



PROGRAMME CONDUITE VELO AUX ABORDS DU LIEU DE TRAVAIL

- **PUBLIC**

Cette formation s'adresse aux salarié·e·s sachant déjà rouler à vélo, souhaitant se perfectionner ou gagner en confiance. Elle se déroule sur le lieu et le temps de travail, en petit groupe. La formation allie, selon les besoins, théorie, réglages du vélo et mise en situation pour apprendre à circuler à vélo en sécurité.

- **PRE REQUIS**

Savoir faire du vélo.

- **ENCADREMENT**

Educateur sportif cyclisme

- **DUREE - DEROULEMENT**

3 heures de formation pour un groupe de 10 participants.

- **OBJECTIFS**

Objectifs de formation

- ➡ D'acquérir les outils et connaissances nécessaires pour changer son regard sur la pratique du vélo comme moyen de transport
- ➡ D'être capable de circuler à vélo en sécurité facilement avec les autres usagers

- ❖ **METHODES ET TECHNIQUES PEDAGOGIQUES**

La formation « conduite vélo aux abords du lieu de travail » est une formation progressive, pratique, où les connaissances nécessaires à la compréhension sont apportées aux cours d'exercices pratiques. Elle utilise des techniques pédagogiques traditionnelles et modernes, décrites dans les recommandations pédagogiques et qui impliquent les participants, les amenant à réaliser les gestes et les conduites à tenir qu'ils auront à exercer sur le terrain.

- ❖ **EVALUATION**

Evaluation formative

A l'issue de cette formation une attestation sera délivré au candidat qui a participé à l'ensemble de la formation et fait l'objet d'une évaluation favorable.

Evaluation de la formation par le participant

L'évaluation de la formation analyse le système de formation dans ses différentes composantes : objectifs, dispositifs, programmes, organisme de formation...

Elle se situe à la fin de la formation. Cette évaluation prend la forme d'un entretien collectif entre le formateur et le groupe de participants et par le renseignement d'un questionnaire complété par chaque participant.



❖ **PROGRAMME DE LA FORMATION**

Un vélo bien équipé (30 min)

Point sur les besoins :

- Faire connaissance (motivation, niveau, types de trajets, les types de vélo) et mettre en confiance

L'équipement du vélo et du cycliste :

- Vérification des équipements obligatoires sur le vélo (deux freins, avant et arrière ; catadioptrés/dispositifs réfléchissants de couleur rouge à l'arrière, blanche ou jaune à l'avant, de couleur orange sur les côtés et sur les pédales ; feux de position : l'un émettant une lumière jaune ou blanche à l'avant et une lumière rouge à l'arrière ; avertisseur sonore)

- Vérifications et réglages simples (gonflage des pneus, serrage des roues, état et réglage des freins, hauteur et serrage de la potence et du guidon, hauteur de selle...), informer sur l'importance de l'entretien régulier de son vélo

Savoir rouler à vélo au quotidien (30 min)

Les conseils pour bien circuler à vélo en sécurité

- Bons réflexes à vélo en circulation (en cas de doute, pour sa sécurité et celles des autres, possibilité de mettre « pied à terre » et de « redevenir piéton » en poussant son vélo) ; connaître les règles de circulation à vélo (Code de la route)
- « Voir » : être attentif, savoir prendre les informations, chercher le regard des autres usagers (...)
- « Être vu.e » : savoir donner des informations (être prévisible) ; savoir «prendre sa place», utiliser les équipements obligatoires
- « Anticiper » : savoir annoncer ses décisions et savoir interpréter les comportements des autres usagers, éco-circuler (maîtrise de la vitesse, prévision des situations)
- « Rester vigilant.e » : connaître les dangers majeurs (véhicules à gros gabarit : angle mort, porte à faux ; ouverture de portière ; visibilité masquée ; types d'aménagement et choix de l'itinéraire)

Mise en pratique (1h30) :

Si et seulement si le formateur considère que les stagiaires sont en mesure de circuler à vélo en situation réelle sur la voie publique (habileté à vélo, application des consignes), possibilité d'orientation vers la formation « remise en selle » (1 à 2 personnes)

- À proximité du lieu de travail : mise en situation sur un itinéraire repéré préalablement par le formateur (permettant d'expérimenter divers aménagements et situations)

- Savoir emprunter les principaux aménagements cyclables (carrefours, giratoires, chaudiou, bande ou piste cyclable, cédez le passage cycliste au feu, sas vélo...) et réaliser des manoeuvres (tourne à gauche, entrée et sortie de piste cyclable...) selon les conditions de mise en pratique et le site d'intervention

Bilan de la séance (30 min)

- Échanges et retours d'expérience, recommandations du formateur aux stagiaires
- Si nécessaire : inviter les stagiaires à suivre des séances complémentaires (remise en selle) et les informer des conditions de participation
- Distribution de supports utiles pour accompagner les stagiaires vers une pratique régulière du vélo et en sécurité (exemples : remise du Guide du Cycliste Quotidien de la FUB ou équivalent, fiches sur les



PROGRAMME CONDUITE VELO AUX ABORDS DU LIEU DE TRAVAIL

aménagements, carte des aménagements cyclables...)

Autres thèmes à aborder en fonction du temps et des questions :

- Eviter le vol (bien attacher son vélo, antivols, marquage, assurance)
- Itinéraire et orientation (choix, applications, cartes, GPS...)
- Choix d'un vélo, offres de mobilités sur le territoire

✓ **ORGANISATION MATERIELLE ET ADMINISTRATIVE DE LA FORMATION**

la partie théorique : La formation doit se dérouler dans un local pour, présentant au minimum les caractéristiques suivantes :

- La pièce doit être d'une surface au sol minimum disponible de 25 à 30 m² (sans mobilier) permettant la réalisation d'exercices pratiques pour un groupe de 10 personnes. (exemple : possibilité d'allonger 10 personnes en simultanée sur le sol)
- La pièce doit être chauffée et si besoin est, tempérée.
- Des sanitaires sont à proximité,
- 1 chaise par personne est à disposition.

La partie pratique :

- Un parking - route

Tenue du participant recommandée

La formation étant pratique, il est conseillé de porter une tenue adaptée à la pratique du vélo

Les moyens matériels mis à disposition pour la réalisation d'une formation de 10 personnes sont constitués de :

- Vélos
- Casque
- Matériel de signalisation
- Gilet de sécurité
- Outils