



## 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
<b>Un vélo bien équipé (30 min)</b>		
<b>Point sur les besoins :</b> - <b>Faire connaissance</b> (motivation, niveau, types de trajets, les types de vélo) et mettre en confiance		
<b>L'équipement du vélo et du cycliste :</b> - <b>Vérification des équipements obligatoires sur le vélo</b> (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) - <b>Vérifications et réglages simples</b> (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		
<b>Savoir rouler à vélo au quotidien (30 min)</b>		
<b>Les conseils pour bien circuler à vélo en sécurité</b> - <b>Bons réflexes à vélo en circulation</b> (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) - « <b>Voir</b> » : être attentif, savoir prendre les informations, chercher le regard des autres usagers (...) - « <b>Être vu.e</b> » : savoir donner des informations (être prévisible) ; savoir «prendre sa place», utiliser les équipements obligatoires - « <b>Anticiper</b> » : savoir annoncer ses décisions et savoir interpréter les comportements des autres usagers, éco-circuler (maîtrise de la vitesse, prévision des situations) - « <b>Rester vigilant.e</b> » : 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><b>Mise en pratique (1h30) :</b>  <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> <p>- <b>À proximité du lieu de travail :</b> mise en situation sur un itinéraire repéré préalablement par le formateur (permettant d'expérimenter divers aménagements et situations)</p>		
<p>- <b>Savoir emprunter les principaux aménagements cyclables</b> (carrefours, giratoires, chaucidou, bande ou piste cyclable, cédez le passage cycliste au feu, sas vélo...) <b>et réaliser des manœuvres</b> (tourne à gauche, entrée et sortie de piste cyclable...) selon les conditions de mise en pratique et le site d'intervention</p>		
<b>Bilan de la séance (30 min)</b>		
- <b>Échanges et retours d'expérience</b> , recommandations du formateur aux stagiaires		
- <b>Si nécessaire :</b> inviter les stagiaires à suivre des séances complémentaires (remise en selle) et les informer des conditions de participation		
- <b>Distribution de support utiles</b> 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><b>Autres thèmes à aborder en fonction du temps et des questions :</b></p> <p>- <b>Éviter le vol</b> (bien attacher son vélo, antivols, marquage, assurance)</p>		
- <b>Itinéraire et orientation</b> (choix, applications, cartes, GPS...)		
- <b>Choix d'un vélo</b> , offres de mobilités sur le territoire		

### Observations diverses :