



## Formation théorique « La route vue du guidon »

D'une durée de 2h, **cette formation théorique permet d'acquérir les connaissances nécessaires pour améliorer et sécuriser sa pratique de conduite vélo et/ou voiture** (pour une meilleure prise en compte des usagers vulnérables comme les piétons et/ou cyclistes).

La formation se déroule sur le lieu et le temps de travail, en groupe, et s'appuie sur des exemples concrets et des conseils de bonnes pratiques.

### Contenu (adaptable selon besoins)

- ✓ Équipements obligatoires et conseillés,
- ✓ Réglages du vélo,
- ✓ Situations à risque les plus fréquemment rencontrées et les conseils pour circuler plus en sécurité,
- ✓ Évolutions récentes du code de la route : aménagements cyclables, panneaux et marquages,
- ✓ Droits et devoirs du cycliste,
- ✓ Adapter son comportement d'automobiliste aux usagers les plus vulnérables (piétons, cyclistes, utilisateurs d'engins de déplacement personnel),
- ✓ Questions/réponses,
- ✓ Mise à disposition de documentation (Guide du Cycliste du Quotidien de la FUB ou équivalent).

## Modalités

- **Nombre de participant.e.s** : minimum 4.
- **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.
- **Lieu** : site de l'employeur (salle de réunion) et/ou distanciel.

## L'employeur

- **Prend les inscriptions et transmet la liste des participant.e.s** à l'intervenant 5 jours avant la date de la formation,
- **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),
- **Importe la feuille d'émargement** transmise par l'intervenant sur la plateforme OEPV.

## Coût de la formation

**Coût de 300 € HT pris en charge à 60% par le programme Objectif Employeur Pro-Vélo, soit un reste à charge pour l'employeur de 120 €.**





## Fiche moniteur « La route vue du guidon »

D'une durée de 2h, cette formation théorique se déroule sur le lieu de travail dans une salle mise à disposition par l'employeur, en groupe (minimum 4 personnes). Elle s'adresse à tous publics (personnes pratiquant ou non le vélo, conducteurs des véhicules de l'établissement...) et s'appuie sur des exemples concrets et des conseils de bonnes pratiques. La formation a pour objectifs :

- d'acquérir (ou de mettre à jour) les connaissances nécessaires pour adapter sa pratique de conduite vélo et/ou voiture,
- de faire prendre confiance,
- de renforcer la prise en compte des usagers vulnérables comme les personnes à pied ou à vélo.

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,
- ✓ Envoi préalable d'un visuel « signalisation routière dédiée aux cyclistes »,
- ✓ Préparation des supports d'intervention (planches à projeter, vidéos, quizz, brochures...).

### 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,
- ✓ Rappel du cadre du programme « Objectif Employeur Pro-Vélo »,
- ✓ Remise d'un support de formation (Guide du Cycliste du Quotidien de la FUB ou équivalent).

### Après la formation :

- ✓ En fin de séance, remplir le présent document, en archiver une copie et la remettre au stagiaire,
- ✓ Remettre la feuille d'émargement au bénéficiaire et lui indiquer qu'il devra la télécharger depuis son espace personnel pour bénéficier de la prime.



Soutenu par





## Contenu pédagogique et grille individuelle (1/3)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | En cours d'acquisition | Vu / acquis |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------|
| <b>Accueil et brise-glace (10 min)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                        |             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exposé rapide des avantages du vélo pour se déplacer au quotidien</li> <li>- Tour de table et point sur les motivations et attentes des stagiaires</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                        |             |
| <b>Bien s'équiper (20 min)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                        |             |
| <b>L'équipement du vélo :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Les équipements obligatoires sur le vélo</b> (deux freins, avant et arrière ; catadioptriques/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 ; siège pour transport d'enfant),</li> <li>- <b>Les équipements facultatif/recommandés/de confort sur le vélo</b> (écarteur de danger, pneus réfléchissants, sacoche, panier...).</li> </ul> |                        |             |
| <b>L'équipement du cycliste :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Les équipements obligatoires pour le cycliste</b> (gilet haute visibilité la nuit ou lorsque la visibilité n'est pas suffisante hors agglomération, casque pour les moins de 12 ans),</li> <li>- <b>Les équipements facultatifs/recommandés/de confort pour le cycliste</b> (gilet haute visibilité en agglomération, casque pour les plus de 12 ans, gants...).</li> </ul>                                                                                                                                                                                    |                        |             |
| <b>Les réglages et l'entretien du vélo :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>L'importance des réglages pour rouler en sécurité et confortablement</b> (gonflage des pneus, serrage des roues, état et réglage des freins, hauteur et serrage de la potence et du guidon, hauteur de selle...),</li> <li>- <b>La nécessité de faire entretenir régulièrement son vélo</b>, ou de l'assurer soi-même via un atelier participatif par exemple : pneus, frein, chaîne, pédalier...</li> </ul>                                                                                                                                        |                        |             |
| <b>Les risques et les conseils pour les réduire et circuler plus en sécurité (40 min)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                        |             |
| <b>Les risques majeurs :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Connaitre les dangers majeurs et l'accidentologie associée</b> (véhicules à gros gabarit : angle mort, porte à faux ; ouverture de portière ; visibilité masquée ; types de route ; dépassements rasants ; intersections...)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                        |             |



## Contenu pédagogique et grille individuelle (2/3)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | En cours d'acquisition | Vu / acquis |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------|
| <b>Les bonnes pratiques pour rouler plus en sécurité :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- « <b>Voir</b> » : être attentif, savoir prendre les informations, chercher le regard des autres usagers,</li> <li>- « <b>Être vu.e</b> » : savoir donner des informations (être prévisible) ; savoir «prendre sa place» (giratoire, écartement du bord de la chaussée...),</li> <li>- « <b>Anticiper</b> » : savoir annoncer ses décisions et savoir interpréter les comportements des autres usagers, éco-circuler (maîtrise de la vitesse, prévision des situations),</li> <li>- « <b>Rester vigilant.e</b> » : se concentrer sur sa conduite, être attentif aux plus vulnérables, ne pas se placer dans un angle mort,</li> <li>- <b>Les droits et devoirs du cycliste</b> (ne pas rouler sur les trottoirs, adapter sa vitesse, respecter la signalisation, les passages piéton...).</li> </ul> |                        |             |
| <b>Le comportement à adopter en cas d'accident</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Prévenir</b> les secours, mettre en sécurité et éviter le sur-accident</li> <li>- <b>Les démarches à effectuer</b> (constat, assurance, médecin, police...)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                        |             |
| <b>Connaître les aménagements et les évolutions du Code de la route (20 min)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                        |             |
| <b>Les aménagements</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Les différents types d'aménagements</b> (piste, bande, voie verte, aire piétonne, chaucidou, sas vélo, double sens cyclable, cédez le passage cycliste au feu...) et comment bien les utiliser,</li> <li>- <b>La différence entre aménagements conseillés et obligatoires.</b></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                        |             |
| <b>Les particularités du Code pour les cyclistes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Les évolutions introduites par le plan d'action pour les mobilités actives</b> (s'écarter du bord droit de la chaussée, circulation à double sens en zone 30...)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                        |             |



## Contenu pédagogique et grille individuelle (3/3)

|                                                                                                                                 | En cours d'acquisition | Vu / acquis |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------|
| <b>Questions-réponses et fin de séance (15 min)</b>                                                                             |                        |             |
| - En fonction de la dynamique du groupe, prendre un temps après chaque séquence ou en fin de séance pour répondre aux questions |                        |             |
| - Remise d'un support de formation                                                                                              |                        |             |

### Observations diverses :