



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).

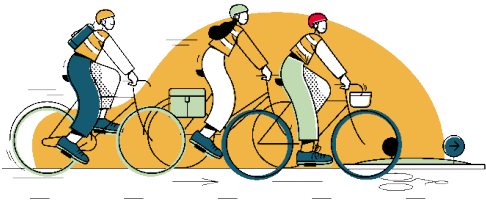
Après la formation :

- ✓ 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
Accueil et brise-glace (10 min)		
- Exposé rapide des avantages du vélo pour se déplacer au quotidien - Tour de table et point sur les motivations et attentes des stagiaires		
Bien s'équiper (20 min)		
L'équipement du vélo : - Les 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 ; siège pour transport d'enfant), - Les équipements facultatif/recommandés/de confort sur le vélo (écarteur de danger, pneus réfléchissants, sacoche, panier...).		
L'équipement du cycliste : - Les équipements obligatoires pour le cycliste (gilet haute visibilité la nuit ou lorsque la visibilité n'est pas suffisante hors agglomération, casque pour les moins de 12 ans), - Les équipements facultatifs/recommandés/de confort pour le cycliste (gilet haute visibilité en agglomération, casque pour les plus de 12 ans, gants...).		
Les réglages et l'entretien du vélo : - L'importance des réglages pour rouler en sécurité et confortablement (gonflage des pneus, serrage des roues, état et réglage des freins, hauteur et serrage de la potence et du guidon, hauteur de selle...), - La nécessité de faire entretenir régulièrement son vélo , ou de l'assurer soi-même via un atelier participatif par exemple : pneus, frein, chaîne, pédalier...		
Les risques et les conseils pour les réduire et circuler plus en sécurité (40 min)		
Les risques majeurs : - Connaitre les dangers majeurs et l'accidentologie associée (véhicules à gros gabarit : angle mort, porte à faux ; ouverture de portière ; visibilité masquée ; types de route ; dépassements rasants ; intersections...)		



Contenu pédagogique et grille individuelle (2/3)

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



Contenu pédagogique et grille individuelle (3/3)

	En cours d'acquisition	Vu / acquis
Questions-réponses et fin de séance (15 min)		
- 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 :



Soutenu par

