



Formation « conduite vélo aux abords du lieu de travail »

D'une durée de 3h, 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.

Proposant de nombreux conseils pratiques, ses objectifs sont :

- 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

Contenu (adaptable selon besoins)

- **Séquence 1** : préparation du vélo (durée 30 min)
 - ✓ Réglages ergonomiques et sécuritaires (selle, guidon, freins),
 - ✓ Conseils d'entretien.
- **Séquence 2** : bien circuler à vélo (durée 30 min)
 - ✓ L'équipement du vélo et du/de la cycliste,
 - ✓ Les conseils pour bien circuler à vélo en sécurité.
- **Séquence 3** : bien circuler à vélo sur son trajet, mise en situation (durée 2 h)
 - ✓ Connaître les droits et devoirs du/de la cycliste,
 - ✓ Observer les aménagements et savoir les utiliser,
 - ✓ S'initier aux gestes de conduite à travers plusieurs tests individuels.

Modalités

- **Nombre de participant.e.s** : minimum 3 et jusqu'à 6
- **La formation est réalisée** sur le temps de travail.
- **L'intervenant adapte le contenu de la formation** aux besoins de l'employeur et des salarié.e.s participant.e.s, et prépare un itinéraire autour du lieu de travail.
- **Lieu** : site de l'employeur et aux alentours pour la mise en situation

L'employeur

- **Prend les inscriptions et transmet la liste des participant.e.s** à l'intervenant 10 jours avant la date de la formation,
- **Informe les salarié.e.s qu'ils devront avoir leur propre vélo** (freins fonctionnels, lumières, vélo en état de rouler) et équipements pour la formation (ou leur en met à disposition),
- **Met à disposition de l'intervenant des équipements pédagogiques** (une salle de réunion équipée d'un ordinateur et vidéoprojecteur, d'un tableau veleda ou paperboard) et si possible un espace extérieur pour la préparation des vélos et des exercices pratiques,
- **Importe la feuille d'émargement transmise par l'intervenant** sur la plateforme OEPV.

Le salarié.e. bénéficiaire :

- **Vient avec le vélo qu'il souhaite utiliser régulièrement** (freins fonctionnels, lumières, vélo en état de rouler).

Coût de la formation

Coût de 700 € HT pris en charge à 60% par le programme Objectif Employeur Pro-Vélo, soit un reste à charge pour l'employeur de 280 €.



Soutenu par





Fiche moniteur « conduite vélo aux abords du lieu de travail »

D'une durée de 3h, cette formation se déroule sur le site et aux abords du lieu de travail, en petit groupe (3 à 6 personnes sachant déjà rouler à vélo, souhaitant se perfectionner ou gagner en confiance). Le moniteur ou l'intervenant en charge de la formation respectera les étapes suivantes :

En amont de la formation :

- ✓ Réception de la liste des inscrits,
- ✓ Constitution d'un petit groupe (3 à 6 personnes) en fonction des niveaux et des souhaits, définition d'une date,
- ✓ Envoi préalable d'un questionnaire et d'un visuel « signalisation routière dédiée aux cyclistes » (un questionnaire type vous sera remis),
- ✓ Le moniteur ou l'intervenant définit un parcours à réaliser à proximité du site de l'organisation.

Le jour de la formation :

- ✓ Accueil des stagiaires,
- ✓ Signature de la feuille d'émargement (un modèle du programme vous sera remis),
- ✓ Rappel des gestes barrières (dans le local ; en extérieur) et des consignes de sécurité à respecter,
- ✓ Rappel du cadre du programme « Objectif Employeur Pro-Vélo »,
- ✓ Diagnostic à l'oral (complémentaire de l'analyse des questionnaires en amont de la séance) : niveau de pratique du vélo des stagiaires, motivations et besoins identifiés concernant leur pratique du vélo,
- ✓ Selon le diagnostic réalisé : ajustement du déroulé de la séance.

Après la formation :

- ✓ En fin de séance, remplir le présent document, en archiver une copie et la remettre au stagiaire,
- ✓ Transmettre la feuille d'émargement au programme OEPV.





Contenu pédagogique et grille individuelle (1/2)

	En cours d'acquisition	Vu / acquis
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 ; catadioptres/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)		



Contenu pédagogique et grille individuelle (2/2)

	En cours d'acquisition	Vu / acquis
<p>Mise en pratique (1h30) : <i>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)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - À proximité du lieu de travail : mise en situation sur un itinéraire repéré préalablement par le formateur (permettant d'expérimenter divers aménagements et situations) 		
<ul style="list-style-type: none"> - Savoir emprunter les principaux aménagements cyclables (carrefours, giratoires, chaucidou, bande ou piste cyclable, cédez le passage cycliste au feu, sas vélo...) et réaliser des manœuvres (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)		
<ul style="list-style-type: none"> - Échanges et retours d'expérience, recommandations du formateur aux stagiaires 		
<ul style="list-style-type: none"> - Si nécessaire : inviter les stagiaires à suivre des séances complémentaires (remise en selle) et les informer des conditions de participation 		
<ul style="list-style-type: none"> - Distribution de support 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 aménagements, carte des aménagements cyclables...) 		
<p>Autres thèmes à aborder en fonction du temps et des questions :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Éviter le vol (bien attacher son vélo, antivols, marquage, assurance) 		
<ul style="list-style-type: none"> - Itinéraire et orientation (choix, applications, cartes, GPS...) 		
<ul style="list-style-type: none"> - Choix d'un vélo, offres de mobilités sur le territoire 		

Observations diverses :