



## Votre intervenante

Me déplaçant à vélo depuis toujours, le vélo a été tour à tour pour moi un jeu, un moyen de déplacement, un moyen de faire du sport, un outil de liberté, un mode de vie, un moyen d'agir.

Diplômée de l'Institut de Formation du Vélo à Voiron, je mets à votre disposition mes années d'expérience dans le domaine de la formation et dans le domaine des mobilités actives. Je vous propose des cours de vélo et des formations en lien avec la pratique du vélo utilitaire et de la marche.

J'exerce mon activité au sein de la Coopérative d'Activité et d'Emplois Artefacts, site de Tours.

J'interviens principalement sur le territoire de Tours Métropole, et je peux ponctuellement me déplacer sur toute la France métropolitaine.

### **Laurence PICADO**

Éducatrice mobilité à vélo

07 83 15 49 07

[contact@veloetmarche.fr](mailto:contact@veloetmarche.fr)

[www.veloetmarche.fr](http://www.veloetmarche.fr)



## Encourager les mobilités actives

La marche et le vélo sont des moyens de transport efficaces, bons pour la santé et neutres pour l'environnement.

Éducatrice mobilité à vélo, je vous accompagne dans vos projets visant à encourager ces mobilités actives, que vous soyez un particulier, une entreprise, une collectivité, une association, un établissement scolaire, un établissement de santé...

- . apprentissage du vélo, pour les enfants et pour les adultes
- . perfectionnement vélo pour se sentir en sécurité, y compris pour circuler en ville
- . incitation à la pratique des mobilités actives (marche, vélo), notamment pour les trajets domicile-travail, domicile-école (plans de mobilité)
- . connaissance des règles de circulation pour les piétons et pour les cyclistes
- . amélioration de la sécurité des déplacements
- . formation au brevet d'Initiateur Mobilité à vélo



## Animations en salle



### Exemples de modules :

- Le Code de la route pour les cyclistes
- Les dernières évolutions du Code de la route
- Quizz Code de la route vu du guidon
- La sécurité à vélo
- Cyclistes, attention aux piétons !
- Réapprendre à marcher
- Équipements du cycliste et du vélo
- Aller au travail à vélo ? Je me lance !

## Cours particuliers



Les cours de vélo s'adressent aux enfants ou aux adultes, soit pour apprendre à faire du vélo, soit pour mieux maîtriser son vélo. Les cours particuliers vous permettront d'atteindre vos objectifs, que ce soit simplement apprendre à pédaler, ou être en capacité d'effectuer des balades à vélo hors circulation, ou encore apprendre à circuler à vélo avec les autres usagers, y compris les usagers motorisés.



## Animations en extérieur



### Modules hors circulation :

- Vérifier et entretenir son vélo
- Compétences de base (le démarrage, l'arrêt, les trajectoires ... )
- Améliorer et sécuriser sa conduite à vélo
- Simulation de parcours routier

### Modules en circulation :

- Parcours en circulation (Code de la route, sécurité et aménagements)
- Aide à l'organisation et accompagnement d'un vélobus
- Parcours en circulation pour aborder la sécurité piétonne

## Formation brevet IMV



La formation Initiateur Mobilité à vélo (IMV) réalisée sur la base du référentiel national établi par l'Instance de Coordination pour l'Apprentissage de la Mobilité à Vélo (ICAMV), d'une durée de 24h, se déroule sur 3 ou 4 jours et a pour objectif de permettre aux stagiaires de conduire des séances de vélo-école, de transmettre les connaissances nécessaires pour se déplacer à vélo, en autonomie et dans la circulation.