

FORMATION

# Remise en selle & perfectionnement vélo

Se déplacer en toute sécurité



VÉLO

# dromolib

Écomobilité en Drôme

# dromolib

Écomobilité en Drôme



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Redécouvrir les atouts du vélo et se déplacer en toute sécurité
- Maîtriser les fondamentaux du vélo (spécificités techniques, équilibre, propulsion, freinage)
- Gagner en mobilité tout en réduisant les situations à risques

### Public cible

Entreprise souhaitant accompagner ses salariés à s'initier ou se perfectionner à la pratique du vélo pour les trajets domicile travail.

### Organisation

Durée : 7 heures  
Participants : 10 à 12 personnes  
Estimation : Dès 520 euros  
Dispensé par un animateur vélo diplômé d'Etat.  
Pour toute adaptation nous contacter

## MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- Mise en situation avec parcours adapté (pack signalétique, situations d'urgence...)
- Parc de vélos (classiques et VAE)
- Accompagnement individualisé pour une progression à son rythme
- Remise d'une attestation de formation

## DÉTAIL DES CONTENUS

- Pointer les différentes interactions entre code de la route et déplacement à vélo (équipements obligatoires)
- Apprendre à analyser l'environnement à vélo, prendre conscience des dangers de la route pour mieux anticiper son déplacement
- Aborder les différentes notions liées à la santé et à l'écologie
- Déroulement sur piste fermée à la circulation
- Initiation/perfectionnement des fondamentaux à vélo (équilibre, propulsion, freinage...)
- Validation de ces fondamentaux sur une situation réelle sur chaussée ouverte (réflexes et gestes simples pour une bonne conduite)



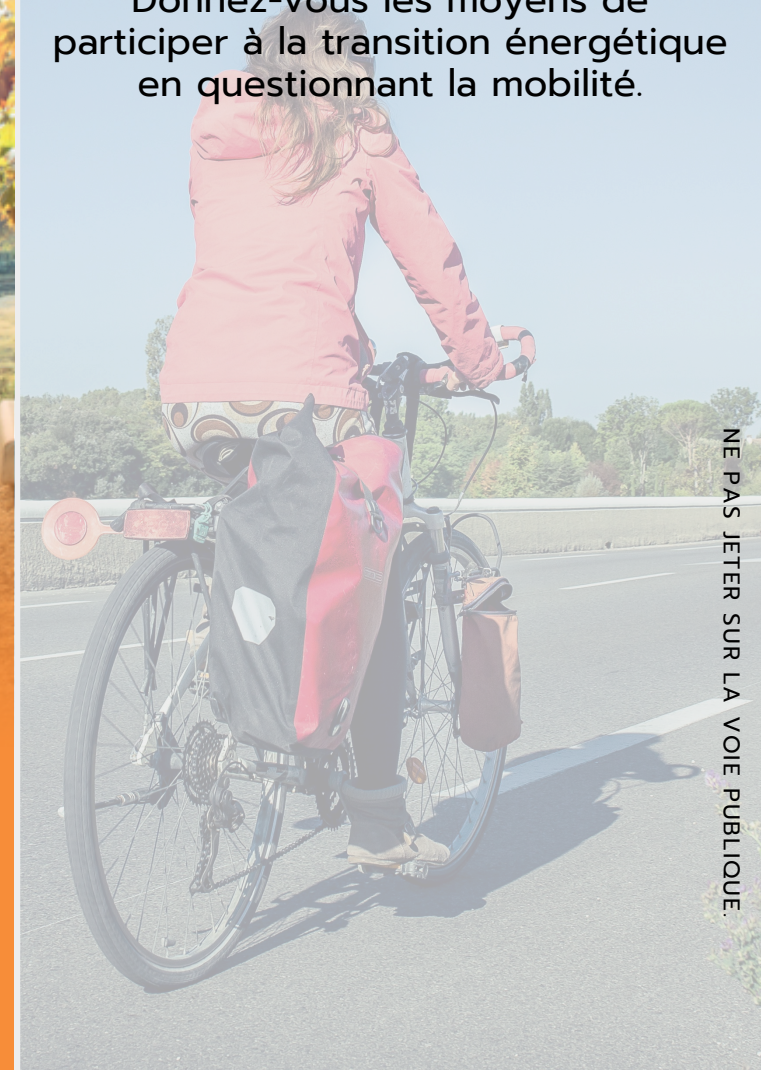
## Adhérer à Dromolib :



30 Rue Archinard 26400 CREST  
contact@dromolib.fr T.  
04 75 82 92 67

## FORMATIONS PROFESSIONNELLES

Donnez-vous les moyens de participer à la transition énergétique en questionnant la mobilité.



NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE.

## Dromolib - ses partenaires financiers



Direction régionale de l'économie, de l'emploi, du travail et des solidarités (DRETE)



TERRITOIRES D'INNOVATION  
LE GRAND PLAN D'INVESTISSEMENT



Écomobilité en Drôme

dromolib.fr





ÉDITO

## Se former à la mobilité

DROMOLIB a pour objectif de promouvoir et développer l'écomobilité auprès des entreprises, associations et collectivités des territoires.

Son activité de formation répond à un besoin d'information, de sensibilisation et de montée en compétences sur cette thématique utile au plus grand nombre.

Salariés, agents ou dirigeants, les enjeux sont riches : apprentissage et confiance dans la pratique du vélo, sécurité des personnes et des matériels, obligations administratives, prévention du risque routier, écoconduite, réduction de son budget transport, santé, amélioration de son cadre de vie et possibilité de se déplacer facilement et autrement sur son territoire...

C'est pour apporter une réponse à la fois structurante et ludique que notre équipe a conçu ses formations.

Celles-ci sont centrées sur l'implication forte des participants et la création d'une dynamique de groupe pour favoriser l'intelligence collaborative.

Ces formations sont flexibles afin de les ajuster au mieux aux besoins, objectifs et type d'organisations propres à chaque structure.

Au plaisir de vous retrouver lors d'une nos formations !

L'équipe DROMOLIB

### Nos formateurs

#### EXPERTS DE L'ÉCOCONDUITE

Enseignants de la conduite, titulaires du BEPECASER (Brevet pour l'Exercice de la Profession d'Enseignant de la Conduite Automobile de la Sécurité Routière) Formateurs expérimentés éco-conduite et à la PRR (Prévention du Risque Routier) depuis 2008

#### EXPERTS VÉLO

Tous diplômés d'État Jeunesse Éducation Populaire et du Sport (DEJEPS), brevet professionnel option VTT (BPJEPS, BEESAC) membre MCF (Moniteurs Cycliste Français), CQP Animateur mobilité vélo.

#### EXPERTS DE LA MOBILITÉ

Conseils en mobilité et experts des solutions d'écomobilité, Interventions au sein des réseaux régionaux et nationaux sur la thématique des nouvelles mobilités sur les territoires peu denses. Facilitateurs dans l'accompagnement au changement dans un contexte de transition écologique.

FORMATION

## Prévention des risques routiers, éco-conduite, et écomobilité

Minimiser les risques d'accident et réduire les coûts de déplacement



PRÉVENTION

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- ➔ Réduire sa consommation de carburant et son impact carbone
- ➔ Réduire l'accidentologie grâce à une conduite apaisée
- ➔ Maintenir dans la durée de nouvelles habitudes

### MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- ➔ Mises en situation avec simulateur
- ➔ Diaporama et séquences vidéo, pour la théorie
- ➔ Livret « Conduite plus sûre »
- ➔ Animation participative

### PHASE THÉORIQUE PUIS PRATIQUE

- ➔ Comprendre le lâcher d'accélérateur
- ➔ Savoir lier sécurité et économie de carburant
- ➔ Connaître des éco-gestes pour un meilleur entretien et une meilleure utilisation de la voiture
- ➔ Connaître les distances de sécurité et distances d'arrêt dans différentes situations
- ➔ Connaître les étapes du changement de comportement pour savoir maintenir les nouvelles habitudes alternatives à la voiture individuelle
- ➔ Identifier les moyens de déplacements

#### Public cible

Personne utilisant un véhicule lors des trajets domicile/travail, y compris dans le cadre professionnel.

#### Pré-requis

Être titulaire du permis de conduire

#### Organisation

8 participants sur 1 journée de 7 heures  
Estimation :  
Dès 1460 euros

*Remise d'une fiche bilan personnalisée provenant de l'ordinateur de bord sur lequel le stagiaire a pratiqué et d'une attestation de formation.*

Action de formation dans le cadre de la prévention des risques professionnelles (DUERP)

FORMATION

## Référent mobilité

Développer une expertise mobilité au sein de sa structure



COMPÉTENCES

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- ➔ Se familiariser avec les outils et sites internet liés aux nouvelles mobilités
- ➔ Susciter l'envie d'expérimenter des solutions alternatives
- ➔ Animer sur demande des ateliers de sensibilisation aux nouvelles solutions

### MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- ➔ Approche interactive avec des outils variés. Échanges de compétences et de pratiques (co-construction des contenus)
- ➔ Apports théoriques si besoin
- ➔ Remise d'une attestation de formation

### DÉTAIL DES CONTENUS

#### ATELIER « MONTÉE EN COMPÉTENCES »

- ➔ Séquence 1 - Description des enjeux locaux et macros
- ➔ Séquence 2 - Panorama des enjeux et des solutions de mobilité
- ➔ Séquence 3 - les étapes du changements
- ➔ Séquence 4 - les outils adaptés pour accompagner les publics

#### Public cible

Salariés d'entreprise et agents évoluant au sein d'Établissements Recevant du Public (ERP) (Mairie, Office du Tourisme, Tiers lieux, Associations)

#### Organisation

2 demi-journées entre lesquelles les participants sont invités à un travail personnel sur les questions de mobilités en lien avec leur lieu et contexte de travail. Jusqu'à 15 participants

#### ATELIERS PRATIQUE « RETOUR D'EXPIÉRIENCE »

- ➔ Séquence 5 - Lancement « Mon étude de cas »
- ➔ Séquence 6 - Échanges croisés sur les études de cas
- ➔ Séquence 7 - Capitalisation des facteurs clés
- ➔ Séquence 8 - Animer une action (action de sensibilisation, projet collectif)