FORMATIONS PROFESSIONNELLES

Formations professionnelles

Va Bene Cycles

Cinq formations de 3 h 30 en entreprise. 8 à 10 participants selon la formation (F03 : 8 max.). De la pratique et une évaluation des acquis.

F01	F02	F03	F04	F05
Sécurité	Contrôle vélo	Mécanique	Trajets	Découverte



Choisir sa formation vélo

Cinq formations indépendantes. Une durée commune, des objectifs différents.

F01	**Rouler en sécurité** Risques de circulation, équipements et premiers réflexes.	Prévenir
F02	**Contrôler son vélo** Check-list des 12 points et décisions de sécurité.	Vérifier
F03	**Autonomie mécanique** Crevaison, chaîne, entretien · 8 participants max.	Réparer
F04	**Vélotaf : trajets et incidents** Itinéraires, stationnement, imprévus et plan B.	Anticiper
F05	**Les essentiels du vélotaf** Découverte transversale : sécurité, vélo et trajet.	Découvrir

F01 · Rouler en sécurité : risques et équipements

Rouler en *sécurité*

Reconnaître les risques et choisir les bons équipements.

DURÉE	PARTICIPANTS	TARIF
3 h 30	8 à 10 pers.	Sur devis

RISQUES ET ÉQUIPEMENTS

Repérer les risques : angles morts, carrefours, rails.
Distinguer les équipements obligatoires et conseillés.
Choisir des mesures de prévention adaptées.
Identifier les premiers réflexes après un accident.

Angles morts | Visibilité | Carrefours | Portières | Accident

Anticiper les risques de circulation.

ÉVALUATION Étude de cas individuelle.

F02 · Contrôler son vélo : sécurité mécanique

Contrôler *son vélo*

La méthode des 12 points avant chaque départ.

DURÉE	PARTICIPANTS	TARIF
3 h 30	8 à 10 pers.	Sur devis

SÉCURITÉ MÉCANIQUE

Appliquer la check-list des 12 points.
Examiner les principaux organes de sécurité.
Distinguer anomalie à surveiller et défaut critique.
Contrôler son vélo et justifier sa décision.

Freins | Pneus | Direction | Transmission

Contrôler son vélo et décider s'il peut rouler.

ÉVALUATION Mise en situation individuelle sur vélo support.

F03 · Autonomie mécanique : entretien et gestion des pannes

Autonomie *mécanique*

Entretenir et gérer les pannes simples en pratique.

DURÉE
3 h 30

PARTICIPANTS
8 pers. max.

TARIF
Sur devis

GESTES DE DÉPANNAGE

Préparer un kit de dépannage et décider de réparer ou de s'arrêter.
Changer une chambre à air et gérer un incident simple de chaîne.
Contrôler chaque réparation et citer les cas où l'on n'intervient pas.
Nettoyer et lubrifier la chaîne sans souiller les freins.

Kit | **Crevaison** | **Chaîne** | **Entretien** | **VAE**

Dépanner sans dépasser ses limites.

ÉVALUATION

Exercice individuel de dépannage observé.

F04 · Vélotaf : préparer ses trajets et gérer les incidents

Préparer *ses trajets*

Anticiper les imprévus du trajet domicile-travail.

DURÉE	PARTICIPANTS	TARIF
3 h 30	8 à 10 pers.	Sur devis

TRAJETS ET INCIDENTS

Comparer deux itinéraires et adapter son trajet aux contraintes.
Repérer les risques aux accès et au stationnement.
Attacher son vélo à un point fixe par le cadre et justifier le lieu.
Préparer un plan B et réagir dans le bon ordre après un accident.

Itinéraires | Accès site | Antivol | Plan B

Choisir son trajet et préparer un plan B.

ÉVALUATION

Cas individuel : itinéraire et incident simulé.

F05 · Les essentiels du vélotaf

Les essentiels *du vélotaf*

Une découverte des bases, sans remplacer les autres formations.

DURÉE	PARTICIPANTS	TARIF
3 h 30	8 à 10 pers.	Sur devis

DÉCOUVERTE TRANSVERSALE

Identifier les risques et équipements essentiels.
Réaliser cinq vérifications guidées et repérer un défaut bloquant.
Repérer un point de vigilance sur son trajet.
Choisir une réaction prudente en cas d'incident.

Visibilité | Contrôle vélo | Trajet | Incidents

Des premiers repères pour le vélotaf.

ÉVALUATION Mini-cas individuel et première action concrète.

VA·BENE CYCLES

MODALITÉS ET CONTACT

Des objectifs,

de la pratique.

Cinq formations avec un programme structuré, des exercices et une évaluation individuelle.

Public

Salariés cyclistes et futurs vélotafeurs.

Prérequis

Aucun niveau préalable en mécanique.

Format

3 h 30 en présentiel, en intra-entreprise.

Évaluation

Mise en situation ou cas individuel.

Organisons votre formation.

8 à 10 pers. · F03 : 8 max. · Sur devis.

Bénédicte Michaux · 06 64 70 35 75 · formation@vabenecycles.fr

vabenecycles.fr

