

# A VÉLO MESDAMES !



**Apprenez à  
rouler à vélo**

**quel que soit votre âge  
seule ou via votre association**

**Cours pour débutantes**

**Service éducatif de Pro Velo**

**[www.provelo.be](http://www.provelo.be)**

**[c.sanchez@provelo.be](mailto:c.sanchez@provelo.be)**

**02 517 17 68**





## Le saviez-vous ?

En Belgique, 3/4 des cyclistes sont des hommes. **A VÉLO MESDAMES !** Mettez-vous en selle pour rétablir l'équilibre et profitez des bienfaits du vélo !

## Le vélo, oui ! Mais...

... vous n'avez jamais appris à rouler, vous avez peur des voitures ou vous pensez que c'est réservé aux jeunes ou aux sportifs...

Tout le monde peut apprendre à rouler à vélo: les cours donnés par des spécialistes vous permettront de trouver l'équilibre, garder la trajectoire et prendre votre place dans le trafic !



## 7 bonus

- **Maîtrise:** comprendre le fonctionnement de votre vélo et apprendre à l'utiliser
- **Confiance en soi:** vous dépasser pour surmonter les difficultés et vous sentir bien dans votre peau
- **Santé:** être en pleine forme
- **Autonomie:** disposer d'un moyen de transport bon marché pour bouger dans le quartier ou accompagner vos enfants
- **Sécurité:** apprendre à rouler dans la circulation
- **Participation:** prendre part à des activités mixtes (tours guidés, balades en groupe ... )
- **Liberté :** découvrir le plaisir du vélo et un immense sentiment de liberté !



## Repères

Lancé en 2003, ce projet a bénéficié du soutien du Fonds d'Impulsion pour la Politique des Immigrés, de l'Institut d'Égalité des Femmes et des Hommes et de la Région de Bruxelles-Capitale (Égalité des chances et Transports). Il a déjà permis à quelques 500 femmes de tous les âges et de toutes les origines de découvrir le plaisir de rouler à vélo...

Formations en petits groupes constitués de personnes individuelles ou de membres d'associations.

Prix démocratiques: contactez-nous !



## A VELO MESDAMES !

**Service Educatif de Pro Velo**  
c/o Carmen Sanchez  
15 rue de Londres 1050 Bruxelles  
Tél. 02 517 17 68  
E-mail: c.sanchez@provelo.be  
Site: www.provelo.be

