

OFFRE DE FORMATION

DUREE : 1h30 à 2h

POUR QUI ?

Tout public

MODALITE DE LA FORMATION :

En présentiel

En distanciel

MODALITES D'ÉVALUATION :

Grille d'évaluation des acquis

PRIX DE LA FORMATION :

350 € HT + frais de déplacement : 0,80 € HT / km

ACCESSIBILITE AUX PSH :

Pour les personnes porteuses de handicap, n'hésitez à nous contacter pour échanger ensemble

LIEU DE LA FORMATION :

Départ du site de l'employeur

CONTACT :

charlotte@formavelo.fr
06 83 44 09 72

Intitulé : Formation pratique à la circulation à vélo en ville

Intervenant : Charlotte Niewiadomski

PREREQUIS

- Maîtrise du français oral,
- Maîtrise des compétences de base du savoir rouler à vélo (démarrer, pédaler, freiner, gérer sa trajectoire et sa vitesse, lever les appuis, tourner la tête).

OBJECTIFS GENERAUX

Etre capable de se déplacer à vélo en ville en toute sécurité et en autonomie, notamment pour les trajets domicile-travail et les trajets professionnels.

MODALITES PEDAGOGIQUES

Pratique du vélo en circulation en ville avec les participants, suivant un circuit préalablement repéré par la formatrice, qui permet d'appréhender un maximum de situations courantes

PROGRAMME

- Tour de présentation et d'expression des attentes particulières (10 minutes)
- Vérification avant départ du bon fonctionnement et des réglages du matériel apporté par les participants : vélos, casques et gilets haute visibilité (10 minutes)
- Présentation des règles de circulation à vélo en groupe en toute sécurité (5 minutes)
- Accompagnement et sécurisation d'un parcours à vélo en circulation, incluant des pauses pédagogiques (1 heure à 1h30)
- Temps d'évaluation de la formation (5 minutes)

v 02.2024

La formation est dispensée toute l'année, contactez-moi pour envisager la période la plus propice pour vous et vos équipes