



## INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS

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

### HORAIRES DEBUTANTS

#### Stade Vélodrome Paul FOURNIER

Lundi de 12h30 à 13h30  
Lundi de 17h00 à 18h00  
Jeudi de 12h30 à 14h00

### SANTE

#### Stade Vélodrome Paul FOURNIER

Lundi de 12h30 à 13h30  
Lundi de 13h30 à 15h00  
Mardi de 12h30 à 13h30  
Jeudi de 12h30 à 14h00  
Vendredi de 12h30 à 13h30

### LOISIR

Parc du Sausset  
Jeudi de 14h00 à 16h00

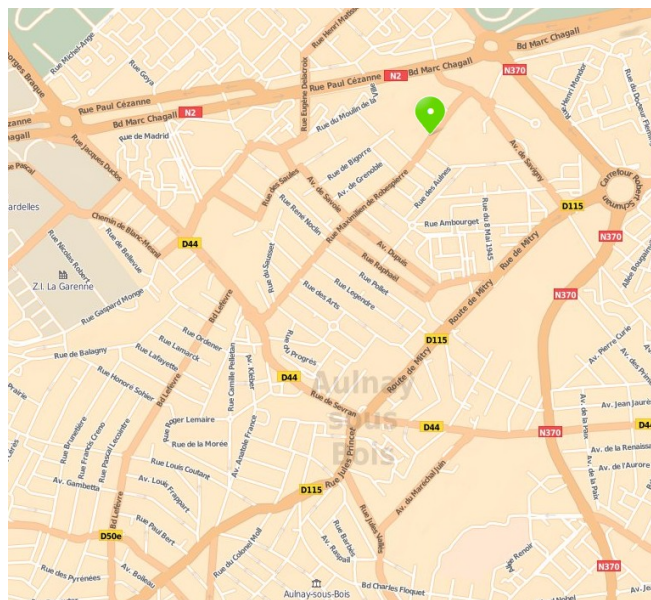
### Encadrement

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 Paul FOURNIER

137 rue Maximilien Robespierre

93600 AULNAY-SOUS-BOIS

Ligne de bus 610 Arrêt Vélodrome

Tel : 01 48 66 06 07

Site : ententecyclistedaulnay.com  
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

### Lieu

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

### Dates et Horaires

Toutes les semaines sauf pendant les vacances scolaires  
Lundi de 12h30 à 13h30  
Lundi de 17h00 à 18h00  
Jeudi de 12h30 à 14h00

### Indicateurs d'évaluation

- 1°) Trouver son équilibre en pédalant sur un vélo
- 2°) Changer de directions et faire des demi 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 sur des routes 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 en cohabitation avec les 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 décisions, Orientation
- 4°) Intérêt psycho-social : Socialisation et autonomie de déplacements



## SANTE

### Publics cibles

Personnes sédentaires de tous âges  
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 Paul FOURNIER, 137 rue Maximilien Robespierre à Aulnay-sous-Bois en utilisant la bande de roulement, puis  
Au Parc du Sausset à Aulnay-sous-Bois

### Dates et Horaires

Toutes les semaines sauf pendant les vacances scolaires  
Lundi de 12h30 à 13h30  
Lundi de 13h30 à 15h00  
Mardi de 12h30 à 13h30  
Jeudi de 12h30 à 13h30  
Vendredi de 12h30 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 sur des trajets 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 en cohabitation avec les 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 décisions, 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  
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