



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

www.veloetmarche.fr



Des solutions pour (re)devenir acteur de sa mobilité

Des enfants qui lâchent les roulettes de leur vélo, d'autres qui préparent leur première balade de groupe à vélo, des familles qui apprennent à déjouer les pièges de la rue pour se déplacer en sécurité, des adultes qui pédalent pour la première fois et d'autres qui découvrent les règles de circulation à vélo : tous peuvent, en découvrant la marche et le vélo comme moyens de déplacement, (re)devenir acteurs de leur mobilité.

Malgré les avantages procurés par la marche et le vélo (activité physique, économies, efficacité, autonomie...) ces modes de transport sont pourtant méconnus.

Je vous propose donc différentes animations pour lever les freins à la pratique des mobilités actives (freins psychologiques par l'information, freins techniques par la formation) .

Apprendre à se déplacer à pied et à vélo c'est développer de nouvelles compétences physiques, renforcer son estime de soi, gagner en indépendance, mieux connaître son territoire.



Animations pour enfants



Exemples d'animations pour enfants pouvant composer un parcours d'apprentissage pour un groupe d'enfants donné en fonction de leur âge, de leur niveau et du temps qui leur est accordé pour cet apprentissage. Quand le parcours d'apprentissage le permet, il peut se conclure par une sortie en circulation.

Théorie :

- Se déplacer à pied en toute sécurité
- Quizz sécurité piéton
- Se déplacer à vélo en toute sécurité
- Quizz sécurité cycliste

Pratique :

- J'apprends à pédaler
- J'améliore ma conduite à vélo
- J'apprends à circuler en groupe
- J'apprends à entretenir mon vélo
- Balade pédagogique en ville à pied
- Balade pédagogique en ville à vélo



Animations pour adultes



Exemples d'animations pour adultes pouvant composer un parcours d'apprentissage pour un groupe d'adultes donné en fonction de leur niveau, de leur objectif et du temps qui leur est accordé pour cet apprentissage.

Théorie :

- Le Code de la route pour piétons et cyclistes
- Quizz Code de la route pour piétons et cyclistes
- Se déplacer à pied en toute sécurité
- Se déplacer à vélo en toute sécurité
- Cyclistes, attention aux piétons !
- Se déplacer à vélo, mode d'emploi !

Pour les parents :

- Les enfants dans la rue, sécuriser et autonomiser leurs déplacements

Pratique :

- J'apprends à pédaler
- J'améliore ma conduite à vélo
- J'apprends à circuler à vélo en ville
- J'apprends à entretenir mon vélo
- Balade pédagogique en ville à vélo
- Balade pédagogique en ville à pied