

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 :

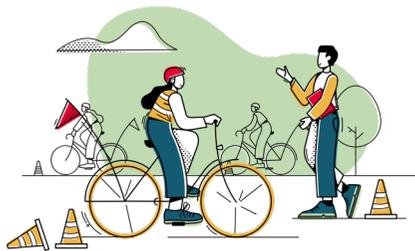
- ✓ Réception de la liste des inscrits,
- ✓ Constitution d'un petit groupe (1 à 3 personnes pouvant rassembler des personnes de différents employeurs) en fonction des niveaux et des souhaits, définition d'une date et d'un lieu,
- ✓ Envoi préalable d'un questionnaire et d'un visuel « signalisation routière 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,
- ✓ Remettre au bénéficiaire la feuille d'émargement signée par les participants.



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 :