



INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS

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

DEBUTANTS

Lundi de 13h30 à 14h30
Lundi de 17h00 à 18h00
Mardi de 11h00 à 12h00

SANTE

Lundi de 15h00 à 16h30
Mardi de 9h00 à 10h30

LOISIR

Mardi de 14h00 à 16h00
Jeudi de 14h00 à 16h00

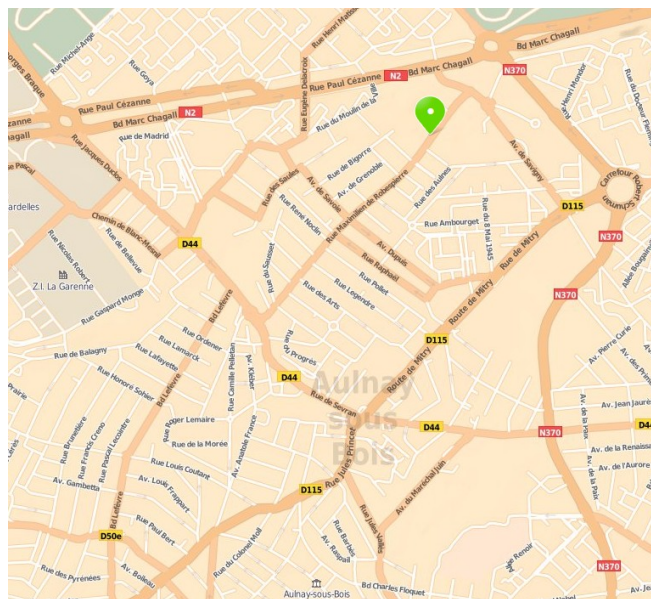
Encadrement

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 13h30 à 14h30
Lundi de 17h00 à 18h00
Mardi de 11h00 à 12h00

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 permettre 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^{er} 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 15h00 à 16h30
Mardi de 9h00 à 10h30

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 et souhaitant se sentir en sécurité

Lieux

L'activité pourra se faire dans un 1^{er} 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
Mardi de 14h00 à 16h00
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