

Published on *Lab Périurbain* (<http://periurbain.cget.gouv.fr>)

Accueil > EN ROUTE



acteur-4-1

Personne référente:

marie-laure KERGADALLAN

Adresse site web:

<http://www.dignelesbains.fr>

Adresse Email:

caroline.collomb@dignelesbains.fr

Téléphone du référent:

0492644570

document_ressource:

 [dossier_candidature_enroute.doc](#)

Domaine(s) d'action du projet:

Vivre ensemble et cohésion sociale

Mobilités, services au public et outils numériques

partenaires:

Associations

Collectivités

aides publiques:

oui

Le projet est-il multi-sites ?:

non

Les finalités du projet et ses grands objectifs. Les besoins auxquels il répond:

Permettre aux femmes d'être autonomes dans leurs déplacements • Gagner en autonomie pour les déplacements (pour se rendre au travail, faire les courses, accompagner les enfants, faire de l'exercice, se balader) • Augmenter la confiance en soi, se valoriser Constat : Bon nombre de femmes pourraient se déplacer en vélo, notamment sur le bassin dignois (où les distances sont suffisamment courtes), si elles s'en sentaient capables. Le manque de connaissances pratiques parmi les femmes adultes constitue un obstacle important. Alors que certaines femmes n'ont jamais appris les bases de l'équilibre sur 2 roues, d'autres doivent simplement apprendre à se déplacer à vélo de manière sécurisée.

Description du projet:

Proposer des ateliers d'apprentissage du vélo pour un groupe de femmes dignoises en situation de précarité. Cette action vise à favoriser l'autonomie et la mobilité INSCRIPTIONS A partir du 23 janvier 2014 au centre d'animation sociale et au CIDFF Communication par voie d'affichage dans les lieux de fréquentation du public Réunion d'information collective à destination des femmes le 17 février de 14h à 16h au centre d'animation CONTENU Proposer 10 heures d'apprentissage du vélo sur 5 journées • Partie pratique (apprentissage ou réapprentissage + entretien du vélo) • Partie théorique (lecture d'un plan, prévention et sécurité, panneaux du code de la route de base, représentations sur la mobilité en général, les freins psy,...) Lieu d'apprentissage : quartier Pigeonnier-Barbejas Calendrier : 5 séances à raison d'une fois /semaine le lundi de 14h à 16h Nombre de participantes : 6 à 9 maximum par session Une deuxième session de 5 séances a eu lieu dans les mêmes conditions entre le mois de mai et septembre Programme 1ère session: Date Contenu de la séance 17/02/14 - Présentation du projet - Représentations sur la mobilité en général, freins psychologiques 10/03/14 - Intérêt de la pratique du vélo - Préparation et vérification des vélos (gonflages des pneus, réglage des freins, ajustage des selles) - Position de base, équilibre, propulsion, conduite 17/03/14 - Les différents virages et les trajectoires 24/03/14 - Changement de vitesses, freinage 07/04/14 - Aborder une montée et une descente, les bons gestes à avoir 14/04/14 - Sortie en ville - Promenade dans le quartier - Démontage et montage d'un pneu, changement d'une chambre à air, resserrage des freins,... - Remise du « diplôme » 12/05 - Bilan - Questionnaire de satisfaction - Goûter Programme 2ème session Date Contenu de la séance 26/05/14 -préparation et vérification du vélo de la nouvelle participante - trajectoires directes avec plots sur herbe et goudron - freinage - apprentissage de la levée de main droite et gauche -jeux divers (pour la stabilisation du vélo et le maintien de l'équilibre) 5 02/06/14 - trajectoires directes, virages - trajectoires côte à côte - freinage - sortie avec 2 dames jusqu'aux thermes (jardins) 16/05/14 - Annulée faute de participantes plusieurs excusées et 1 seule présente 23/06/14 - sortie en ville (parcours cycliste jusqu'au plan d'eau retour par l'office du tourisme) -lecture du plan et repérage routes cyclistes) 30/06/14 - Séance annulée en amont pour cause de trop grande défection (ramadan et de départ en vacances). Cette séance ainsi que celle du 16/06 seront reportées au 08 et 15 septembre 08/09/14 Sortie en ville (remise en jambes jusqu'aux thermes, parcours cycliste jusqu'au pont bleu puis retour en boucle jusqu'au rond-point de l'étoile, front de Bléone puis retour par bd Victor Hugo et Docteur Honnorat) 15/09/14 Sortie en ville suivie d'un petit déjeuner

Les éléments clefs du projet:

La rencontre de nouveaux publics

Le recours à de nouveaux modes de faire (nouvelles pratiques, nouveaux usages)

