



Formation « remise en selle »

D'une durée de 2h, cette formation s'adresse aux salarié.e.s sachant déjà rouler à vélo mais n'osant pas le faire pour des trajets du quotidien pour diverses raisons (interruption de la pratique, besoin de conseils et de mise à niveau, crainte pour la sécurité...). Elle se déroule individuellement ou en très petit groupe, au siège de l'intervenant formateur. En fonction du niveau des personnes, la formation propose conseils théoriques, mise en situation et conseils pour s'équiper et régler son vélo. **Ses objectifs sont :**

- **D'acquérir les outils et connaissances nécessaires** pour changer son regard sur la pratique du vélo comme moyen de transport,
- **De gagner en confiance à vélo** et donner les clés pour acquérir les bons réflexes sur la route, et ainsi se déplacer en toute sécurité.

Une même personne peut bénéficier de plusieurs séances.

Contenu

- **Séquence 1** (avant la formation) : faire connaissance et (re)découvrir le vélo
 - ✓ Envoi d'un questionnaire et d'informations sur l'usage du vélo,
- **Séquence 2** : un vélo sûr et adapté à la pratique (30 à 45 min)
 - ✓ **Point sur les besoins** (trajets, motivations, équipement, type de vélo) et les offres (achat, location, entretien),
 - ✓ **Vérification du vélo du participant** et réglages simples avant mise en pratique.
- **Séquence 3** : rouler à vélo en confiance (1h15 à 1h30)
 - ✓ **Conseils pratiques et remise d'un guide** (voir, être vu, anticiper, rester vigilant, identification des situations à risque, choisir son itinéraire),
 - ✓ **Mise en situation en fonction des besoins** (exercice de conduite dans un espace protégé, accompagnement sur un itinéraire, identification des aménagements).

Modalités

- **Nombre de participant.e.s** : 1, jusque 3 personnes (NB : L'employeur peut choisir plusieurs séances pour un même salarié),
- **Formation réalisée durant ou en dehors du temps de travail,**
- **Lieu** : local de l'intervenant (ou autre lieu à définir avec les bénéficiaires) et aux alentours pour la mise en situation.

L'employeur

- **Prend la/les inscription.s** et la/les transmet à l'intervenant,
- **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). Sinon, ils peuvent aussi en demander un (voir disponibilité avec l'intervenant),
- **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) ou s'en procure un (certains intervenants peuvent mettre à disposition des vélos sur demande et sous conditions).

Coût de la formation

Coût de 120 € HT par personne et par séance pris en charge à 60% par le programme Objectif Employeur Pro-Vélo, soit un reste à charge pour l'employeur de 48€ par personne et par séance.

Les participants peuvent bénéficier de plusieurs séances en fonction de leur niveau, avec une prise en charge de 60 % de chaque séance par le programme pour l'employeur.





Fiche moniteur « remise en selle »

D'une durée de 2h, cette formation se déroule individuellement ou en très petit groupe (1 à 3 personnes sachant rouler à vélo mais n'osant pas le faire pour des trajets du quotidien), au siège de l'intervenant formateur ou un endroit à définir (lieu de la vélo école par exemple). Un stagiaire peut suivre plusieurs séances de « remise en selle ». 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 (1 à 3 personnes pouvant rassembler des personnes de différents employeurs) en fonction des niveaux et des souhaits, définition d'une date et d'un lieu,
- ✓ Envoi préalable d'un questionnaire et d'un visuel « signalisation routière dédiée aux cyclistes » (un questionnaire type vous sera remis),

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 sûr, bien équipé et adapté à la pratique (30 à 45 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) 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...)		
Savoir rouler à vélo en confiance (1h à 1h15)		
Les conseils pour bien circuler à vélo en sécurité - Connaître les règles de circulation à vélo (Code de la route)		
- Bons réflexes à vélo en circulation : voir, être vu.e, anticiper, rester vigilant.e		
- Savoir identifier les situations à risque (véhicules à gros gabarit : angle mort, porte à faux ; ouverture de portière ; visibilité masquée ; bordures ; types d'aménagement)		
Mise en pratique - Sur un espace à l'écart du trafic, des piétons et sécurisé (parking, vélo-école...) pour des exercices de maniabilité (démarrer, s'arrêter, tourner, distances et dosage du freinage...) et de simulation de cas pratiques		
- Et/ou sur la voie publique : si et seulement si le formateur considère que les stagiaires sont en mesure de circuler à vélo (habileté à vélo, application des consignes) permettant d'expérimenter quelques aménagements et situations réelles en fonction de l'environnement et du niveau		



Contenu pédagogique et grille individuelle (2/2)

	En cours d'acquisition	Vu / acquis
Bilan de la séance (15 min)		
- Échanges et retours d'expérience , recommandations du formateur aux stagiaires, si nécessaire inviter les stagiaires à suivre des séances complémentaires (les informer des conditions de participation) ou le cas échéant les orienter vers une vélo-école		
- 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...)		
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		

Observations diverses :