



## INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS

Toute l'année en téléphonant au 01 48 66 06 07  
ou par mail : ententecyclistedaulnay@orange.fr

### DEBUTANTS

Lundi de 12h15 à 13h15  
Lundi de 17h00 à 18h00  
Jeudi de 12h15 à 13h15

### SANTE

Lundi de 13h30 à 15h30  
Mercredi de 12h00 à 13h30  
Vendredi de 12h00 à 13h30

### LOISIR

Jeudi de 14h00 à 16h00

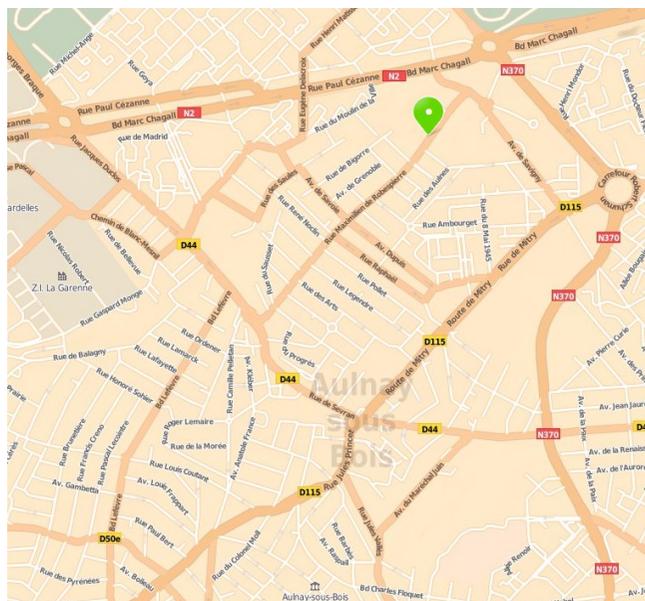
### Encadrement

Toutes nos activités sont encadrées par des entraîneurs et des éducateurs brevetés d'Etat ou Fédéral.

En cas de pluie, neige, vent violent ou météo défavorable, les séances n'ont pas lieu

### Location de vélos

Possibilité, suivant nos disponibilités, de louer des vélos



### Stade du vélodrome

137 rue Maximilien Robespierre  
93600 AULNAY-SOUS-BOIS  
Ligne de bus 610 Arrêt Vélodrome

Tel : 01 48 66 06 07

ententecyclistedaulnay@orange.fr



## SPORT SANTE LOISIR POUR TOUT AGE



### Permettre

à des adultes et des enfants  
de retrouver un certain bien-être  
en exerçant une activité physique  
grâce à la pratique du

## Vélo

Téléphone : 01 48 66 06 07  
Site Web : ententecyclistedaulnay.com

facebook ECAULNAY



## DEBUTANTS

### Publics cibles

Adultes ne sachant pas faire de vélo  
Possibilité de louer des vélos auprès de l'association

### Lieux

L'activité se fera dans un lieu sécurisé au :  
Stade du Vélodrome, 137 rue Maximilien Robespierre à  
Aulnay-sous-Bois en utilisant la bande de roulement.

### Dates et Horaires

Toutes les semaines sauf pendant les vacances scolaires  
Lundi de 12h15 à 13h15  
Lundi de 17h00 à 18h00  
Jeudi de 12h15 à 13h15

### Indicateurs d'évaluation

- 1°) Trouver son équilibre en pédalant sur un vélo
- 2°) Faire des changements de directions à droite, à gauche ainsi que des demis tours
- 3°) Rouler sur une distance de 500m dans un couloir de 50cm de large
- 4°) Savoir indiquer un changement de direction avec chaque bras
- 5°) Etre plus adroit sur un vélo
- 6°) Savoir rouler à 2 de front
- 7°) Se déplacer dans des lieux avec des carrefours en respectant le code de la route lors de sorties en milieu protégé
- 8°) Se déplacer dans des lieux plus ou moins accidentés (maîtrise des freins et des changements de vitesse) lors de sorties en milieu protégé
- 9°) Se déplacer sur la voie publique avec cohabitation de véhicules

### Résultats attendus

- 1°) Condition physique générale : Equilibre dynamique, Adresse, Coordination motrice.
- 2°) Système musculo-squelettique : Souplesse et mobilité articulaire.
- 3°) Fonctions cognitives : Concentration, Analyse de situation et Prise de décision, Orientation
- 4°) Intérêt psycho-social : Socialisation et permet les déplacements autonomes



## SANTE

### Publics cibles

Personnes sédentaires de tout âge  
Personnes en situation de rééducation  
Personnes atteinte de maladies chroniques  
Possibilité de louer des vélos auprès de l'association

### Lieux

L'activité pourra se faire dans un 1<sup>er</sup> temps dans un lieu sécurisé au :  
Stade du Vélodrome, 137 rue Maximilien Robespierre à  
Aulnay-sous-Bois en utilisant la bande de roulement, puis  
Au Parc du Sausset à Aulnay-sous-Bois  
Le long du Canal de l'Ourcq

### Dates et Horaires

Toutes les semaines sauf pendant les vacances scolaires  
Lundi de 13h30 à 15h30  
Mercredi de 12h00 à 13h30  
Vendredi de 12h00 à 13h30

### Indicateurs d'évaluation

- 1°) Rouler sur une distance de 500m dans un couloir de 50cm de large
- 2°) Savoir indiquer un changement de direction avec chaque bras
- 3°) Etre plus adroit sur un vélo
- 4°) Savoir rouler à 2 de front
- 5°) Se déplacer dans des lieux avec des carrefours en respectant le code de la route lors de sorties en milieu protégé
- 6°) Se déplacer dans des lieux plus ou moins accidentés (maîtrise des freins et des changements de vitesse) lors de sorties en milieu protégé
- 7°) Se déplacer sur la voie publique avec cohabitation de véhicules

### Résultats attendus

- 1°) Condition physique générale : Equilibre dynamique, Adresse, Coordination motrice.
- 2°) Système musculo-squelettique : Souplesse et mobilité articulaire.
- 3°) Fonctions cognitives : Concentration, Analyse de situation et Prise de décision, Orientation
- 4°) Intérêt psycho-social : Socialisation et permet les déplacements autonomes
- 5°) Intérêts dans les pathologies : Obésité : Sport en décharge (moins délétère pour les articulations), permet des variations d'intensité : Vitesse/puissance. Favorise le volume respiratoire



## LOISIR

### Publics cibles

Personnes ayant acquis une condition physique leur permettant de pratiquer l'activité vélo pendant près de 2 heures  
Personnes ne voulant plus faire de vélo seules, afin de se sentir en sécurité

### Lieux

L'activité pourra se faire dans un 1<sup>er</sup> temps dans un lieu sécurisé au :  
Au Parc du Sausset à Aulnay-sous-Bois, puis  
Le long du Canal de l'Ourcq  
Sur les Routes de Seine Saint Denis et de Seine et Marne

### Dates et Horaires

Toutes les semaines sauf pendant les vacances scolaires  
Jeudi de 14h00 à 16h00

### Indicateurs d'évaluation

- 1°) Rouler sur une durée d'1h30
- 2°) Rouler sur une durée de 2h00
- 3°) Augmentation de la distance parcourue

### Résultats attendus

- 1°) Condition physique générale : Equilibre dynamique, Adresse, Coordination motrice.
- 2°) Système musculo-squelettique : Souplesse et mobilité articulaire.
- 3°) Fonctions cognitives : Concentration, Analyse de situation et Prise de décision, Orientation
- 4°) Intérêt psycho-social : Socialisation et permet les déplacements autonomes
- 5°) Intérêts dans les pathologies : Obésité : Sport en décharge (moins délétère pour les articulations), permet des variations d'intensité : Vitesse/puissance. Favorise le volume respiratoire