

Objectifs

1

L'émancipation des femmes

- Prendre sa **place**, être visible dans la société et l'espace public
- Gagner en **estime de soi**, en confiance dans ses capacités sur le vélo et dans la prise de parole en public
- **S'engager**, se motiver dans un groupe composé uniquement de femmes
- Prendre du **plaisir** à utiliser des nouveaux moyens de déplacements
- Sensibiliser les enfants à la pratique du vélo (journées **maman/enfants** pendant les vacances scolaires)

2

Le développement de la mobilité à vélo

- Favoriser l'**insertion professionnelle** en développant la **mobilité active**
- Prendre de l'**assurance** à vélo pour l'utiliser dans ses déplacements du quotidien
- Meilleure transition vers l'**obtention du code de la route**
- S'engager dans une **pratique physique régulière**



Quand ?

Du 16 janvier au 28 mars 2024 (P1)

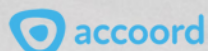
Du 9 avril au 20 juin 2024 (P2)

Du 17 sept. au 28 nov. 2024 (P3)

- Les Mardi et Jeudi après-midi
- De 14h00 à 16h00



Où ?



Dans les Centres Socio-Culturels

- La Boissière (P1)
- Clos-Taureau (P2)
- Breil (P3)



Contacts

06 11 04 91 90 (Team ELLES)

06 30 44 38 11 (CoDep 44 Cyclotourisme)

Les Rayo'Nantes

À vélo vers l'emploi !



Ateliers

remise en selle

01

Apprendre et réapprendre à faire du vélo

Nombre de séances : 11
Temps en heure : 16h00

02

Apprendre et réapprendre le code de la route

Nombre de séances : 3
Temps en heure : 3h00

03

Devenir plus autonome en mécanique

Nombre de séances : 3
Temps en heure : 3h00



Ateliers

insertion



05

S'orienter dans la ville

Nombre de séances : 3
Temps en heure : 6h00

06

SLAM ou Français Langue Etrangère

Nombre de séances : 2
Temps en heure : 4h00

07

Sensibilisation à l'égalité femmes/hommes

Nombre de séance : 1
Temps en heure : 2h00

08

Valoriser ses compétences & discriminations dans le monde pro

Nombre de séance : 2
Temps en heure : 4h00

09

Visite d'entreprise

1/2 Journée

Avec Qui ?



La Team ELLES est une association de cyclisme œuvrant au développement et la promotion de la pratique par les femmes. Elle met en place des projets innovants pour rendre le cyclisme accessible aux femmes et favorise également le développement de la mobilité à vélo sur Nantes et sa métropole.

Le Comité Départemental de cyclotourisme de Loire-Atlantique est un interlocuteur indispensable qui œuvre au développement de la pratique et des aménagements pour le vélo dans le département.

