



PROGRAMME DE FORMATION

SE PERFECTIONNER DANS LA PRATIQUE DU VELO

Le vélo est souvent associé au sport et au loisir mais c'est avant tout un mode de déplacement personnel et utilitaire. Plus fatigant, plus dangereux, plus sujet au vol...? La pratique du vélo en ville est soumise à quelques croyances qui sont le plus souvent infondées. Parce qu'au contraire, la pratique du vélo est économique, écologique, bonne pour le moral et la santé, nous proposons des formations alliant théorie et pratique pour permettre à chacun, en fonction de son niveau, de comprendre pourquoi et comment faire du vélo un mode de déplacement à part entière tant pour ses trajets personnels que professionnels.

Public concerné :

Personnes en parcours d'insertion sociale et professionnelle orientées par une structure d'accompagnement social ou professionnel

Prérequis :

Savoir faire du vélo

Durée : 7 heures

Lieu : En présentiel, dans les locaux de l'entreprise

Tarif : 1000 € TTC / groupe (hors frais annexes d'hébergement / transport définis sur la convention de formation)

Format de la formation :

Intra-établissement

Nombre maximum :

12 participants

Organisme de formation : Wimoov

Formateurs : Expert de la mobilité responsable – Initiateur Mobilité Vélo

Référent pédagogique :

Lauréna GAUCHER

lauréna.gaucher@wimoov.org

Modalités d'inscription :

Merci de compléter notre formulaire en ligne [en cliquant ici](#)

Dates des sessions 2021 :

Nous consulter par mail à formation@wimoov.org

Informations complémentaires :

- > Délai de traitement des candidatures : 1 à 7 jours
- > Possibilité de financement de cette formation par votre OPCO



Information Handicap :

Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap. Chaque situation étant unique, nous vous demandons de préciser à l'inscription votre handicap à la Référente Handicap par mail (Mme Dominique OSTROV, dominique.ostrov@wimoov.org). Nous pourrions ainsi confirmer l'ensemble des possibilités d'accueil et vous permettre de suivre la formation dans les meilleures conditions en accord avec votre employeur. Pour toutes informations complémentaires, nous vous conseillons de consulter les structures [ONISEP](#), [AGEFIPH](#) et [FIPHF](#)

➔ OBJECTIFS :

Objectif global :

Adopter une pratique maîtrisée et sécurisée du vélo

Objectifs spécifiques :

- Questionner ses pratiques de mobilité
- Connaitre la réglementation, la signalisation spécifique et les conseils d'usage à vélo
- Lever les freins et les aprioris autour de l'utilisation du vélo
- Connaitre les avantages de la pratique du vélo
- Adopter une conduite sereine du vélo en milieu urbain
- Découvrir les aménagements cyclables de son territoire et savoir les utiliser
- Connaitre l'offre vélo, les aménagements locaux et les réseaux de proximité

➔ CONTENU :

PARTIE THEORIQUE (3 HEURES)

Horaires : 09H00 à 12H00

- Enjeux de l'utilisation du vélo

Fonctionnement du vélo

Avantages et contraintes

- Sensibilisation à une pratique responsable du vélo

Code de la route et des cyclistes

Conseils de comportements : utilisation des giratoires, stratégies de placement sur la chaussée, partage de la route

Equipements obligatoires et recommandés

- Conseils sur la posture optimale du cycliste

- Offre locale et réseaux de proximité

Services vélo (magasins, ateliers, services de location)

Associations (ateliers, vente d'occasion, marquage de vélo)

Dispositifs d'aide mis en place par les collectivités

PARTIE PRATIQUE (4 HEURES)

Horaires : 13H00 à 17H00

- Tests de maniabilité en zone sécurisée

- Sortie en circulation (la formation sera adaptée au milieu géographique, et s'adresse aussi bien aux territoires ruraux qu'urbains)

Mise en pratique des apports théoriques

Découverte des aménagements cyclables et des repères

- Evaluation des comportements et compétences

- Projections personnelles

➔ MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES :

Apports théoriques avec projection et transmission dématérialisée des supports pédagogiques (diaporamas, guides pratiques, mode d'emploi des outils etc.). Pédagogie active, variée et basée sur les mises en pratique, travaux de groupe, études de cas, brainstorming et analyse réflexive.

Mise en pratique guidée, observée et analysée.

➔ MODALITÉS DE VALIDATION DES ACQUIS :

Feuille d'émergence, évaluation / examen à l'issue de chaque séquence pédagogique, questionnaire d'évaluation des acquis en fin de formation et attestation individuelle de fin de formation.