



## FAQ DES FORMATIONS POUR LES ADULTES DEBUTANT.E.S A VELO

### Faut-il amener quelque chose ?

Non, mais pensez tout de même à vous équiper correctement en fonction de la météo. Privilégiez des vêtements dans lesquels vous vous sentez à l'aise et des chaussures plates. N'hésitez pas à prendre avec vous une gourde d'eau et un petit en-cas sucré, si vous en ressentez le besoin.

### Dois-je venir avec mon vélo ?

Non, Pro Velo vous propose un vélo adapté à votre niveau et à votre taille. Un casque et une chasuble seront mis à votre disposition si vous le souhaitez.

### Je suis VRAIMENT débutant.e, est-ce que ça ira ?

Oui, la formation proposée est un cours spécialement conçu pour les adultes débutant.e.s à vélo. La première compétence à acquérir pour rouler à vélo est l'équilibre. La méthodologie proposée est donc adaptée afin de ressentir l'équilibre. Le cours se veut aussi évolutif, c'est pourquoi au fur et à mesure de vos progrès, le formateur ou la formatrice vous proposera une série d'exercices adaptée à votre niveau.

### Suis-je trop âgée ?

Il n'y a pas d'âge pour apprendre à rouler ! Pas d'inquiétude, tout le monde est capable d'y arriver.

### Qu'est-ce qu'on y fait ?

La technique utilisée, dite de la draisienne, est une méthode évolutive qui consiste d'abord à ressentir l'équilibre. Chaque personne étant différente, cette notion d'équilibre peut prendre un certain temps pour y arriver. Pas de panique ! L'équilibre vient avec de l'entraînement, de la confiance en soi et de la patience. Au fur et à mesure de votre progression, nous travaillerons les autres compétences à acquérir pour rouler à vélo : pédalage, freinage, démarrage...

### Où se donnent les cours ?

Les cours démarrent depuis Pro Velo situé 15, rue de Londres à 1050 Ixelles. Nous pourrions ensemble choisir un vélo adapté à votre taille à l'atelier mécanique. Ensuite, nous nous rendrons vélo à la main jusqu'à la zone d'entraînement sur l'Esplanade du Luxembourg (5 minutes à pied) ou au parc Royale (10 minutes à pied).

### Comment s'inscrire ?

Pour s'inscrire, rien de plus simple... via le formulaire d'inscription [en ligne](#). Notez que les cours sont très souvent complets, il est donc nécessaire de s'inscrire à la formation de votre choix suffisamment longtemps à l'avance. Il se peut malgré tout que le cours soit déjà complet. Vous serez alors sur liste d'attente et inscrit automatiquement pour le cours du mois suivant. En cas d'annulation d'un.e participant.e, la place peut être réattribuée à la première personne sur la liste d'attente.



## Combien de participant.e.s et combien de formateur.trice.s ?

Nous limitons le nombre de place à 18 personnes maximum afin de permettre aux deux formateurs, formatrices de vous accompagner dans les meilleures conditions. La dynamique de groupe est un des aspects important de la formation proposée par Pro Velo pour les cours débutant.e.s. Les participant.e.s apprennent ensemble à surmonter les obstacles de l'apprentissage de l'équilibre. Ainsi règne une ambiance agréable et convivial qui permet de découvrir le plaisir que procure la sensation de rouler à vélo et de faire partie de la grande communauté des cyclistes.

## Il y a 1 samedi où je ne suis pas dispo : puis-je quand même m'inscrire ?

Oui, mais il ne sera pas possible de récupérer le jour de formation perdu le mois suivant car les cours sont tous généralement complets (sauf cas exceptionnel, certificat médical... et ce avec l'accord du formateur ou de la formatrice).

## Cours débutant.e, et après ?

Après le dernier cours, un document reprenant toutes les informations utiles pour continuer à rouler est envoyé par mail. Le formateur ou la formatrice est aussi à votre disposition pour répondre à toutes vos questions et vous donnera de nombreux conseils pour continuer à vous entraîner, pour acheter un vélo, pour un cours suivant...

Un fois l'apprentissage des bases acquises (ce qui sera certainement votre cas après les cours débutant.e.s), d'autres cours sont proposés adaptés à votre niveau et en fonction de vos objectifs (déplacement à vélo pour le loisir, pour le travail, pour une sortie culturelle...

<https://www.provelo.org/fr/page/formation-velo-a-assistance-electrique1>

<https://bikeexperience.brussels/>