



J'ai appris
à faire du vélo
il y a un an.

Maintenant, je vais
faire mes courses
en pédalant !

Se déplacer
autrement



ADTC

Se déplacer
autrement

Depuis 2008, l'**ADTC-Se déplacer autrement** propose des leçons de **vélo-école pour adultes**.

Economique, pratique, bon pour la santé du corps et de l'esprit, source de liberté et d'autonomie, **les avantages du vélo sont nombreux** et poussent de plus en plus de personnes à se (re)mettre en selle.

Nous proposons 2 formules :

1^{ers} coups de pédales

Pour les personnes n'ayant jamais ou très peu fait de vélo.

- S'approprier le vélo
- Trouver son équilibre
- Réussir à pédaler
- Maîtriser sa vitesse
- Maintenir sa trajectoire

- Savoir anticiper
- Connaître les aménagements
- Contrôler son vélo
- S'insérer dans la circulation
- Circuler en toute sécurité

Remise en selle

Pour les personnes ayant besoin de conforter leur pratique du vélo en ville

Pour plus d'informations :