

## Fiche d'adhésion + inscription Stage de (re)mise en selle Vélo-école Adultes Kernavélo

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Date de naissance : ...../...../.....

Téléphone : .....

Email : .....

Je choisis une adhésion à l'association Kernavélo :

Adhésion individuelle classique : **15 €**

Adhésion famille (pour assurer toute la famille lors des balades avec l'association) : **25 €**

Adhésion individuelle solidaire : **5 €**

Je m'inscris au stage de (re)mise en selle :

Inscription individuelle classique : **30€**

Inscription individuelle solidaire : **15 €**

**Total du règlement (à l'ordre de Kernavélo) : \_\_\_\_\_€**  
(paiement en plusieurs fois possible)

+ d'infos sur l'association : [www.kernavelo.org](http://www.kernavelo.org)

**Bulletin à retourner à :**

**Kernavélo**  
**Espace Associatif**  
**53 impasse de l'Odét**  
**29000 QUIMPER**  
**velo-ecole@kernavelo.org**

*Compléter le verso ->*

## Pour mieux vous connaître

Avez-vous déjà appris à faire du vélo ?

- Non
- Si oui, depuis combien de temps n'avez-vous pas pratiqué ?.....  
.....

Avez-vous passé et obtenu le Code de la route ?

- Non
- Oui

Je m'inscris au stage de (re)mise en selle pour (plusieurs choix possibles):

- les loisirs (balades, sorties WE et vacances, etc.)
- le travail (trajets domicile-travail)
- faire les courses
- accompagner les enfants
- mes déplacements en général

J'ai lu et accepte les consignes de la vélo-école

Date et signature

## Consignes Vélo-école Adultes Kernavélo

### Pour qui, pourquoi ?

- Les cours de vélo sont destinés aux personnes qui ont besoin de gagner en autonomie pour se déplacer.

### Modalités d'inscription

- L'inscription se fait par l'adhésion à l'association Kernavélo et le retour de la fiche d'inscription au stage.
- Le paiement pour la session complète (13 séances) se fait au terme de la première séance d'essai. Un paiement étalé en plusieurs fois est possible (2 ou 3 chèques encaissés aux dates mentionnées par le stagiaire).

### Contenu

- Une session complète est composée de 13 cours (durée du cours : 1,5h à 2h). Le rythme est de 1 cours par semaine (voir le planning avec vos formatrices-teurs).
- Nous vous apprenons à tenir en équilibre, puis à donner vos premiers coups de pédale. Les parcours de maniabilité en espace protégé vous feront gagner progressivement en confiance, en aisance et en maîtrise de votre vélo en toutes circonstances. Enfin arrive le temps des balades, d'abord sur des itinéraires séparés du trafic automobile, puis en fin de session dans la circulation générale
- un à deux cours «prise en main de son vélo» (apprendre avec les bénévoles de l'atelier participatif Kernavélo quelques réglages de base et l'entretien mécanique courant) peuvent être proposés à la demande en sus des 13 cours, au tarif identique.

### Organisation

- Les cours sont animés par plusieurs formatrices-teurs bénévoles de Kernavélo
- Les cours démarrent à l'heure convenue. Il est conseillé d'arriver 5 min avant le début.
- Nous vous demandons de prévenir les formatrices-teurs 1h minimum avant le début du cours en cas d'empêchement, et au plus tard 10 minutes avant le début du cours en cas de retard.
- Pour le bon déroulement des cours, merci d'éteindre vos portables pendant leur durée.
- Les cours manqués ne sont pas rattrapés.
- Une feuille d'émargement vous sera proposée au début de chaque cours.
- En raison d'une forte demande, nous ne pouvons pas reprendre une même personne à une session suivante, sauf cas de force majeure (maladie, accident).
- En cas de météo incertaine, le cours démarre comme convenu. Il peut être annulé s'il pleut fort depuis le matin... dans ce cas les formatrices-teurs vous préviennent 1h avant minimum.

Si vous n'avez pas de nouvelles, c'est que le cours n'est pas annulé! Un cours annulé par l'organisation est rattrapé ultérieurement.

### Équipement obligatoire et conseillé

- Kernavélo peut vous prêter une bicyclette, mais il est fortement conseillé de s'équiper rapidement d'un vélo pour pouvoir pratiquer en dehors des cours et progresser plus vite. Vous deviendrez cycliste en pratiquant, en accumulant de l'expérience pendant et après les cours, nous vous aidons juste à débiter l'aventure !
- Nous vous demandons de porter un casque pendant les cours, nous en fournissons, mais vous pouvez également venir avec le vôtre.
- Lors des sorties hors de l'espace protégé, tout le monde (élèves et formatrices-teurs) porte le gilet fluo « vélo-école Kernavélo ».
- Des gants légers ou des mitaines protégeront vos mains du froid, mais aussi des bobos en cas de chute.
- Venez avec une tenue vestimentaire et des chaussures adaptées. Apportez également une bouteille d'eau et un vêtement de pluie.

### Santé

- Nous ne réclamons pas de certificat médical. Il n'y a aucune contre-indication médicale à la pratique du vélo, mais pour mieux vous accompagner, n'hésitez pas à nous signaler tout problème de santé pouvant gêner l'apprentissage (douleurs chroniques, troubles de l'équilibre, etc.) ou entraîner des crises pendant le cours (asthme, allergies, etc.)

### Contact Vélo-école Kernavélo

velo-ecole@kernavelo.org  
Renseignements (Claudie) : 06 76 18 45 38