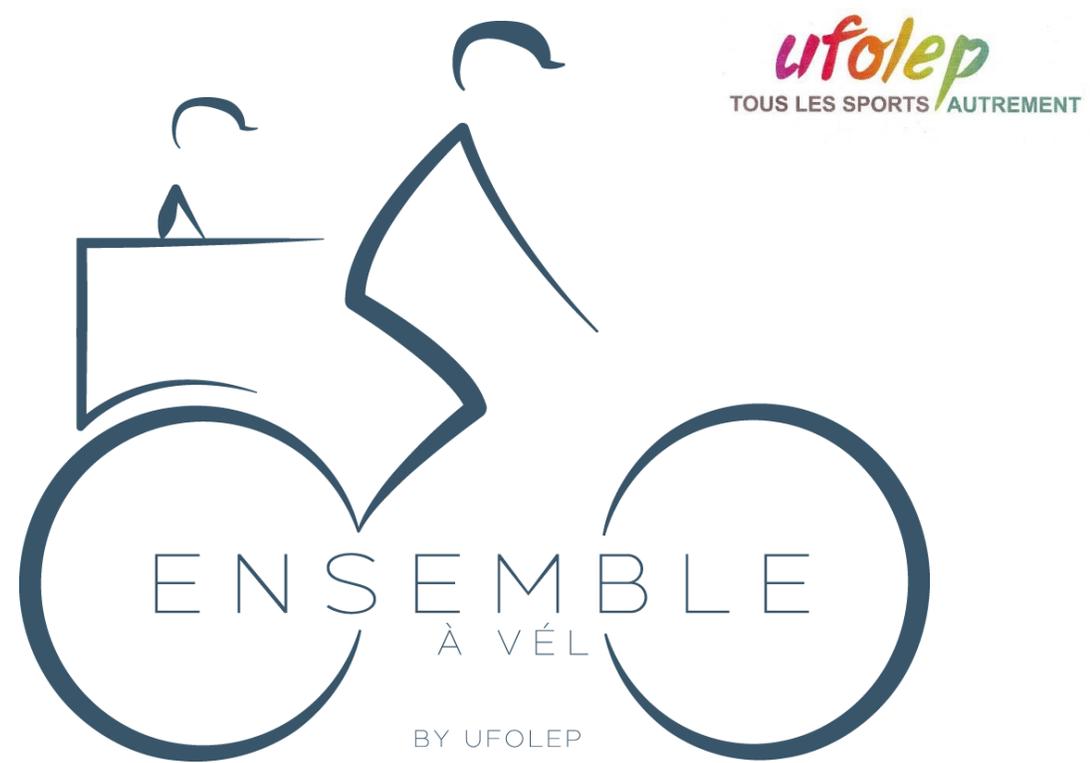




ENSEMBLE

À VÉL

BY UFOLEP



« **Ensemble à Vélo** » est un programme d'apprentissage du vélo et de remise en selle, développé par l'UFOLEP, pour toutes les générations : **enfants comme adultes**.

L'ambition de l'UFOLEP est de favoriser la santé et le bien-être par la pratique d'activités physiques et sportives. Le développement du vélo sportif et utilitaire contribue à valoriser **une génération active** et à mobiliser davantage de personnes vers l'activité physique au quotidien.

La pratique du vélo quotidien et des mobilités actives contribuent fortement à la transition écologique et à l'invention de la ville et des lieux de vie de demain.

Pour atteindre ces objectifs, nous avons développés plusieurs parcours éducatifs pour les enfants et les adultes, afin que chacun puissent partager le plaisir de rouler « Ensemble à Vélo ».

# 5 C'EST ÊTRE LE MOBILE AUTONOME ÇA S'APPREND

SE DÉPLACER À VÉLO  
UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE DU QUOTIDIEN 



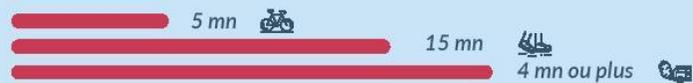
À savoir...

À vélo



À savoir...

1 km en  
centre urbain



À savoir...

20% de la population active utilise les moyens de transports non motorisés

Quelque soit l'âge, le vélo est un outil au service de l'autonomie et de la mobilité active

Pratiquer le vélo pour ses déplacements du quotidien est une activité physique qui contribue au bien-être et qui est efficace sur de courts trajets



# Etre mobile, c'est être autonome !!

## Ca s'apprend ... à tout âge !!

Maitriser les fondamentaux techniques du pilotage

Mobiliser des comportements adaptés pour sa sécurité et celles des autres

Apprendre à se déplacer dans un environnement changeant et complexe

Construire un projet de déplacement, savoir lire un plan

Utiliser différentes formes ou infrastructures de déplacements

Connaitre et respecter les règles collectives de déplacement

S'adapter aux conditions climatiques, utiliser des matériels adéquats

Savoir réparer, transformer, réutiliser

Partager l'espace, le connaitre, le comprendre (pour le protéger)



**Pour aller seule à vélo à l'école, je dois savoir tout ça, et vous ?? ...**

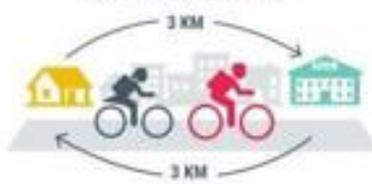
# LE VÉLO

## SANTÉ

### VÉLO - BOULOT



### 1/2 DE L'EXERCICE QUOTIDIEN recommandé chez les enfants.



## EFFICACE

### 5 KM EN MILIEU URBAIN



25 MINUTES (ou moins)

### ON ÉVITE LE TRAFIC!



### FACILE À STATIONNER!



## RENTABLE

### PAYANT POUR LA SOCIÉTÉ



### COÛT D'ENTRETIEN MOINDRE



### ÉCONOMIE D'ESPACE



# BALANCE BÉNÉFICES / RISQUES DE L'UTILISATION DES TRANSPORTS ACTIFS

## − RISQUES

- Exposition à la pollution atmosphérique\*
- Accidentologie piétons et cyclistes

## + BÉNÉFICES

- Activité physique
- Santé physique et mentale
- Accidentologie évitée
- Coûts individuels réduits
- Gestion du temps
- Environnementaux



\* les déplacements à pied, à vélo étant des activités d'intensité modérée, ils peuvent être maintenus lors des pics de pollution, si possible à l'écart des grands axes routiers.



## NOTRE PROGRAMME ÉDUCATIF «ENSEMBLE À VÉLO»



### Sur le modèle du dispositif «Savoir Rouler à Vélo»



**10 h** de formation pour les enfants de 6 à 11 ans  
**3 blocs** de formations pour « Savoir Rouler à Vélo »

- 1** **Savoir Pédaler** : Maîtriser les fondamentaux du vélo. Pédaler, tourner, freiner, conduire et piloter.
- 2** **Savoir Circuler** : Découvrir la mobilité à vélo en milieu sécurisé. Apprendre à rouler en groupe, se déplacer en sécurité et dans le respect du code de la route.
- 3** **Savoir Rouler à Vélo** : Circuler en situation réelle. Apprendre à rouler en autonomie sur la voie publique, à utiliser et à partager les différents espaces de pratique.

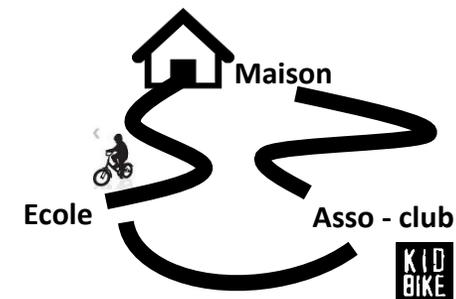


## Des programmes éducatifs pour les plus jeunes cyclistes

**Ufolep**  
TOUS LES SPORTS AUTREMENT



Un programme  
«Interministériel»  
d'apprentissage et de  
promotion des mobilités  
actives et quotidienne à  
vélo pour tous les  
enfants entre 6 et 11  
ans.



Il valide la capacité de l'enfant à se déplacer de manière autonome et « sécurisé » à vélo, dans un espace connu et vers ses principaux lieux d'intérêt.



Partenaire  
Fédéral  
**B'TWIN**

Un programme éducatif « non compétitif », de découverte et de perfectionnement technique du vélo ludique et sportif.  
*Pour les enfants licenciés en école de vélo ou en école multisports UFOLEP.*

Organisés autour de cinq niveaux de progression du débutant (niv. Blanc) au cycliste et VTTiste confirmé (niv. Jaune)



## Un programme éducatif pour les adultes, parents et grands-parents...

- qui souhaitent découvrir, s'initier ou se remettre au vélo dans un esprit de loisirs, de bien-être de convivialité
- pour pratiquer une activité physique régulière et promouvoir les mobilités à vélo
- Pour se déplacer au quotidien
- Pour accompagner et sécuriser leurs enfants dans leurs déplacements et leurs loisirs.



# 03



PROMOUVOIR  
**LES MOBILITÉS À VÉLO**

**3** PARCOURS  
D'APPRENTISSAGES

- 🌀 Parcours d'initiation à la mobilité à vélo
- 🌀 Parcours sénior actif
- 🌀 Parcours mobilité quotidienne

ENSEMBLE À VÉLO

**ufolep**  
TOUS LES SPORTS AUTREMENT





# PARCOURS D'INITIATION A LA MOBILITE A VELO

## Pour Qui ?

**Pour toute personne désirant s'initier à la pratique du vélo ou se remettre en selle**

Pour un public :

- éloigné de la pratique des activités physiques parfois inactif ou sédentaire
- en recherche d'un temps d'activité à partager avec ses enfants ou ses proches
- qui a souvent une image sportive et inaccessible du vélo
- Qui peut être en recherche de solutions de mobilité quotidienne simple et peu onéreuse
- majoritairement féminin

## comment ?

- En levant les freins à la pratique (difficultés sociales, économiques, disponibilité, regard des autres, équipements, adaptation du matériel)
- En montrant que la pratique du vélo est valorisante, bénéfique, utile et surtout réalisable
- En montrant que la pratique du vélo est un temps qui se partage, qui donne du plaisir, qui fait du bien...





# PARCOURS D'INITIATION A LA MOBILITE A VELO

## Quelles propositions ?

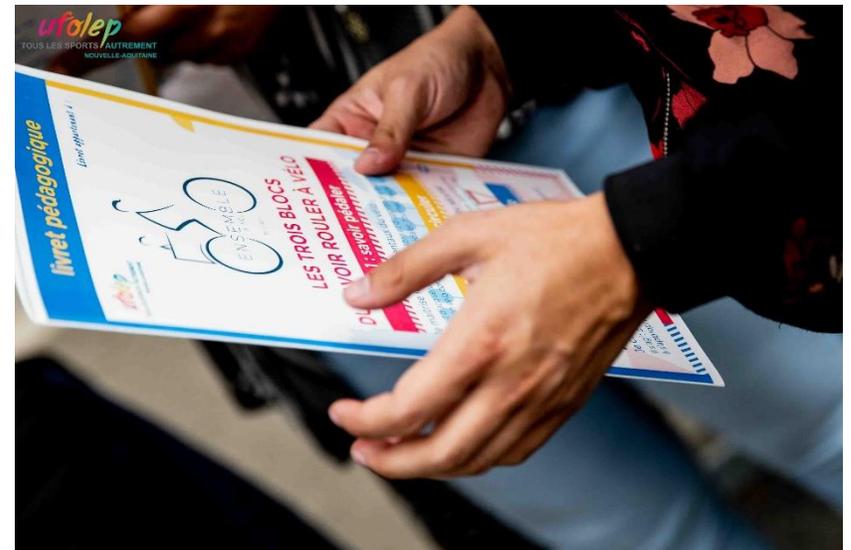
Plusieurs blocs d'apprentissages sur la base du « savoir rouler à vélo » :  
Des fondamentaux techniques jusqu'à la découverte de la mobilité à vélo

### Différents blocs d'apprentissages :

- Savoir Pédaler (maîtriser les fondamentaux du vélo)
- Savoir circuler (découvrir la mobilité en milieu sécurisé)
- Savoir rouler à vélo (Se déplacer en situation réelle)
- Savoir accompagner et sécuriser (son/ses enfant(s))
- Savoir réparer les petits bobos du vélos
- Devenir ambassadeur-vélo et co-animateur dans son quartier / son village

## Quels partenariats ?

Travailleurs sociaux, structures sociales d'accompagnement, bailleurs sociaux  
Associations locales, Mutuelles, Politique de la Ville, Sécurité routière ...





# PARCOURS SENIORS ACTIFS

ufolep  
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

ufolep  
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

## Pour Qui ?

**Pour tous les seniors actifs**, notamment les membres de nos associations sportives ou des réseaux Ligue de l'Enseignement.

## Pourquoi ?

Car c'est un public souvent « en forme », volontaire qui a pratiqué le vélo dans sa jeunesse et qui est sensible aux questions de bien-être et de prévention de la santé.

Possède parfois de « vieux » vélos, souvent lourds ou inadaptés, en mauvais états ce qui ne motive pas à remonter en selle.

Le vélo est perçu comme sportif et trop difficile, mais vecteur de santé comme la marche et la natation qui semble plus facile à pratiquer.

Ces séniors sont des grands-parents, potentiels prescripteurs / initiateurs d'activités sportives et culturelles, donc de promenade à vélo pendant les vacances scolaires pour leurs petits enfants.

Ils ne sentent pas compétent pour initier, encadrer, sécuriser ces sorties et promenades avec leurs petits enfants

Le vélo est un moyen pour le mieux vieillir et le maintien de l'autonomie





# PARCOURS SENIORS ACTIFS

ufolep  
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

## Quelle proposition ?

Des séquences d'apprentissage, de ré-apprentissage, de remise en confiance

### Différents blocs d'apprentissages :

- Savoir Pédaler (maîtriser les fondamentaux du vélo)
- Savoir circuler (découvrir la mobilité en milieu sécurisé)
- Savoir rouler à vélo (Se déplacer en situation réelle)
- Savoir accompagner et sécuriser (son/ses enfant(s))
- Savoir réparer les petits bobos du vélos
- Devenir ambassadeur-vélo et co-animateur

## Comment ? Dans quel contexte ?

- Réseaux associatifs
- Temps de pratique partagés avec les enfants
- Découverte de matériels à ergonomie spécifique et/ou à assistance électrique
- Action avec les centres sociaux, culturels, collectivités (transport en commun)...

ufolep  
TOUS LES SPORTS AUTREMENT



## Des partenariats

Collectivités, centres sociaux, Mutuelles, sécurité routière, vélociste

## Des thématiques à associer

savoir lire une carte, un plan, se repérer dans la ville, comprendre un réseau de transport.  
Utilisation des outils connectés

# PARCOURS MOBILITE QUOTIDIENNE

## Pour Qui ?

Des jeunes adultes, jeunes parents ou grands parents, plutôt urbain et hyper-urbain.

Pratiquant de vélo sportif ou loisirs, régulier ou occasionnel.

Usager ponctuel de vélos en libre service ou sensibilisés au déplacement actif.

Entrepreneurs, entreprises ou collectivités utilisant des modalités de déplacement ou de livraison à vélo ou souhaitant dynamiser le recours aux mobilités actives

## Pourquoi ? quelles propositions ?

Pour renforcer son bagage technique (sentiment de compétence) et se sentir sécurisé (ainsi que les enfants)

Pour éviter l'arrêt complet de la pratique et l'abandon des mobilités actives

Pour se familiariser avec l'utilisation de nouveaux matériels favorisant l'usage quotidien du vélo utilitaire (électrique, cargo, chariote, siège bébé...)

Pour découvrir les innovations techniques et technologiques



## Lever les freins !!

Logistique et vie quotidienne.

Déplacement des enfants et sentiment d'insécurité

Parking et vol de vélo...

**ufolep**  
TOUS LES SPORTS AUTREMENT



## Quelle mise en œuvre ?

Journée d'animation et de sensibilisation en famille

Plateaux techniques

Découverte et test matériel

Intervention auprès des collectivités locales, centres sociaux, crèches, RAM, CCAS

## Des partenariats

Marchands de cycles, constructeurs et entreprises de matériels vélos utilitaires

Sécurité routière, mutuelles, Collectivités locales, CAF

# PARCOURS MOBILITE QUOTIDIENNE

ufolep  
TOUS LES SPORTS / AUTREMENT



VB-CTS NA