

## Fiche d'inscription à la vélo-école de Bicyclaide

Pour [     ] séances de 1 heure et 30 minutes, à partir du [     ]

Prénom\* :

Date de naissance\* :

Nom\* :

Nationalité :

H / F (*entourer*)

Forfait :

Téléphone\* :

Justificatif éventuel :

Email\* :

Paiement (chèque, CB, espèces) :

Adresse\* :

CP et Ville\* :

\*Champs obligatoires

➔ Si vous pensez souffrir de l'un des maux suivants, vous devez consulter votre médecin :

- Insuffisance cardiaque, hypertension,
- Troubles de l'équilibre,
- Arthrose du genou, fractures récentes ou récurrentes.

!!! Le diabète, la prise de certains médicaments ou d'alcool peuvent aussi nuire à l'apprentissage !!!

Merci d'indiquer ici vos disponibilités pour ces séances :

*Compléments d'information au dos*

Date :

Signature :



**Bicyclaide**

42 boulevard Beaumarchais - 92230 Gennevilliers

Du mardi au vendredi de 13h à 19h et le samedi de 10h à 19h

velo-ecole@bicyclaide.coop

www.bicyclaide.coop et sur 

Téléphone : 01 47 93 41 08

**Vous venez de vous inscrire à la vélo-école, toute l'équipe de BicyclAide vous félicite !**

**Bientôt vous ferez partie de la communauté des cyclistes !**

## Matériel

Le forfait comprend le prêt d'un vélo, dont l'entretien est assuré par les mécaniciens de BicyclAide. Vous êtes responsable du matériel confié pendant toute la durée de la séance. Ne laissez jamais le vélo sans surveillance.

L'assurance est incluse. Les garanties ne s'appliquent qu'en cas de respect des consignes, il est donc important d'y être attentif.

## Ponctualité, qualité d'enseignement et assiduité

Nous vous serons reconnaissants de nous informer de votre présence avant le début de la séance par SMS pour que nous puissions préparer la séance en amont en fonction du nombre de participants. Nous nous réservons le droit d'annuler une séance si le nombre de participants est inférieur à 3 personnes. Si la situation se présentait, nous informerons les personnes concernées avant le début de la séance, au plus tôt. Rendez-vous **à l'heure** de la séance au local de la vélo-école : **3 place Indira Gandhi à Gennevilliers**.

Il est prévu 5 participants maximum par animateur. Vous serez conseillé sur le choix d'un vélo. En début de séance, nous rappellerons les règles de sécurité et les parties du vélo si besoin. Les objectifs de la séance et les exercices à venir seront présentés. Vous contrôlerez le vélo confié, regarderez si les freins fonctionnent correctement et si rien ne touche. Nous prendrons également un moment en fin de séance pour observer les avancées ou les obstacles que vous aurez rencontrés, et pour se fixer les objectifs des séances à venir.

La ponctualité et le respect des horaires sont indispensables pour que la leçon suivie soit complète. La pratique régulière est le ciment de l'apprentissage et d'une progression continue.

## Météo

En cas de trop mauvaises conditions météo, la séance pourra être reportée selon les disponibilités, vous en serez averti.e avant le début de séance, au plus tôt, afin de ménager les plannings de chacun. Des enseignements théoriques (code de la route du cycliste, entretien et petites réparations du vélo) pourront aussi être dispensés dans un local couvert, à proximité.

## Tenue

Les effets personnels pourront être stockés sur des crochets dans le local, fermé pendant le déroulement de la séance. **N'emmenez aucun objet de valeur.**

Apportez une petite bouteille d'eau pour vous hydrater régulièrement pendant la séance.

Il est recommandé d'éviter les vêtements longs ou amples (robe, manteau, écharpe) et de choisir des tenues souples, dans lesquelles vous pourrez bouger sans contrainte.

Prévoir des chaussures fermées sans talon haut, pour que le pied adhère bien à la pédale, sans glisser.

Par temps froid et en hiver, les gants et les bonnets fins (qui peuvent aller sous le casque), les tours-de-cou (pas d'écharpes), sont bienvenus.

Prévoir un vêtement de pluie type K-way par temps humide et en automne.

Penser à prendre ses lunettes de vue pour celles et ceux qui doivent en porter.

Signature :

Date :

