Programme de l'intervention

FORMATION : Mobilités durables, connaitre les règles pour se déplacer en toute sécurité

Organisation

Durée : 6 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public

Objectifs pédagogiques

À la fin de la formation, les participants seront capables de :

- Maîtriser les règles de circulation spécifiques aux cyclistes, utilisateurs d'EDPM et piétons.
- Identifier les équipements de sécurité obligatoires et recommandés pour chaque mode de transport.
- Réaliser un diagnostic de sécurité sur leur propre matériel (points de contrôle critiques).
- Effectuer les réparations de premier niveau pour assurer la continuité de leurs trajets.
- Adopter des comportements de conduite préventifs pour minimiser les risques en milieu urbain

Description

Cette formation est conçue pour maîtriser le cadre réglementaire des mobilités douces et des EDPM, acquérir les réflexes de sécurité routière en milieu urbain et apprendre à maintenir son matériel en parfait état de fonctionnement grâce à des apports théoriques sur le Code de la route, des quiz interactifs et des ateliers pratiques de mécanique et de contrôle sur le terrain.

Journée : Maîtriser ses déplacements en mobilités durables

- **Tour de table :** Présentations, partage des modes de transport utilisés et recueil des attentes.
- **Adaptation du programme :** Ajustement des focus selon les besoins du groupe (ex : spécificités trottinettes électriques vs vélos).

o Matinée : Théories et apprentissage des règles (9h00-12h00)

- **Accidentologie et enjeux :** État des lieux des chiffres du partage de la route et évolution des pratiques.
- **Le cadre réglementaire :** Règles de circulation pour piétons, vélos et EDPM. Différences cruciales entre rond-point et giratoire.
- **Signalisation spécifique :** Étude des panneaux dédiés (pistes cyclables obligatoires ou conseillées, tourne-à-droite cycliste).
- **Sanctions et Code de la route :** Connaître les infractions courantes et les responsabilités juridiques.
- **Équipements de sécurité :** Liste des éléments obligatoires (éclairage, catadioptres, avertisseur) et recommandés (casque, gilets).

Pause déjeuner (12h00 - 14h00)

o Après-midi : Ateliers de mise en pratique (14h00-17h00)

- **Retour de pause déjeuner :** Tour de table de consolidation des notions vues le matin (Quiz rapide sur les panneaux).
- **Atelier "Contrôler" :** Audit complet du matériel avant départ (roues, pression, état d'usure, freins, serrage de la direction).
- **Atelier "Réparer et Pratiquer" :** Démontage d'une roue, changement de chambre à air, réglage de la tension des câbles de frein et ajustement de la selle.
- **Jeu des 7 erreurs :** Identification visuelle sur matériel dégradé pour aiguiser l'œil critique.
- **S'équiper :** Présentation du petit matériel de dépannage et des accessoires de visibilité nocturne.
- **Clôture Pour aller plus loin :**
  - **Ce que je retiens :** Synthèse des 3 règles d'or de la journée.
  - **Ce que j'ai préféré :** Retour sur l'aspect pratique.
  - **Mes prochains petits pas :** Engagement sur une vérification de matériel à domicile.
  - **Retour sur les attentes :** Validation de l'atteinte des objectifs.
  - **Évaluation de la formation :** Questionnaire de satisfaction.
  - **Mot de la fin.**

Prérequis

Aucun prérequis

Modalités pédagogiques

Nous privilégions une approche pédagogique dynamique et participative, favorisant l'échange de pratiques et l'ancrage mémoriel.

Nos sessions alternent apports théoriques, études de cas concrets et mises en situation adaptées aux réalités du terrain.

Format d'animation : Présentiel

Cette modalité nous permet d'assurer un suivi personnalisé de chaque apprenant et de garantir une montée en compétences efficace et opérationnelle dès le retour en poste.

Moyens et supports pédagogiques

Durant la session, les concepts et outils sont diffusés via vidéo projection et illustrés par des supports variés (vidéos, quiz, fiches techniques) pour dynamiser l'apprentissage (ex. : quiz visuel sur la signalisation spécifique aux vélos/EDPM, grilles d'audit de sécurité des 5 points de contrôle d'un cycle, ateliers interactifs de démontage/remontage avec outillage professionnel et fiches repères du petit matériel de dépannage embarqué).

Pour prolonger la formation et faciliter la mise en application des acquis, un **support pédagogique** peut être remis à chaque participant à l'issue de la session.

Modalités d'évaluation et de suivi

Positionnement et évaluation des acquis

- **Auto-positionnement pré-formation :** Un recueil des attentes et des besoins est proposé en amont afin de permettre à l'intervenant de personnaliser le programme pour chaque apprenant.
- **Évaluation des acquis :** Sous le contrôle de l'intervenant, la montée en compétences est mesurée tout au long du parcours via des cas pratiques et des mises en situation.
- **Auto-positionnement post-formation :** En fin de parcours, le participant évalue lui-même sa progression et l'acquisition de ses nouvelles compétences par rapport aux objectifs de départ.

Suivi de la satisfaction et de l'exécution

- **Mesure de la satisfaction :** Un questionnaire est remis aux participants et au formateur à l'issue de la session (à chaud) pour mesurer la qualité des apports pédagogiques, puis quelques mois après la formation pour évaluer la satisfaction à froid.
- **Justificatifs :** Une feuille d'émargement électronique par demi-journée et une attestation de fin de formation / certificat de réalisation sont délivrés, sous réserve d'assiduité complète.