

Thématique	Module	Objectifs	Contenu	Durée indicative et lieu	nombre maxi de salariés (et remarques)
A. Actions de sensibilisation et d'animation sur l'intérêt du vélo	A1. Sensibilisation à la mobilité à vélo (en salle)	Lever les freins à l'usage du vélo par l'échange et la réflexion	Exposé et débats en salle : apports de références techniques sur la mobilité, l'accidentologie et la santé.	2 h en salle	50 (pour permettre débats et échanges)
	A2. Sensibilisation à la mobilité à vélo (à l'extérieur)	Promouvoir la mobilité à vélo par des animations	Animation de jeux (tests d'habilité), de quizz et mise à disposition de documents et accessoires (dans le cadre de journées sur la mobilité ou la santé)	variable en fonction de l'organisation de la journée	variable, en fonction de la durée de l'animation (besoin d'un stand et espace dédié)
	A3. Balade-découverte à vélo	Convivialité, team-building, découverte du milieu, activité physique	Balade à vélo encadrée sécurisée, avec insertion éventuelle d'animations diverses.	2 à 4 h + temps d'animations et découverte éventuels	50 maxi, avec 4 encadrants. Prêt de casques et de vélo possible
B. Formations pour la réduction des risques d'accidents à vélo en milieu urbain	B1 Test d'habilité à vélo	Identifier d'éventuelles limites dans le maniement du vélo	Test rapide des principales habilités nécessaires pour la conduite en sécurité.	1/2 h (cour, parking, parc...)	6 à 8 personnes (par intervenant)
	B2. Contrôle technique du vélo et de l'équipement	Diagnostiquer d'éventuelles failles dans le réglage du vélo et les équipements	Observation de l'état des vélos personnels des salariés. Apprentissage du diagnostic courant.	1/2 h (atelier, parking, préau...)	6 à 8 personnes (par intervenant)
	B3. Réglages et entretien	Apprendre à faire les réglages et l'entretien de base	Réglage et remplacement des freins et de la chambre à air. Réglage de la pression des pneus, de la hauteur de selle et indexation des vitesses.	1h30 (atelier ou local adapté)	4 à 6 personnes (par intervenant)
	B5. Règles de base de la sécurité et code de la route	Acquérir les connaissances théoriques des règles de base de la sécurité à vélo en ville.	Présentation et discussion sur les éléments de base de la sécurité : maîtrise et réglages du vélo, équipements et accessoires (cf modules 3 et 4) ; comportement sur la chaussée, cohabitation avec les autres véhicules et les piétons ; anticipation des risques ; connaissances des évolutions récentes du code de la route.	1h30 à 2 h (en salle, avec vidéo projecteur)	5 à 15 personnes
	B6. Evaluation du comportement	Diagnostiquer <i>in situ</i> le comportement du cycliste	Observation et discussion sur le comportement de chaque cycliste sur un circuit en ville avec des difficultés variées.	1h30, en ville	3 à 4 personnes (par intervenant)

C. Optimisation des trajets et coaching individuel	C1. Optimisation des trajets à vélo : bases générales	Savoir utiliser les divers outils de cartographie et de calculateurs d'itinéraires	Lecture de carte papier ou numérique. Utilisation de calculateurs d'itinéraire. Recherche d'optimisation vélo seul ou combiné. Transfert de données sur GPS ou sur carte partagée.	1h30 (en salle, avec vidéo projecteur et connexion internet)	5 à 15 personnes
	C2. Coaching individualisé	Accompagnement personnalisé pour la sécurité et l'optimisation de trajets.	Etude individualisé des trajets vélo et vélo+transport en commun. Diagnostic personnalisé des éléments de sécurité.	1 à 2 h <i>in situ</i>	1 personne
	C3. Formation de coaches	Formation de coaches pour un accompagnement individualisé des néo-cyclistes	Identification de cyclistes expérimentés au sein de l'entreprise ou sur les réseaux sociaux (plateforme "Vélo-coach") et initiation à l'accompagnement de débutants sur leurs trajets.	1 h en salle + 1 h de pratique	4-6 personnes
D. Apprentissage du vélo	D1. Apprentissage du vélo	Apprendre les fondamentaux du vélo pour primo-débutants	Apprentissage de l'équilibre, du freinage, de la direction et du pédalage.	2 à 6 séances de 1h30	4 à 8 personnes (par intervenant)
	D2. Perfectionnement et remise en selle	Perfectionner / réviser les habiletés de maniement du vélo	Trajectoires complexes, arrêts d'urgence et quasi arrêts, démarrage rapide, changements de vitesse, levées d'appui main et selle, indications de direction, franchissement de ressauts latéraux, descente de raidillons, gestion de revêtements glissants .	2 à 5 séances de 2 h	4 à 8 personnes (par intervenant)
	D3. Conduite en ville	Apprendre à conduire en ville en sécurité	Bien se placer sur la chaussée, franchir un giratoire ou un rond-point, anticiper les risques, indiquer sa direction, gérer la cohabitation avec les autres véhicules et les piétons en fonction du code de la route.	2 à 5 séances de 2 h	3 à 6 personnes (par intervenant)

Modules de formation pour la mobilité à vélo ProVélo91, novembre