



Programme de l'intervention

ANIMATION : Petites réparations vélo

Organisation

Durée : 3 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique



Public visé

Tout public



Description

Un espace dynamique où chacun peut découvrir et expérimenter les gestes essentiels de l'entretien vélo. Participez à votre rythme, posez vos questions et repartez avec des conseils pratiques pour rouler en toute sérénité.

Objectifs de l'animation :

- Sensibiliser à l'importance de l'entretien vélo pour la sécurité et la santé
- Démystifier les petites réparations et encourager l'autonomie
- Promouvoir l'activité physique et la mobilité douce comme leviers de bien-être

Déroulé de l'animation du stand :

- **Accueil et "Diagnostic Express"**
 - Un vélo témoin pour identifier les points clés à vérifier avant chaque sortie
 - Mini-défi : "Trouvez les 3 défauts cachés !" (freins, pneus, chaîne)
- **Atelier "Pression et Crevaisson : Le Duo Gagnant"**
 - Démonstration et manipulation : Vérifier la pression, réparer une crevaisson
 - Point d'accroche : "Savez-vous que la bonne pression réduit l'effort et les risques de chute ?"
- **Atelier "Chaîne et Transmission : Le Cœur du Vélo"**
 - Démonstration et manipulation : Nettoyage et lubrification de la chaîne
 - Mini-défi : "Remettez la chaîne en 30 secondes !"
- **Atelier "Freinage et Sécurité : Votre Meilleur Allié"**
 - Démonstration et manipulation : Réglage simple des freins
 - Point d'accroche : "Un bon freinage, c'est la garantie de votre sécurité et de celle des autres"
- **Quiz Interactif "Cycliste Averti"**
 - Questions ludiques sur l'entretien, la sécurité et les bienfaits du vélo
 - Tablette ou fiches cartonnées pour des réponses immédiates
- **Espace "Conseils Personnalisés et Échanges"**
 - Un animateur disponible pour répondre aux questions spécifiques
 - Partage d'expériences et de bonnes pratiques entre participants
- **Ressources**
 - Présentation des ressources MGEN et partenaires sur la santé et la mobilité





Après avoir visité ce stand, vos agents pourront adopter des gestes simples pour l'entretien de leur vélo, identifier les signaux d'alerte mécanique et comprendre le lien entre un vélo bien entretenu et une pratique cycliste saine et sécurisée.



Modalités pédagogiques

Format d'animation : Présentiel



Moyens et supports pédagogiques

L'animation privilégie l'engagement dynamique. Elle s'appuie sur des outils et supports variés (expositions, jeux, vidéos, ou quiz interactifs).