

Cours collectifs de vélo adultes pour vos salarié·es ou votre public

3 niveaux d'apprentissage



1ers Coups de pédales

pour les personnes qui n'ont jamais, ou très peu, fait de vélo.

- Maîtriser les fondamentaux du vélo : pédaler, tourner, freiner
- **7 séances minimum conseillées**
- **12 personnes maximum**

Remise en selle

pour les personnes qui ont besoin de conforter leur pratique.

- découvrir la mobilité à vélo en milieu sécurisé et apprendre à rouler en autonomie sur la voie publique et s'appropriier les différents espaces de pratique
- **6 séances minimum conseillées**
- **10 personnes maximum**

Circuler en Ville

pour les personnes qui ont déjà une pratique du vélo et qui souhaitent être accompagnées pour circuler en milieu urbain.

- Circuler en temps réel
- et savoir rouler en ville en toute condition
- **5 séances minimum conseillées,**
dont 1 séance "le code de la route vu du guidon"
- **10 personnes maximum**

Lieu d'apprentissage



• Depuis nos locaux et au Parc Paul Mistral à Grenoble

Dans ce cas, nous fournissons les vélos, casques et gilets.

• Dans votre quartier ou depuis vos locaux

Dans ce cas, vous devez fournir les vélos et casques : soit de votre flotte, soit avec les vélos des participant·es.

Il est également possible d'emprunter des vélos auprès de MVélo+. Nous pouvons vous accompagner dans cette démarche.



**Se déplacer
autrement**
(ex. ADTC)

encadrement



- Nous proposons des cours de vélo pour adultes depuis **2008**.
- Les séances sont encadrées par **1 salarié.e diplômée Mobilité Vélo**, et éventuellement 1 bénévole de notre association.
- **La présence d'une personne de votre structure est demandée pour accompagner les groupes de plus de 6 personnes.**

en pratique



Nous convenons ensemble d'un planning, en fonction de votre projet et de vos besoins.

€ **210 € la séance** * + frais de déplacement

🕒 **séances de 2h**, pour 1h30 à 1h45 de pratique de vélo



En cas de mauvais temps, nous pouvons proposer une séance théorique

* tarifs 2026

mais aussi



Il est également possible de prévoir :

- des **séances théoriques** : vélo et sécurité - les différents aménagements cyclables - l'équipement des cyclistes - le choix d'un bon antivol...
- des séances « **mécanique vélo** »
- une **balade finale**, après la fin des séances
- des **accompagnements individualisés vélo/VAE**

contact

Pour plus d'informations ou demande de devis :

velo-ecole@adtc-grenoble.org

04 - 76 - 63 - 80 - 55

D'autres propositions



Auprès de groupes constitués

- **Formation Vélo et Sécurité**
- Diaporama-Quiz « **Vélo et sécurité routière** »
- **Accompagnement individualisé** vélo/VAE

Pour vos événements autour de la mobilité

- Diaporama commenté « **Vélo et sécurité routière** »
- Stand "**Sensibilisation déplacements et sécurité à vélo**"
- Stand "**Vélo-volé**"
- Stand "**Prévention aux angles morts des poids lourds**"

contact : formationpro@adtc-grenoble.org



Se Déplacer Autrement



Depuis **1974, Se Séplacer Autrement (ex ADTC)**, association à vocation **environnementale, sociale, citoyenne et d'éducation populaire**, oeuvre, dans la région grenobloise :

- à **promouvoir le développement, l'usage et la facilité d'accès à l'ensemble des mobilités durables**, notamment les déplacements à pied, à vélo, en transport public et tous modes de transports alternatifs à la voiture individuelle,
- à **lutter contre la dégradation du cadre de vie** par une limitation de la circulation et de l'espace public occupé par les véhicules motorisés,
- à **développer des actions d'information, d'éducation et de sensibilisation** sur l'ensemble des modes de transports et leurs impacts,
- à **militer pour une utilisation des fonds publics** en accord avec ces objectifs,
- à **représenter les usagers et usagères** auprès des autorités organisatrices des mobilités et des exploitants, en portant leurs demandes et leurs difficultés pour se déplacer, et proposer des solutions.



Se Déplacer Autrement
5 place Bir-Hakeim
38000 Grenoble
04 - 76 - 63 - 80 - 55
contact@adtc-grenoble.org
www.adtc-grenoble.org