



## Mise en œuvre de l'activité Vélo-école adultes en Quartier prioritaire de la politique de la ville (QPPV)

### Historique de la vélo-école et de son évolution

VéloLun' milite pour les déplacements actifs (vélo et marche) et œuvre auprès des collectivités du Lunévillois pour que la sécurité et l'agrément des cyclistes soient pris en compte dans les aménagements de voirie. Pour sensibiliser la population et favoriser ces modes actifs, nous avons dès 2015 ouvert une vélo-école et sommes intervenus à Lunéville dans le cadre péri-scolaire. Dès fin 2018 notre champ d'actions s'est élargi à la Communauté de Communes et à la quasi-totalité des élèves de CM2.

En 2021 nous sommes intervenus dans le cadre de la Politique de la Ville pour initier, hors horaires scolaires, des enfants de 6 à 12 ans débutants (ne maîtrisant pour la plupart ni l'équilibre ni la propulsion) à la pratique du vélo. Des groupes ont été pris en charge les mercredis après-midis d'avril à Juin, via le « Dispositif de réussite éducative ». Deux autres groupes ont pu démarrer ou poursuivre cette initiation en juillet dans le cadre des « Vacances apprenantes »

Le constat a été fait que cette étape n'avait pas permis de rassurer les adultes redoutant d'être confrontés à la circulation en ville, et encore moins de toucher ceux en difficulté par rapport à la pratique du vélo.

L'idée d'étendre nos actions aux adultes avait germé. Restait à trouver le moyen d'informer, d'entrer en contact. Une 1ère tentative via le CIDFF et la Mission Locale n'a pas permis une concrétisation.

C'est un partenariat avec 2 associations agissant en Quartier Prioritaire qui a permis de lancer une première action de remise en selle. En effet, ces 2 associations, Jeunes et Cités, et l'ASAL (Association interculturelle d'Actions Sociales et d'Activités Ludiques) sont en contact rapproché avec les familles et ont pu convaincre des mamans très éloignées de la pratique du vélo de participer à une session d'initiation à la pratique du vélo.

### Le déroulé de la formation :

#### **Objectifs :**

- Permettre aux usagers le déplacement quotidien à vélo.
- Favoriser le plaisir et le bien être dans la pratique du vélo.
- Favoriser l'estime de soi des participant(e)s
- Permettre une évaluation de l'évolution de la pratique du vélo dans la zone urbaine de Lunéville.
- Permettre une sensibilisation à la mobilité active via le vélo.

#### **Bénéficiaires :**

6 à 8 personnes habitant des quartiers Centre et Niederbronn à Lunéville.

#### **Planning des séances ; progression :**

Les séances sont programmées les mercredis 14h00 à 16h00 et les vendredis de 16h à 18h.

Elles ont débuté le 29/04/2022 et s'achèveront courant juin (vraisemblablement le 24). Une sortie à vélo en ville pourrait être programmée pour la dernière séance, si le niveau est atteint.

Les participant-e-s commencent par le travail de l'équilibre à vélo au moyen de draisiennes (vélos sans pédales) adaptées à leurs tailles.

Selon leur évolution, plus ou moins rapide, vient ensuite le travail de la vitesse en s'élançant en équilibre dans une légère pente. L'idée étant à terme de toucher le sol le moins possible tout en avançant dans la pente. Puis nous mettons en place une progression avec des slaloms.

C'est aussi l'étape de l'usage des freins. Les participant-e-s doivent s'arrêter avec les freins en bas de la pente et une fois arrêté-e-s poser leurs pieds par terre.

Lorsque les participant-e-s sont plus à l'aise avec ces exercices, nous travaillons réellement la propulsion et commençons les exercices de pédalage.

D'abord stabiliser sa position, un pied au sol, doigts sur les freins, pédale haute. Puis appuyer très fort sur la pédale pour avancer et prendre de l'élan. Lorsqu'ils se sentent en sécurité (équilibre suffisant) mettre le deuxième pied sur l'autre pédale et pédaler. A l'arrêt, poser un seul pied à terre.

Lorsque les participant-e-s pédalent vient alors le travail de contrainte de la trajectoire. Rouler en cercle, puis en huit, s'arrêter et redémarrer le pied dans un cerceau, rouler en ligne droite entre deux lignes.

Puis lorsque la trajectoire est maîtrisée nous introduisons les panneaux du code de la route ainsi que la signalisation horizontale (passage piétons, bande STOP, cédez-le passage), les règles de priorités dans des parcours variés afin de simuler un usage du vélo sur la route.

Lorsque les participant-e-s sont suffisamment à l'aise sur le vélo, nous pouvons envisager une sortie à vélo sur aménagements cyclables ou rues peu fréquentées ou en zone 30.