

Formation « Rouler en sécurité »

D'une durée de 1h30, cette formation s'adresse aux salariés qui ont besoin de gagner en confiance afin de se sentir en sécurité à vélo dans la circulation du quotidien. Elle se déroule sur le lieu et le temps de travail (sur le site et aux alentours du lieu de travail), en petit groupe.

Objectifs

- ✓ Etre capable de circuler à vélo en sécurité avec les autres usagers,
- ✓ Connaître les bons gestes et les bonnes pratiques pour inciter l'usage du vélo comme moyen de transport.

Contenu de la formation (adaptable selon besoins)

- Séquence 1 : préparation du vélo et conseils pratiques (30 min)
 - ✓ Réglages ergonomiques et sécuritaires (selle, guidon, freins),
 - ✓ Conseils d'entretien,
 - ✓ L'équipement du vélo (éclairage, vêtements).
- Séquence 2 : bien circuler à vélo sur son trajet, mise en situation (1h)
 - ✓ Connaître les droits et devoirs du cycliste,
 - ✓ Observer les aménagements et savoir les utiliser,
 - ✓ S'initier aux gestes de conduite.

Modalités

- **Nombre de participants** : minimum 3 et jusqu'à 6.
- La formation se déroule sur le **temps de travail ou durant la pause méridienne**, sur le site de l'employeur.
- **Lieu** : site de l'employeur et aux alentours pour la mise en situation.
- **Durée** : 1h30.

L'employeur

- **Prend les inscriptions et transmet la liste des participants** à l'intervenant 7 jours avant la date de la formation,
- **Informe les salariés qu'ils devront avoir un vélo personnel ou mis à disposition par l'employeur** (freins fonctionnels, lumières, vélo en état de rouler),
- **Met à disposition de l'intervenant des équipements pédagogiques** (une salle de réunion équipée d'un ordinateur et vidéoprojecteur, d'un tableau blanc ou paperboard) et si possible un espace extérieur pour la préparation des vélos et des exercices pratiques,
- **Importe la feuille d'émargement transmise par l'intervenant** sur la plateforme OEPV.

L'intervenant formateur

- **Adapte le contenu de la formation** aux besoins de l'employeur et des salariés participants,
- **Prépare un itinéraire** autour de l'environnement du lieu de travail.

Le salarié :

- **Vient avec son vélo personnel ou un vélo mis à disposition par l'employeur** (freins fonctionnels, lumières, vélo en état de rouler).

Coût de la formation

Coût de 350 € HT pris en charge à 60% par le programme Objectif Employeur Pro-Vélo, soit un reste à charge pour l'employeur de 140 €.



Soutenu par

