



Fiche moniteur « Prise en main de vélo et vélo cargo à assistance électrique (VAE/VCAE) »

D'une durée d'1h, cette formation se déroule dans un espace extérieur sécurisé (de préférence le parking de l'établissement ou un site à proximité) et délimité (panneaux, plots, rubalise...), en petit groupe (de 3 à 8 personnes). Elle s'adresse à des personnes ayant déjà une pratique des déplacements à vélo. Si ce n'est pas le cas, les orienter vers la formation « Rouler en sécurité » ou « Remise en selle ». Le moniteur ou l'intervenant en charge de la formation respectera les étapes suivantes :

En amont de la formation :

- ✓ Voir avec l'employeur s'il fournit les VAE (flotte du site) ou si un prestataire doit être mobilisé pour équiper les stagiaires. Si tel est le cas, des frais de déplacements des vélos pourront être à la charge du bénéficiaire mais non pris en charge par le programme,
- ✓ Repérage et choix d'un site sécurisé (prévoir de 500 à 1000 m² suivant l'effectif),
- ✓ Réception de la liste des inscrits.

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 ».

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 à l'employeur.





Contenu pédagogique et grille individuelle

	En cours d'acquisition	Vu / acquis
Le vélo et/ou vélo à assistance électrique (10 min)		
- Le fonctionnement et les particularités par rapport à un vélo sans assistance (démarrage, accélération, distances de freinage, gabarit, poids du vélo et dimensions du vélo, anticipation, éco-conduite et gestion de l'allure, cohabitation, prudence par temps de pluie...), - Les bonnes pratiques pour l'équipement (réglage de l'assistance, autonomie, recharge et stockage de batterie, entretien des freins...) - Consignes de sécurité et réglages (selle, guidon, canopée).		
Prise en main et parcours de maniabilité (40 min)		
- Expérimenter les manœuvres de démarrage et de freinage (matérialiser un point d'arrêt)		
- Savoir doser l'assistance en fonction des conditions (météo, dénivelé, type d'aménagement...)		
- Prendre confiance sur un parcours avec quelques virages		
- Adapter son allure pour signaler ses intentions (lâcher une main pour indiquer un changement de direction...)		
Bilan de la séance (10 min)		
- Échanges et retours d'expérience, recommandations du formateur aux stagiaires		
- Si nécessaire : inviter les stagiaires à suivre des séances complémentaires du programme et les informer des conditions de participation		

Observations diverses :