



**ESSONNE**  
**MobilitéS**

10 F, chemin du Larris – 91150 ETAMPES  
01 69 16 11 69 – SIRET 821 404 860 00016  
essonnemobilites.fr

## **PARCOURS de MOBILITÉ incluant l'apprentissage du vélo**

**>>> Prochaine formation : 18-19-20 juillet 2018**

Essonne MobilitéS est une association qui a la mission de trouver des solutions de mobilité en s'adaptant au public, pour les personnes sur un parcours d'emploi, de formation et d'accès à une activité professionnelle durable.

Essonne MobilitéS est aux côtés des Maisons Départementales des Solidarités, des Missions Locales, des Maisons de l'Emploi qui peuvent aider les publics précaires à constituer un dossier pour une demande de location de véhicules, de 2 roues, une aide pour passer le permis de conduire. L'accompagnement des conseillers mobilité, moniteur auto-école et opérateur 2 roues permet la mise en place d'un suivi dans la durée des candidats à la mobilité.

### **Apprendre à faire du vélo pour développer l'estime de soi et avancer dans son projet personnel**

L'association propose d'accompagner les candidats à la mobilité en lien avec leurs pratiques de mobilité et leur projet professionnel.

L'équipe encadrante oriente les personnes en difficulté à la prise de volant et de guidon vers des solutions adaptées. En effet, certaines personnes n'ayant pas pratiqué le vélo ou ne sachant pas nager devront accéder à des formations intermédiaires pour une meilleure gestion de la synchronisation des mouvements et de meilleure évaluation de leur environnement dans le cadre de leurs déplacements.

Essonne MobilitéS considère que l'apprentissage de la conduite par le biais d'un vélo et d'un deux roues (motorisé ou non) est un préalable pour développer une autonomie de la personne. Il s'agit d'une étape de promotion de la personne, de socialisation et de meilleure appréhension de l'environnement ; c'est souvent une phase intermédiaire incontournable dans l'évolution de la personne.

Des solutions individualisées sont apportées afin d'accompagner au mieux les personnes pour résoudre les problématiques cognitives, de domination du champ de vision et de l'équilibre. La question psychologique est prise en compte notamment à travers un module d'appréhension de la peur, de la gestion du stress, la mise en confiance et en sécurité au guidon d'un deux roues.

### **La Mobilité par et à partir du Vélo**

L'apprentissage du vélo est destiné aux personnes qui n'ont jamais fait de vélo ou qui n'en ont pas refait depuis très longtemps. Celui-ci se compose de l'apprentissage de l'équilibre à vélo, le freinage puis le pédalage et les virages simples.

L'objectif est de gagner en autonomie dans le cadre de ses déplacements, d'avoir accès à un mode de transport économique, pratique, accessible à toutes et tous, silencieux, écologique et bon pour la santé.

L'expérience des vélos-écoles traduit un besoin social, Essonne MobilitéS s'inscrit dans une demande de valorisation de la personne et d'accompagnement social vers des solutions de mobilité durable.

Savoir faire du vélo constitue une étape importante dans les parcours individuels et un levier efficace d'accès à l'autonomie, les bénéficiaires accélèrent l'acquisition de savoir-faire et de meilleure connaissance de leur environnement.

**Contact/suivi formation : [jean.midy@essonnemobilites.fr](mailto:jean.midy@essonnemobilites.fr)**



## Le vélo comme outil social nécessaire et accélérateur de la mobilité

L'apprentissage du vélo peut être une phase importante pour la reprise de confiance personnelle. Il permet d'améliorer les chances de poursuite du parcours vers un permis AM (scooter) et permis B (véhicule particulier). L'évolution positive du candidat **sécurise son parcours et encourage l'autonomisation, la promotion sociale et professionnelle** (développement de la mobilité géographique).

<b>Formation 2 roues &gt; vélo, VAE, scooter</b> par Essonne MobilitéS
Programme de la formation (théorique et pratique) sur 3 jours :
<ul style="list-style-type: none"><li>• Histoire et pratique des 2 roues (draisienne, vélos et scooters)</li><li>• Mise en situation avec notions d'orientation, de circulation, code de la route, réglementation...</li><li>• Découverte des transports doux, mobilité durable et vélo à assistance électrique</li><li>• Apprentissage de la conduite, maintenance et réparation</li></ul>
L'apprentissage à la conduite du 2 roues est effectué dans un environnement urbain qui intègre les contraintes de la circulation et la cohabitation avec les autres modes de transports, il aborde la notion d'intermodalité et de circulations douces.
<b>Deux phases</b> complèteront cette formation : le perfectionnement et/ou la balade à vélo
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Le perfectionnement ou la remise en selle:</b> pour ceux qui commencent à savoir faire du vélo ou qui veulent s'y remettre. savoir prendre des virages plus serrés, à changer ses vitesses, passer des montés et des descentes, rouler en groupe...</li><li>• <b>La balade en ville :</b> pour les personnes désireuses de s'initier à la pratique du vélo en ville (et randonnée).</li></ul>
L'équipe d'Essonne MobilitéS propose d' <b>accompagner les bénéficiaires</b> au rythme adapté à chacun des candidats, en fonction de l'évolution de leur parcours et <b>des besoins d'apprentissage</b> repérés. Cet accompagnement social ne délivre pas de qualification mais permet une évaluation individuelle du niveau de compétences (équilibre, conduite...).
<b>SERVICES complémentaires :</b> Le précode, le simulateur de conduite, l'accompagnement psychologique et linguistique peuvent compléter l'offre de formation vers la conduite d'un véhicule 4 roues.
<b>ATELIER 2 roues</b> > <b>parcours de mobilité incluant le vélo</b>
Apprentissage collectif théorique (30%) et pratique (70%)
Cours collectif 10-15 personnes avec matériel à disposition (draisienne, home-trainer, bicyclettes, VAE, et scooter pour sensibilisation)