



L'OPAD et le Club des Cyclo-randonneurs dijonnais vous proposent



REMISE EN SELLE

Une activité de cyclo-découverte



Une activité **ENCADREE, SECURISEE**, pour retrouver le **PLAISIR** des virées en deux roues, en ville ou à la campagne !

Début du prochain cycle en septembre 2023 !

Nos adhérents témoignent :

"Très heureuse d'avoir participé à cette première session avec des accompagnateurs très très patients... il a fallu réapprendre à faire du vélo au bout de 50 ans..." - **Annick G.**

"Objectif atteint pour cette 'remise en selle' : le plaisir de renouer avec les balades à vélo. Écoute, conseils et attention bienveillante de toute l'équipe d'éducateurs. De bons moments partagés." - **Thérèse B.**

"Des encadrants très sympathiques et bienveillants qui donnent envie de sortir en vélo et qui prennent le temps, si l'occasion se présente, de nous faire découvrir les villages, leurs vieilles pierres, leurs jolis lavoirs ... de bons moments à venir !" - **Gisèle T.**

Infos & inscriptions OPAD (Cour du Caron à Dijon) / accueil@opad-dijon.fr / 03 80 70 02 03





REMISE EN SELLE

Une activité de cyclo-découverte

SÉANCE #1 : PRISE EN MAIN, FAIRE CONNAISSANCE, HORS CIRCULATION, SUR UN PARKING (VÉRIFICATION & MAÎTRISE DU VÉLO, BASES DE DÉPANNAGE).

SÉANCE #2 : CODE DE LA ROUTE, DROITS & DEVOIRS DU CYCLISTE. MISE EN SITUATION SUR PETIT PARCOURS (10 KM).

SÉANCE #3 : CONDITIONS DE CIRCULATIONS RÉELLES EN VILLE (PISTES CYCLABLES), A/R ENVIRON 15KM DIR. MIRANDE.

SÉANCE #4 : PROMENADE À PARTIR DU LAC KIR DIRECTION VELARS PAR LA PISTE CYCLABLE (20 À 25 KM).

SÉANCE #5 : PRENDRE TOUTE SA PLACE EN CONDITIONS DE CIRCULATION (PARCOURS DE 25KM À DÉFINIR).

SÉANCE #6 : SORTIE PLAISIR.
DIJON > PONT DE PAGNY, RETOUR PAR MALAIN (KM ADAPTÉ EN FONCTION DES NIVEAUX).

SÉANCE #7 : CIRCUIT DÉCOUVERTE, DIJON > GEVREY A/R. POINT ET ÉVALUATION.
DÉPART DEPUIS LA MAISON DE MARSANNAY (ENVIRON 30KM AVEC EXPLICATIONS).

