

ATELIERS ANIMATIONS INITIATIONS RÉPARATIONS RESTAURATION

Faites du vélo!

SAMEDI 25 MAI 2024

— 10H - 14H

GRATUIT

AVENUE DU GÉNÉRAL DE GAULLE
LARMOR-PLAGE



MAI
à vélo

Mairie de
Larmor-Plage
Siège : classe de tourisme



« Faites du vélo » • Programme

Organisé par la ville de Larmor-Plage, ce temps fort a pour objectif de favoriser la pratique du vélo au quotidien et de partager des expériences.

En partenariat avec les acteurs locaux de la « culture vélo », les services de la ville de Larmor-Plage, se mobilisent une journée pour proposer au public des ateliers, des animations enfant-parent et des temps d'échanges autour du vélo.

A vélo à tout âge et pour tous !

Avec Larmor Cyclotourisme

- **Balade vélo de 16 km pour les plus de 8 ans.** Parcourez la voie verte Larmor-Plœumeur et longez la côte. **Départ à 10h**, retour estimé vers 11h30.

- **Rando vélo de 37 km** pour découvrir ou redécouvrir la côte, puis rouler vers Plœumeur. **Départ à 10h30.**

- **Rando vélo de 60 km** pour les plus confirmés. Vous passerez par le Fort Bloqué, Guidel, Gestel, Plœumeur avant de revenir sur Larmor. **Départ à 10h.**

Gilet et casque obligatoires pour les moins de 12 ans. Vélo en bon état. Casque conseillé pour les adultes. Enfant accompagné d'un adulte.

- **Ateliers de maniabilité** avec le **service des sports** : petits et grands, qui sera le plus habile avec son vélo ?

- **Balade en vélo triporteur**  Vous avez des difficultés pour pédaler ? Installez-vous confortablement, **Syklett** pédale pour vous le temps d'une balade. Triporteur de 2 personnes, accessibles aux fauteuils roulants.

- **Animation sans parent** pour les enfants de moins de 8 ans encadrée par le **service enfance-jeunesse.**

Réservé aux enfants dont les parents participent à des randonnées à vélo.

Aujourd'hui je teste !

- Essais de **vélos cargos** biporteurs, longtails et triporteurs de **VeloZen.**

- Essais et locations gratuites pour la matinée de **vélos traditionnels et vélos à assistance électrique** avec **Albylette**, afin de participer aux randonnées organisées.

- Essais d'un **handbike** (vélo adapté avec lequel on pédale avec les mains) sur un home-trainer, avec **ASCOP**  (**association sportive des coureurs de l'Ouest en fauteuil**).

- **Tests de mesure de votre forme** (équilibre, force des membres inférieurs et supérieurs) avec **la Maison Sports Santé.**

Bar et restauration

- Bar au profit du **Comité des fêtes de Larmor-Plage.**

- **Restauration sur place : le triporteur Beurre-Sucre** propose des crêpes et des galettes (3 à 6,50 €).

Pour tout renseignement

faitesduvelo@larmor-plage.com • 02 97 65 46 24

Mécanique & sécurité

• Atelier de réparation participatif

Réglez et réparez votre vélo avec l'aide des mécanos de **Syklett**.

Outils et pièces détachées gratuites à disposition : patins de frein, chambres à air, câbles, etc.

• **Conseils réglages et confort** : avant les départs de rando, **Larmor cyclotourisme** examinera votre vélo et vous donnera des conseils sur les réglages nécessaires pour un bon confort d'utilisation et pour rouler en toute sécurité.

• **L'identification** : votre vélo est gravé par **Syklett** avec un numéro d'identification, enregistré dans le fichier national. Il est protégé contre le recel et peut être restitué en cas de vol.

10€/vélo. Pas de vélo carbone ou titane.

• **Conseils de sécurité** : la **sécurité routière** conseille les usagers du vélo et d'engins de déplacement personnel motorisés (EDPM), comme les trottinettes électriques, overboards... sur leurs pratiques et sensibilise sur les grands sujets que sont l'alcool, la drogue et la vitesse sur la voie publique.

Original !

• Parade à vélo pour petits et grands

Venez avec votre vélo, déguisés ou non et intégrez la parade organisée par **l'association des parents d'élèves Eole** en compagnie de la fanfare déambulatoire des **Playboby!**.

Départ à 11h30, parcours sécurisé de 3 km en centre-ville. Enfant accompagné d'un adulte

• **Atelier de création** de ceintures et boucles d'oreilles à partir de pneus et chambres à air de vélos recyclés, avec **Syklett**. Prix libre.

• **Jeux de société** sur le thème du vélo. **Larmor'Pion** vous explique les règles et à vous de jouer !

• Challenge Pompédup !

Celui qui pompe le plus vite a gagné, avec **Larmor'Pion**.

Infos

• La **Maison sport santé** présente les **bienfaits de l'activité physique** pour votre santé.

• **Larmor Cyclotourisme** et **l'association des parents d'élèves Eole** vous présentent les 3 lignes de **vélobus** mises en place depuis septembre 2023 pour les déplacements domicile-école.

• La **municipalité** présente le **Plan Vélo de la Ville**, les **travaux de la voie verte Larmor-Plœmeur**, les **solutions de mobilité de la Ville** et son guide « **Bien circuler ensemble** ».



Les partenaires



Retrouvez toutes les animations vélo partout en France sur Maiavelo.fr