



# VELO-ECOLE

## Clichy à vélo MDB

Mieux se Déplacer à Bicyclette



[clichy@mdb-idf.org](mailto: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)



### DEFINITION

La vélo-école aide à acquérir les bases pour s'initier à l'utilisation de la bicyclette afin de se déplacer régulièrement par la transmission de compétences techniques et 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 aussi une vocation sociale en offrant des possibilités de mobilité au public modeste. Une part croissante de la population choisit le vélo pour ses déplacements, particulièrement en milieu urbain, où il présente de nombreux avantages. Des usagers potentiels n'ayant pas 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 aménagé des voies cyclables, de stationnement pour vélos, et proposent des aides financières.

**2 rue du 18 juin 1940 à CLICHY 92110**

Rendez-vous du groupe à 14h30 dans cette cour et jusqu'à 14h45

Ne pas envoyer de courrier à cette adresse

### HORAIRES DES COURS

Environ 40 cours sont proposés par an le **SAMEDI de 14h30 à 16h30**, avec coupure possible pendant les vacances scolaires.

### ADHESION A L'ASSOCIATION MDB

Avant toute démarche, contacter le coordinateur ci-contre en donnant une adresse email pour nos échanges et votre commune de résidence.

Possible toute l'année, l'adhésion est valable 12 mois (de date à date), pour la totalité de la formation découpée en 2 ou 3 périodes :

**1e Période d'initiation limitée à 3 mois continus**, pour personne inexpérimentée avec exercices de maniabilité.

**Période d'initiation sur 12 dates planifiées pour cours alternés**

**2e Période de pratique en circulation urbaine 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 à l'association MDB « **Vélo-école 30 €** » est obligatoire dès le premier cours. L'association ne dispose pas de terminal de paiement par carte bancaire, mais 3 moyens sont possibles :

◆ **en ligne** sur le site MDB <https://mdb-idf.org>, cliquer sur **ADHERER PayAsso** (avec justificatif, si l'accueil est accordé à la formation)

◆ **en espèces** avec l'appoint si possible

◆ **en chèque** à libeller à l'ordre de MDB.

Sans adhésion ni assurance, seule une visite de l'activité sera possible sans emprunter de vélo pour se conformer au règlement.

L'adhésion permet de bénéficier du marquage **Bicycode** gratuit du vélo (lutte contre le vol), et en option l'aide technique pour l'entretien du vélo en atelier MDB...).

## FORMALITES D'ASSURANCE

Une **Attestation d'Assurance Responsabilité Civile** Multirisque habitation du logement est demandée, par envoi d'une pièce jointe Pdf par internet ou une photocopie.

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.



Local au 2 rue du 18 juin 1940 CLICHY



Toilettes disponibles sur place dans la cour de l'école Jaurès, au gymnase Racine à 150m ou au parc Salengro à 450 m.

## 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 Les Courtilles**

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
<b>54</b> Asnières-Gennevilliers Gabriel Péri	Mairie de Clichy	→ r Villeneuve ← bd Général Leclerc	700 m 10 mn
<b>54</b> 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
<b>74</b> Clichy Berge de Seine	Hôpital Beaujon	↓ bd Général Leclerc	160 m 2 mn
<b>74</b> Châtelet	Hôpital Beaujon	↑ bd Général Leclerc	100 m 1 mn
<b>174</b> La Défense	G Leclerc Villeneuve Hôp Beaujon	↑ bd Général Leclerc	260 m 5 mn
<b>174</b> Saint-Ouen RER	G Leclerc Villeneuve Hôp Beaujon	↓ bd Général Leclerc	350 m 5 mn
<b>274</b> Porte des Ternes	G Leclerc Villeneuve Hôp Beaujon	↑ bd Général Leclerc	260 m 5 mn
<b>274</b> Saint-Denis RER	G Leclerc Villeneuve Hôp Beaujon	↓ bd Général Leclerc	350 m 5 mn
<b>140</b> Mairie de St-Ouen	Hôpital Beaujon Lycée Newton	↑ bd Général Leclerc	250 m 3 mn
<b>140</b> Gare d'Argenteuil	Hôpital Beaujon Lycée Newton	↓ bd Général Leclerc	270 m 6 mn
<b>341</b> Charles de Gaulle- Etoiles	Villeneuve G Leclerc	↓ r du Landy, ← bd Général Leclerc	260 m 3 mn
<b>341</b> Porte de Clignancourt-Croisset	Hôpital Beaujon	↓ bd Général Leclerc	160 m 2 mn
<b>173</b> Porte de Clichy	Général Leclerc Victor Hugo	↓ bd V Hugo ← bd Général Leclerc	1000 m 15 mn
<b>173</b> La Courneuve-8 mai 1945	Général Leclerc Victor Hugo	↓ bd V Hugo → bd Général Leclerc	1100 m 17 mn
<b>138</b> Porte de Clichy	Villeneuve	↓ bd G Roguet, ← r Villeneuve, → bd G Leclerc	550 m 2 mn
<b>138</b> 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 l'activité convient avant d'adhérer, il est possible de nous rendre visite pendant les cours pour vous présenter l'organisation et discuter librement avec nos stagiaires et encadrants. L'adhésion est faisable à la fin du cours après l'entretien pour réserver une place.

## INSCRIPTION AUX COURS

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

La priorité est donnée aux personnes habitant Clichy ou les villes limitrophes, motivées à pédaler et s'engageant à acheter un vélo en fin de formation (ou utiliser un Vélib').

Une fois adhérents, les stagiaires sont tenus de suivre leur engagement et de s'inscrire au préalable au planning mensuel pour les cours afin de réserver un vélo et confirmer leur présence. Ils sont tenus de prévenir dès que possible, en cas d'absence.

En cas de petit retard, nous informer par SMS, car au-delà de 14h45 les portes du local sont fermées. L'engagement de chacun et chacune sur la ponctualité, comme le respect du planning sont indispensables pour une réussite collective.

## CONSEILS VESTIMENTAIRES

Pour faciliter la maniabilité et exécuter tout mouvement en sécurité, les vêtements amples (jupe longue, bas de pantalon large, manteau long) et les chaussures à talons hauts sont à éviter. Privilégier le port de pantalon souple ou le jogging, le blouson et les chaussures de sport fermées avec des lacets courts.

Emportez un simple sac à dos à la place du sac à main, et évitez le téléphone portable dans une poche non fermée, mais dans le sac.

Par temps humide prévoir des vêtements de pluie adaptés au sport. L'hiver, l'anorak court et le gilet polaire dessous, les gants et le bonnet ou une casquette sous le casque apportent plus de confort.



## **PORT DU CASQUE**

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 grave de paralysie, ou troubles neurologiques...). Il est obligatoire pour les enfants jusque 12 ans.

Correctement ajusté, le casque protège efficacement lors d'un choc. 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.

Notre association dispose aussi d'un lot de casques à prêter aux stagiaires pendant la période d'initiation.



## **GANTS CYCLISTES**

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

## **PLANNING ET METEO**

Les cours sont assurés pratiquement par tous les temps. En cas de courte 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 sous abri.

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**

La présence de jeunes enfants sans surveillance sur le terrain n'est pas compatible avec notre pratique pour garantir la sécurité du groupe. L'accueil des enfants en apprentissage n'est plus autorisé par notre association. Par contre, nous proposons volontiers aux parents en formation de transmettre notre méthode à leur enfant. L'espace de formation est ouvert au public le week-end.

## **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. 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. Veuillez 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 aussi autorisés à venir avec leur vélo personnel en bon état.

## **FORMATION THEORIQUE D'ACCUEIL**

Les admissions sont possibles toute l'année selon l'effectif du cours. Les dates de présence en initiation sont planifiées pour renseigner le planning, régulièrement sur 3 mois ou en mode alterné. Le tableau de progression permet de suivre la formation sur une fiche individuelle. Chacun progresse à son rythme selon ses capacités. Les limites géographiques dans la cour d'école pour les exercices de maniabilité sont présentées à l'arrivée dans le groupe. La présentation du vélo et ses principaux organes permet à chaque stagiaire d'effectuer son contrôle technique du vélo. Un règlement intérieur permet surtout de progresser en sécurité sans prendre de risque pour soi et pour le groupe.

## **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 d'initiation particuliers.

Chaque stagiaire progresse selon ses possibilités et les encadrants conseillent et adaptent les exercices. En une dizaine de séances, la plupart maîtrisent la conduite pour commencer à rouler dans la circulation, grâce à un enchaînement d'exercices de maniabilité.

L'apprentissage en initiation à la vélo-école vise à rendre les nouveaux cyclistes autonomes, et ne convient pas à une longue pratique récréative de loisir encadrée, ou d'activité physique pour la santé.

L'adhésion intègre toutefois la pratique urbaine dans la circulation, proposée certains samedis matin de 9h30 à 12h30, pour s'habituer à rouler sur tous les types de voiries autorisées aux cycles. Aussi, les promenades de 15 à 25 km pour découvrir les environs sur des itinéraires adaptés, et le perfectionnement sur trajet personnel permettent de rejoindre le groupe des grandes balades du dimanche.

## **TABLEAU PERSONNEL DE PROGRESSION**

Validation des acquis VE1	Dates des cours (j/m)	
<b>E Q U I L I B R E</b>		
A - Contrôle sécurité du vélo		<input type="checkbox"/>
B - Recherche de l'équilibre		<input type="checkbox"/>
C - Pédalage en l'équilibre		<input type="checkbox"/>
D - Grand virage		<input type="checkbox"/>
E - Vitesse et freinage		<input type="checkbox"/>
<b>P R O P U L S I O N</b>		
F – Départ debout		<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"/>
<b>C O N D U I T E</b>		
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 DE CLICHY**

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, dans les locaux collectifs au domicile, 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, et nombreuses boucles dans le nord des Hauts-de-Seine...

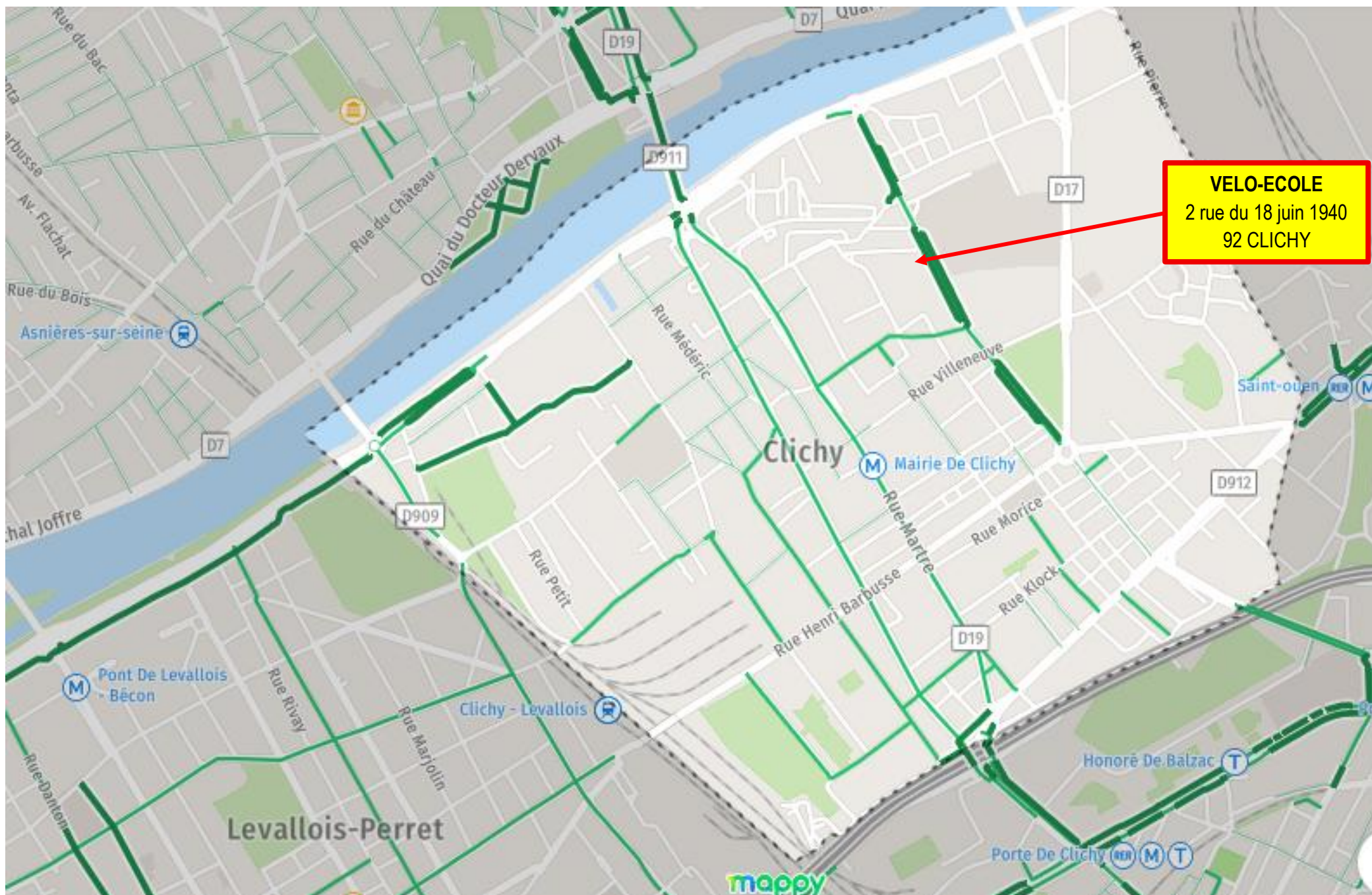
**Balades découverte** sur la journée, 30 à 60 km avec pique-nique...

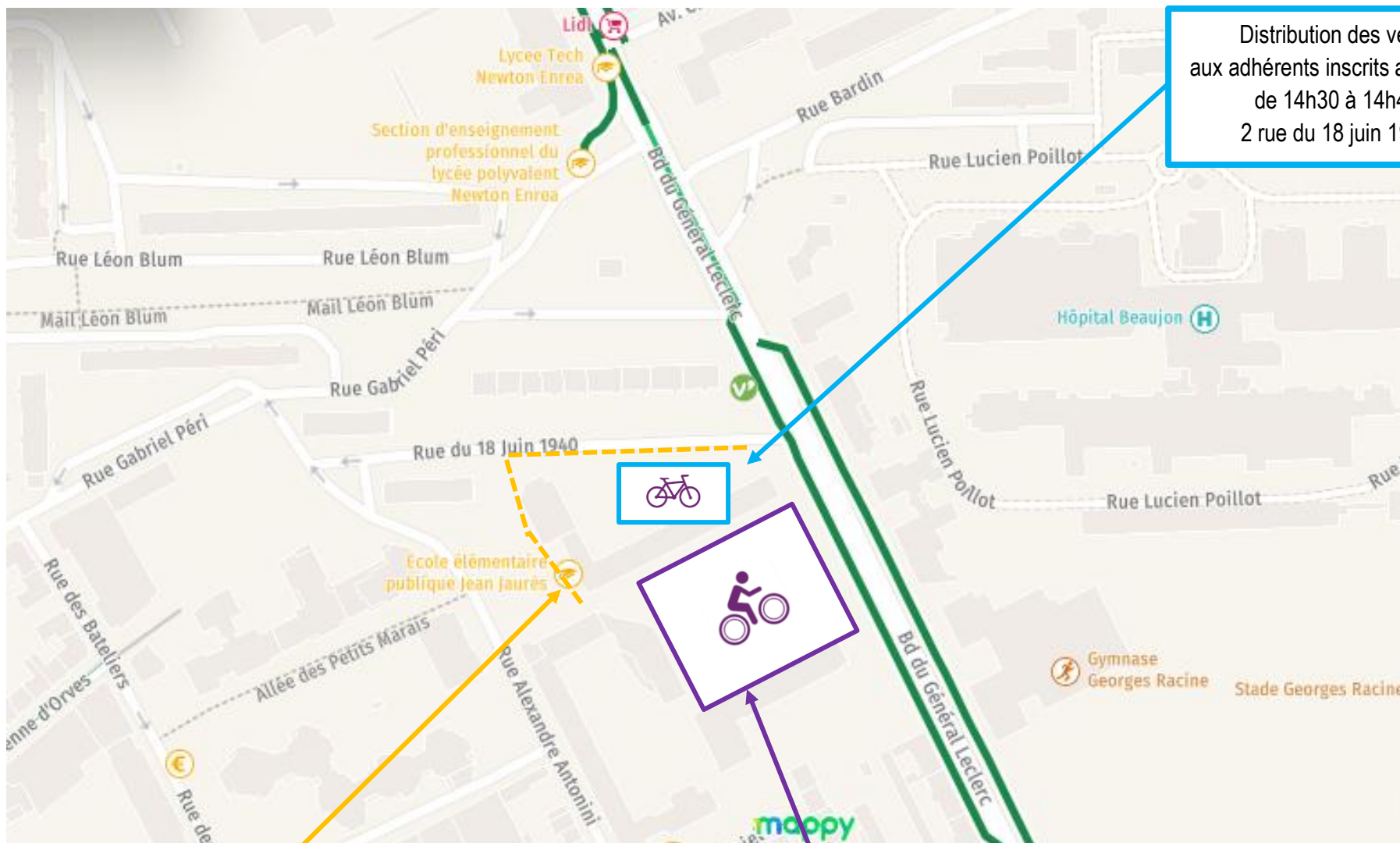
**Études techniques** sur les aménagements cyclables de voirie, signalisation routière, cheminements à conseiller, cartographie collaborative, tracés d'itinéraires...

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









Distribution des vélos  
aux adhérents inscrits aux cours  
de 14h30 à 14h40  
2 rue du 18 juin 1940



Itinéraire à pied  
par le trottoir

Visite pour prise de contact mais sans vélo  
pendant l'activité dans la cour de l'école Jaurès  
de 14h45 à 16h30, 14 rue Antonini