

# Nos services

## Remise en selle

Cours pour les adultes qui veulent (re)découvrir le vélo en toute sécurité.

## Savoir Rouler à Vélo (SRAV)

Programme officiel pour les enfants (dès 6 ans) d'acquisition des compétences essentielles pour rouler en autonomie et en sécurité : équilibre, pilotage, circulation et respect des règles.

## Séances et séjours éducatifs

Interventions et projets thématiques dans les écoles, centres sociaux, centre de loisirs, pour promouvoir l'écomobilité active, la circulabilité en ville et le vivre-ensemble.

## Interventions en entreprise - Team Building

Remise en selle et accompagnement personnalisé pour favoriser l'intermodalité et les trajets domicile-travail à vélo, en sécurité et adaptés à chaque salarié.

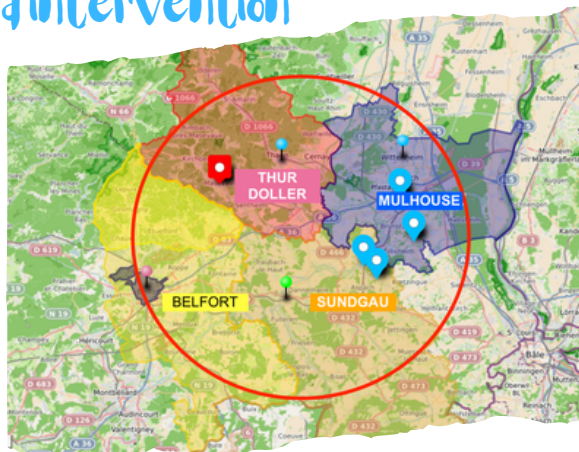
## Animation vélo parade

Une déambulation musicale à vélo

## Publics ciblés

Enfants, adultes, familles, publics des Quartiers Prioritaires, entreprises.

## Notre zone d'intervention



## Contacts

Julien MUNSCH  
Animateur Mobilité Vélo



## Dring Dring !

Vélo-école nomade | Éducation & Citoyenneté  
Eon'Anim! | Entreprise d'Animation

☎ 03 67 94 20 32 | 06 74 51 73 07

✉ [dringdring@zaclys.net](mailto:dringdring@zaclys.net)

🌐 [linkedin.com/in/julien-munsch](https://www.linkedin.com/in/julien-munsch)

" La nature est plus belle quand on se déplace avec elle"

## Partenaires



## Vélo école

DRING  
DRING !

An illustration of a bicycle gear and a sun with rays, positioned to the right of the 'DRING DRING !' text.

## Cours de remise en selle

Retrouvez la liberté, la santé  
et la confiance à vélo !





## Pourquoi se remettre en selle ?

- **Santé & Bien-être** : Le vélo est une activité douce qui améliore l'endurance, renforce les muscles et réduit le stress. Idéal pour tous les âges et tous les niveaux.
- **Autonomie** : Se déplacer en toute sécurité, retrouver sa mobilité et son indépendance au quotidien.
- **Économies** : Réduisez vos dépenses en carburant ou en transports en commun.
- **Environnement** : Agissez concrètement pour la planète en réduisant votre empreinte carbone.
- **Plaisir** : Redécouvrez le bonheur de rouler, seul(e) ou en groupe, dans un cadre sécurisé et bienveillant.

### Public cible

- Adultes souhaitant se remettre au vélo après une longue pause.
- Parents voulant accompagner leurs enfants en toute sécurité.
- Seniors ou personnes en reconversion vers une mobilité active.
- Entreprises ou collectivités pour des ateliers team-building ou mobilité durable.

### Durée

- 5/6 modules progressifs (12h au total). Durée : 1h30 à 2h par module.
- Adaptable à votre emploi du temps

### Format

Individuel ou en petit groupe (max. 6 personnes pour un accompagnement personnalisé).

## Notre méthode : 5 à 6 modules progressifs

**Objectif** : Vous accompagner pas à pas pour (re)devenir cycliste en toute confiance.

### Module 1 : Découverte et équilibre

- Réapprivoiser le vélo : position, équilibre, freinage.
- Exercices ludiques pour gagner en aisance.

### Module 2 : Maîtrise des bases

- Démarrer, pédaler, tourner et s'arrêter en sécurité.
- Parcours en milieu sécurisé (cour, parking).

### Module 3 : Maniabilité et confiance

- Slaloms, virages serrés, gestion des obstacles.
- Renforcement de la coordination et de la fluidité.

### Module 4 : Circulation en milieu semi-ouvert

- Adapter sa trajectoire, anticiper les mouvements.
- Simulation de situations réelles (parc, rue calme).

### Module 5 : Code de la route vu du guidon

- Comprendre la signalisation, les priorités et les règles de circulation.
- Mise en pratique en conditions réelles (quartier).

### Module 6 : Autonomie et plaisir

- Sortie encadrée en milieu urbain ou naturel.
- Conseils pour entretenir son vélo et préparer ses trajets.

## Investissez dans votre santé et votre mobilité !

### Saviez-vous ?

Selon l'OMS, pratiquer régulièrement le vélo réduit de 30 % le risque de maladies cardiovasculaires et améliore significativement la santé mentale en libérant des endorphines, hormones du bien-être. Une activité douce, accessible à tous, pour allier plaisir et prévention santé.

### Tarifs à titre indicatif

- Forfait individuel : 180€ (5 modules).
- Forfait groupe (3 à 6 personnes) : 120€/personne.
- Atelier découverte (2h) : 40€

### Engagements

- Encadrement par un professionnel certifié (CQP Animateur Mobilité Vélo).
- Matériel : Vélos et casques adaptés mis à disposition si besoin.
- Bienveillance : Approche personnalisée, sans pression, axée sur le plaisir.
- Attestation : Remise d'un certificat de participation en fin de parcours.

**"Chaque tour de roue est une promesse : moins de gaz, plus de liens, et la Terre qui respire enfin. "**

## Notre Pédagogie

**Apprentissage par l'action** : expérimenter, observer, progresser.

**Didactique** : décomposition des gestes et mise en situation.

**Différenciation** : adaptation aux besoins de chacun.

**Bienveillance** : confiance et plaisir d'apprendre.

**Interdisciplinarité** : lien avec les programmes scolaires (EPS, EMC et EDD).