

# Préparation : Semaine Tous à vélo

## Synthèse des idées émises pour des activités

### Non cyclistes

#### Enfants Ados

##### 1. Découverte et apprentissage :

- Découverte de l'équilibre avec des vélos adaptés.
- Cours d'apprentissage du vélo.
- Prévention et initiation aux règles de sécurité.

##### 2. Activités ludiques :

- Chasse au trésor.
- Création de parcours éducatifs et ludiques.

##### 3. Démonstrations :

- Démonstrations de vélo (Trial, BMX).

#### Adultes

- Compétences et Éducation :
- Parcours de sécurité routière.
- Initiation à la pratique du vélo électrique.
- Programmes de remise en selle pour réapprendre à faire du vélo (électrique ou classique).
- Ateliers gratuits pour initier les non-cyclistes au vélo.
- Essais de vélos cargo.
- Journées d'initiation, type BSR (brevet de sécurité routière).
- Motivation :

- Promotion du vélo par des événements sportifs, comme des pique-niques ou des rassemblements motivants.

## **Séniors**

### 1. Approches adaptées :

- Formation aux bases du cyclisme.
- Utilisation de vélos taxis pour faciliter la mobilité.
- Cours sur les bienfaits du vélo pour la santé

### 2. Activités sociales :

- Promenade à vélo pour le plaisir et le bien-être.
- Stimulation des échanges et de la convivialité.

## Cyclistes occasionnels

### Enfants/Ados

1. Notions de sécurité :
  - Initiation aux règles de sécurité de base.
2. Activités ludiques :
  - Chasse au trésor à vélo.
  - Parade à vélo.
  - Rallye vélo combiné à des apprentissages.
3. Ateliers techniques :
  - Réparation de crevaisons ou maintenance de base.

### Adultes/Seniors

1. Ateliers et accompagnement :
  - Atelier réparation.
  - Accompagnement pour l'usage de vélos électriques (Vélo Élec).
  - Organisation de circuits avec étapes sécurisées.
2. Sorties et activités collectives :
  - Sorties organisées route et VTT en partenariat avec des magasins locaux (Vaison Bike).
  - Participation à des ateliers spécifiques.
3. Autres suggestions :
  - Formation sur l'entretien du vélo.

- Découverte de boucles adaptées aux cyclistes.

## **Cyclistes réguliers**

### **Enfants / Adolescents**

- Ateliers de réparation : Initiation à la maintenance des vélos.
- Chasse aux trésors : Jeu d'exploration à vélo.
- Sensibilisation à la sécurité : Atelier sur les bonnes pratiques pour rouler en sécurité.
- Initiation à des disciplines spécifiques : Pratiques comme le monocycle ou d'autres types de vélos originaux.

### **Adultes**

- Circuit découverte : Visites des artisans locaux.
- Stationnement vélo : Aménagement pour le parking vélo.
- Cours de cuisine : Atelier sur la diététique pour les cyclistes (sport et équilibre).
- Circuit relais : Course d'équipes à vélo.

## Usage utilitaire

### Enfants / Adolescents

- Travail avec les écoles : Organisation pour apprendre à se déplacer à vélo avec des infrastructures adaptées.
- Vélo cargo : Usage pour transporter les affaires des jeunes.
- Jeux dans la ville : Activités comme des chasses aux trésors pour sensibiliser à l'usage du vélo.

### Adultes

- Accompagnement : Apprendre à utiliser un vélo cargo pour des trajets quotidiens.
- Faire ses courses à vélo : Encourager les courses hebdomadaires en vélo.
- Entreprises : Défis et challenges pour promouvoir le vélo dans les entreprises.
- Essais de mobilité douce : Tests de différents types de vélos (pliants, cargos, etc.).
- Concours : Compétitions autour du nombre de kilomètres parcourus à vélo (objectif utilitaire).

## Loisirs et Sports

### **Enfants/ Ados**

- Rassemblements centralisés pour les écoles ou clubs à un point défini.
- Fédérer les clubs de cyclisme pour des activités communes (ex. challenges en BMX ou VTT).
- Démonstrations et rencontres avec des personnalités sportives (ex. Olympiens en BMX).

### **Adultes**

- « Vélo-fête » ou festival du vélo avec des activités comme des soirées cinéma, des essais de vélo et des balades familiales.
- Challenges et compétitions
- Sorties de groupe ou compétitions (ex. le parcours le plus long, challenges sur des itinéraires pittoresques).
- Réductions et promotions chez les partenaires pour les cyclistes.
- Balades découverte de la région sur des sentiers ou chemins peu connus.
- Circuits à vélo entre villages.
- Sorties à thème à vélo, comme des parcours carnavalesques ou historiques.

## Touristes

- Proposer des parcours touristiques à vélo, mettant en valeur le territoire local.
- Collaboration avec des guides locaux ou des institutions pour des circuits de découverte (ex. historiques, culturels).
- Concours photo sur des parcours spécifiques.
- Balades gourmandes à vélo mettant en avant des spécialités culinaires locales.
- Randonnées à vélo à vocation culturelle.
- Sorties de groupe organisées.