



Conduire Juste Vélo

Audit	Encadrement	Sensibilisation	Formation	Formation spécifique	Formation complémentaire	Conseil
Auto	Utilitaire	Poids-lourd	2 roues	Unité mobile hospitalière		Réf. CJV1

Connaître et appliquer le référentiel Conduire Juste vélo

Pré-requis

Tout conducteur de vélo.

Votre activité

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

Documentation remise

- Référentiel Conduire Juste Vélo
- Diplôme de l'école

Objectifs et Contenu

- **S'approprier les 4 grands thèmes du référentiel Conduire Juste : « se préparer à la conduite », « Voir », « Prévoir » et « Anticiper » afin de tout mettre en oeuvre pour ne plus jamais se placer en situation d'urgence.**
- **Être conscient des différentes représentations des usagers de la route et de l'exposition au risque 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'équilibrage latérale et antéro-postérieure**
 - Exercices 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.
 - Théorie : présentation du référentiel Conduire Juste Vélo.

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

Durée	Effectifs	Lieux	Véhicules
<ul style="list-style-type: none"> → Une demi-journée. → 70 % exercices pratiques. → 30 % d'apports théoriques. 	<ul style="list-style-type: none"> → 1 formateur pour 6 personnes. 	<ul style="list-style-type: none"> → Trappes, sur circuit spécifique → Sur site client. 	<ul style="list-style-type: none"> → Vélos des participants.

Recommandé par

