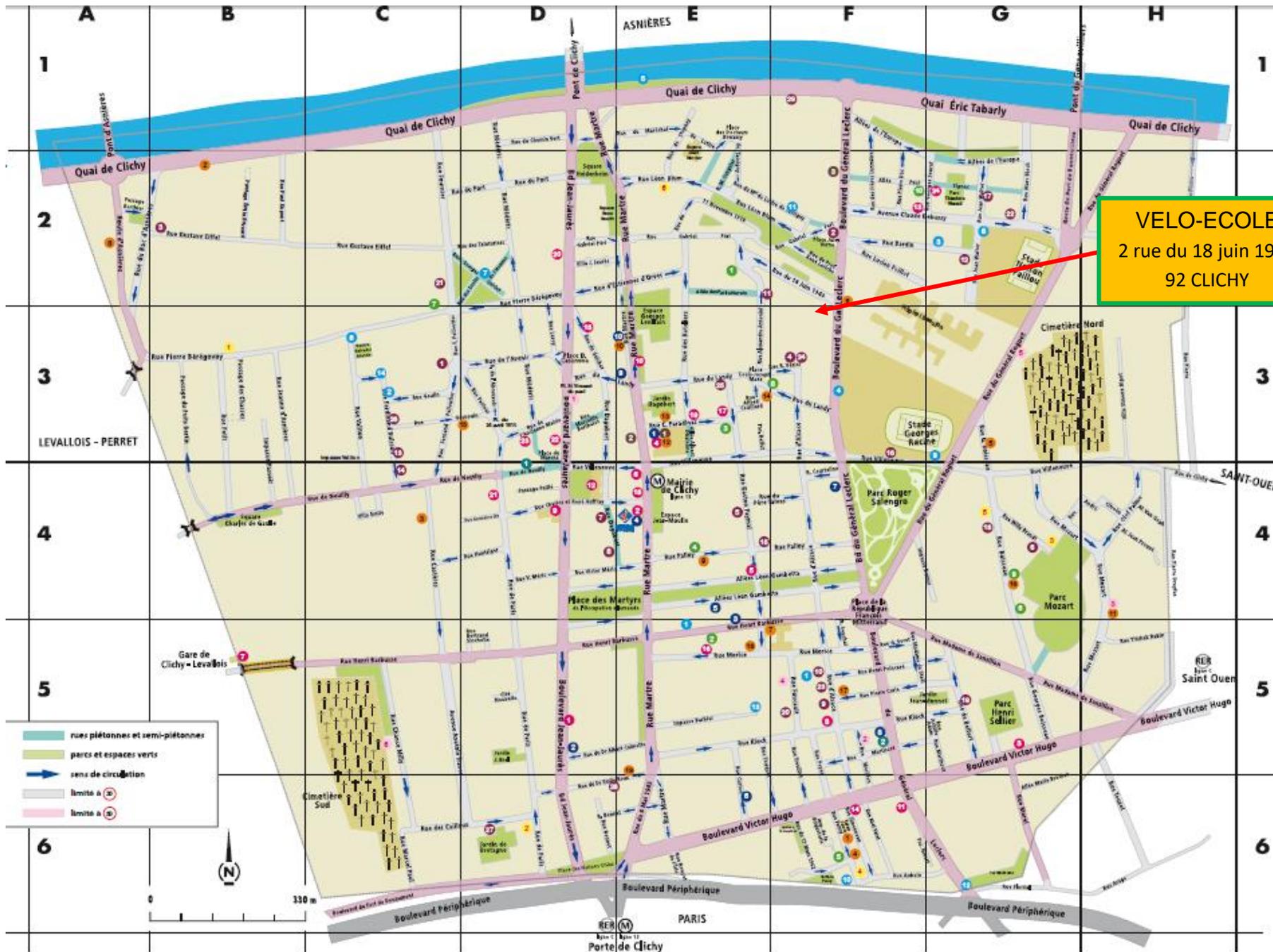
76 avenue de Villiers
75017 PARIS
Téléphone : 09 72 42 33 94

Laurent Berthelier

1 Rue Arthur Rimbaud
92230 GENNEVILLIERS
Téléphone : 06.68.07.19.62
<https://cyclesmarcel.fr/>
cyclesmarcel@gmail.com



PLAN DE CLICHY



VELO-ECOLE
 2 rue du 18 juin 1940
 92 CLICHY