



## L'Agence de Mobilité propose des formations vélo aux habitants du Nord-Isère !

Envie de vous remettre en selle ? Vous appréhendez de rouler sur la route ?

L'Agence de Mobilité du Nord-Isère propose des séances de formation adaptées pour se remettre au vélo pour les déplacements quotidiens. Des formations sont proposées aux habitants du Nord-Isère ayant envie de revoir les gestes simples et les réflexes à avoir pour circuler à vélo en toute sérénité.

### Des formules adaptées à tous les niveaux

Trois formules sont proposées. La première « **Débutez** » s'adresse à des personnes pour lesquelles la pratique du vélo est un souvenir lointain ou à des personnes n'ayant jamais pratiqué, mais dont l'envie ne manque pas de monter en selle. Lors de cette formation les stagiaires pourront découvrir les éléments essentiels du vélo, acquérir l'équilibre et s'essayer au slalom.

La seconde formule « **Remettez-vous en selle** » s'adresse aux personnes pratiquant le vélo mais souhaitant avoir davantage confiance en eux en acquérant les bases nécessaires à la pratique du vélo. Des exercices de maniabilité, de freinage et de réflexes seront proposés.

La troisième formule « **Approfondissez** » permet à des personnes circulant déjà à vélo fréquemment, mais désirant des conseils approfondis sur leur pratique, de s'améliorer encore pour profiter pleinement du plaisir du vélo. En une séance, les bons conseils sont prodigués pour donner confiance et sécurité.

### Comment ça marche ?

L'Agence de Mobilité propose ces formations vélo aux personnes majeures résidant sur le territoire du Nord-Isère. Dispensées gratuitement, elles visent à encourager la pratique du vélo pour les déplacements quotidiens. Des vélos traditionnels et vélos à assistance électrique sont fournis par l'Agence de Mobilité ainsi que le matériel nécessaire au bon déroulement des animations. Néanmoins, s'ils le souhaitent, les stagiaires peuvent se rendre à la formation avec leur propre vélo. Afin de réaliser une formation vélo, les groupes devront être constitués de 3 à 6 personnes maximum. Plus de renseignements sur [www.mobilite-nord-isere.fr](http://www.mobilite-nord-isere.fr)