ERANOVA CONSULTING
CONSEIL – FORMATION – COMMUNICATION – INGÉNIERIE TOURISTIQUE



PROGRAMME DE FORMATION

Mobilité douce : déplacement du quotidien à vélo

Se déplacer à vélo dans ses trajets du quotidien

DURÉE	PARTICIPANTS	COÛT	LIEU
14 heures	**10**	**7 600,00 € HT**	**Vos locaux**
2 jours sur une base de 7 h/jour	base de calcul du tarif	380 € HT / stagiaire / jour	ou salle de formation + plateau technique

Être capable de se déplacer en vélo dans ses trajets du quotidien, de la théorie et de la mécanique de base jusqu'à l'immersion en circulation réelle.

À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION

- Cette formation s'adresse au grand public ainsi qu'aux salariés des structures souhaitant développer de nouvelles solutions de déplacements pour leurs équipes

PRÉREQUIS

- Avoir les bases de la pratique du vélo

Objectifs pédagogiques

- Maitriser les notions globales de mobilités douces
- Connaitre les modalités réglementaires de ce type de mobilité
- Maitriser les notions de mécanique de base d'un vélo
- Maitriser la pratique de base du vélo et appréhender sa maniabilité
- Découvrir les voies cyclables de son environnement et maitriser la circulation en conditions réelles

Contenu de la formation

Contenu de la formation

2 jours en présentiel

Introduction (Jour 1)

- Présentation de la formation (objectifs, programme et organisation)
- Présentation du formateur et tour de table des participants et de leurs attentes
- Test initial de connaissances & des attentes stagiaires
- Debrief du test de connaissances d'entrée en formation

La phase théorique : déclic & bases (Jour 1)

- Lever les freins psychologiques
- Rappel des droits et devoirs du cycliste en lien avec la sécurité et le code de la route
- Equipement du cycliste : techniques et consignes de base
- Notion de sécurité et stationnement

Mise en pratique : le plateau technique (Jour 1)

- Exercices de maniabilité sur plateau technique clos
- Equilibre
- Freinage d'urgence & slaloms
- Contrôles visuels : apprendre à regarder derrière soi sans dévier de trajectoire
- Signalisation : pratique du bras tendu

Atelier mécanique & entretien du vélo (Jour 2)

- Savoir gonfler ses pneus
- Gérer un cas de déraillement
- L'entretien de base
- Spécificité des VAE
- Généralités sur l'aspect technique

Mise en pratique : immersion en circulation réelle (Jour 2)

- Analyse du trajet : apprendre à choisir un itinéraire sûr
- Positionnement sur la chaussée : comprendre pourquoi il est difficile de rester en milieu de chaussée
- Les intersections : gestion des ronds-points et carrefours
- Découverte des voies cyclables de son environnement

Test de fin, synthèse & FAQ (Jour 2)

- Récapitulatif des points clés de la formation
- Questions / réponses pour aborder des cas spécifiques des participants

MÉTHODE

- Alternance entre apports théoriques et pratiques
- Supports théoriques sur les droits et devoirs du cycliste
- Rencontres expérientielles avec le milieu associatif
- Cours pratiques mécaniques
- Mise en situation pratique sur plateau et voies publiques

SUIVI & ÉVALUATION

- Questionnaires d'attentes et de connaissances en début de formation
- Test de validation des acquis en fin de formation
- Émargement par demi-journée
- Remise d'une attestation de formation
- Questionnaire de satisfaction envoyé par mail à la fin de la formation aux stagiaires

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Formation assurée par un consultant spécialisé titulaire d'un CQP
- Intervention d'une personnalité du monde associatif
- Kit digital : mail, espace cloud, téléphone et WhatsApp
- Vélo type VAE + matériel de sécurité, kit outils techniques

ACTIVITÉS EFFECTUÉES ET ÉVALUATION

- Plateau technique de maniabilité
- Circulation en voie publique
- Test de fin de formation
- Remise d'une attestation de formation

DÉLAIS ET INSCRIPTION

30 jours à compter de l'acceptation. Inscription par email à contact@eranova-consulting.corsica ou via formulaire.

MODALITÉS D'ACCÈS

Formation non accessible aux PSH moteurs. Pour tout renseignement vous pouvez contacter notre référent PSH : contact@eranova-consulting.corsica