

LES BONNES PRATIQUES EN VÉLOTRAVAIL (MÉCANIQUE/ÉLECTRIQUE)

But de la formation

Etre capable d'analyser et d'améliorer ses conditions de déplacement en vélotaf afin de diminuer les risques encourus. Cela passe par le réglage du vélo pour son pilote, la préservation de sa santé par une bonne posture, la maîtrise de son engin dans son environnement, la gestion des conditions optimales de sécurité dans le trafic

Objectif opérationnel

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Percevoir les risques en vélotaf
- Utiliser un vélo avec une bonne gestion de l'ergonomie
- Se déplacer en vélo avec maîtrise du pilotage
- Maître en oeuvre la sécurité de ses déplacements

Public concerné

Toute personne utilisant un vélo mécanique ou électrique dans le cadre de ses déplacements professionnels incluant les trajets domicile-bureau

Pré requis :

Communément être supposé savoir faire du vélo et avoir les aptitudes physiques et médicales

Durée & nombre de participants

Cette formation se déroule sur 1 journée, permettant de mettre en oeuvre les pratiques abordées puis de les analyser, idéalement pour 6 à 8 participants maximum, idéalement avec leur vélo. Proposée aussi en formation-action individuelle sur 1/2 journée, avec VTT/casque/gants fournis

Ingénierie de projet

Conformément à toutes nos activités, chaque mission est traitée selon une démarche en ingénierie de projet et met en oeuvre notamment :

- Pratique des normes **ISO 9001 & AFNOR X-750 à 761**
- Audit & Diagnostic
- Mise en oeuvre d'un plan d'actions
- Suivi
- Evaluation à chaud
- Amélioration continue

Dimensionnement

1 jour de préparation, en général, dont ½ journée sur site avec l'Intervenant désigné pour repérer et analyser les vélos (réglages, état mécanique)

Méthode de formation

Pédagogie axée sur l'action avec de nombreux exercices qui permettent aux participants d'être à l'aise dans plusieurs types de situations dans les contextes de déplacement

Programme pédagogique Vélotravail. :

1 - MATÉRIEL

Choix du vélo selon usage, topologie des trajets et capacité physique

Réglage:

- Potence/selle - selle/pédales

Maintenance:

- Entretien régulier
- Gonflage - réparation de crevaison

2 - EPI

Casque

Lunettes

Gants/mitaines

Gilet fluo/éclairage

3 - TENUE ADAPTÉE & SÉCURITÉ

Chaussures

Choix textiles dont:

- Aisance
- Précautions d'usage
- Critères météo & visibilité

4 - PRATIQUE

Tenue du guidon

Démarrage

Appuis

Position assise

Rythme de pédalage

Gestion du trafic

Passage d'obstacle < 5cm (montée/descente de trottoir)

Freinage

Arrêt

5 - SÉCURITÉ

Références au Code de la route dont:

- Respect du sens de circulation et de la signalisation
- Écouteurs et téléphone proscrits
- Gestion de l'espace urbain
- S'orienter et se sentir à l'aise dans un milieu à risques
- Communiquer avec les autres usagers de la route

Consultants-Formateurs

Personnes aguerries à la pratique du vélo en sécurité et notamment un Coach Fédéral en Triathlon experts dans les volets ergonomiques, techniques, technologiques et pratiques du vélo