

Vélo

Formation

Vélo Connaître et appliquer le référentiel Conduire Juste Vélo.

Objectifs et Contenu

S'approprier les 4 grands thèmes du référentiel Conduire Juste : Préparer, Voir, Prévoir et Anticiper afin de tout mettre en œuvre pour ne plus jamais se placer en situation d'urgence.

- Comprendre la cohabitation entre les différents usagers de la route et l'exposition accrue aux risques des utilisateurs de vélo :
 - Questionnaire.
- Comprendre l'importance du matériel et de l'équipement du cycliste et savoir le choisir :
 - Théorie : les différents équipements et leur niveau de protection, réglages, entretien et utilisation du matériel.
- Savoir effectuer les vérifications de sécurité avant départ et savoir s'installer au poste de conduite :
 - Position sur le vélo, réglage selle et guidon.
- Comprendre la difficulté de gérer une situation dangereuse :
 - Analyse d'une situation dangereuse (démonstration du formateur).
- Savoir maîtriser l'équilibration latérale et antéro-postérieure :
 - Atelier de passage sous un gabarit à hauteur réduite.
- Savoir maîtriser le freinage :
 - Savoir maîtriser le frein arrière, savoir maîtriser le frein avant.
 - Savoir maîtriser les freins avant et arrière.
- Savoir maîtriser son vélo à différentes allures :
 - Savoir maîtriser le vélo à allure lente (slalom, demi-tour).
 - Savoir maîtriser les trajectoires.
- Connaître les points clés du référentiel Conduire Juste :
 - Connaître le travail du regard et savoir construire une réflexion d'anticipation.
 - Analyse des conditions d'adhérence.
 - Théorie : présentation du référentiel Conduire Juste Vélo.

Chaque stagiaire devra venir équipé d'un casque de vélo, de gants et de chaussures adaptées.

Pré-requis

Tout utilisateur de vélo.

Votre activité

Vous êtes utilisateur de vélo à titre personnel et/ou professionnel.

Documentation fournie

Référentiel Conduire Juste Vélo.
Attestation Conduire Juste.

Durée

- Une demi-journée.
- 70% d'exercices pratiques.
- 30% d'apports théoriques.

Effectifs

- 6 personnes.
- 1 formateur pour 6 personnes.

Lieux - Piste sécurisée

- Trappes sur circuit spécifique.
- Sur site client.

Véhicules

- Vélos des participants.