

PROGRAMME DU "COUP DE POUCE REMISE EN SELLE" FICHE MONITEUR



- **Accueil du bénéficiaire**
- **Rappel des gestes barrières** (dans le local ; en extérieur) et des consignes de sécurité à respecter
- **Rappel des conditions de participation au programme** "Coup de Pouce vélo - Remise en selle"
- **Diagnostic à l'oral** (complémentaire d'un diagnostic réalisé en amont de la séance) : niveau de pratique du vélo du bénéficiaire
- **Motivations et besoins identifiés** du bénéficiaire concernant sa pratique du vélo
- **Selon le diagnostic réalisé** : le moniteur et le bénéficiaire s'accordent sur le déroulé de la séance (identifier les points à aborder en priorité, voir ci-dessous)

	A FAIRE ULTERIEUREMENT	EN COURS D'ACQUISITION	VU / ACQUIS
<p>1. Mon vélo, j'y tiens ! «Un vélo adapté à mes besoins»* Identification du type de vélo adapté à la pratique du bénéficiaire (VTC, Vélo pliant, VAE, Cargo...)</p>			
<p>Identification des sites et solutions pour acheter ou louer un vélo adapté <i>* si une mise en pratique est prévu pour cette séance : s'assurer que le vélo qui sera utilisé est adapté</i></p>			
<p>«Un vélo en bonne santé»* <i>* Pré-requis : le bénéficiaire se présente avec un vélo en bon état de marche</i> Vérifications et réglages simples (gonflage des peus, serrage des roues, état et réglage des freins, hauteur et serrage de la potence et du guidon, hauteur de selle...)</p>			
<p>Informier le bénéficiaire sur l'entretien régulier de son vélo ; où et comment réparer soi-même ou faire réparer son vélo ; le programme «Coup de pouce vélo - réparation».</p>			
<p>2. Mon vélo et moi, bien équipés Vérification des équipements obligatoires sur le vélo (deux freins, avant et arrière ; catadioptres/ dispositifs rétro-réfléchissants de couleur rouge à l'arrière, blanche ou jaune à l'avant, de couleur orange sur les côtés et sur les pédales ; feux de position : l'un émettant une lumière jaune ou blanche à l'avant et une lumière rouge à l'arrière ; avertisseur sonore</p>			
<p>Equipements du vélo : garde-boues, béquille, transport de charges (porte-bagage, sacoches, siège enfant, remorque...), kit de réparation basique, écarteur de danger, porte téléphone portable, compteur (...)</p>			

	A FAIRE ULTERIEUREMENT	EN COURS D'ACQUISITION	VU / ACQUIS
Vérification des équipements obligatoires pour le cycliste, selon les conditions : gilet rétro-réfléchissant hors agglomération la nuit ou lorsque la visibilité est insuffisante ; casque pour le conducteur et/ou le passager d'un cycle âgé de moins de 12 ans			
Quel équipement adapté pour le cycliste (se protéger du mauvais temps ; se sécuriser : équipements de protection individuelle, équipements pour «voir et être vu»...)			
3. Stationner en sécurité Où et comment stationner mon vélo ; quels antivols ; comment bien cadener mon vélo (espaces public ou privé, courte ou longue durée) ; faire marquer son vélo contre le vol (dont le marquage Bicycode), assurer mon vélo			
4. Itinéraire et orientation Choix d'itinéraire (du trajet domicile-travail qui emprunte les voies de circulation générale au trajet plus sécurisé qui emprunte des aménagements cyclables) et outils pour suivre son itinéraire (carte, applications mobiles, GPS)			
5. Savoir rouler à vélo au quotidien «Conseils théoriques» Bons réflexes à vélo en circulation (en cas de doute, pour sa sécurité et celles des autres, possibilité de mettre «pied à terre» et de «redeviend piéton» en poussant son vélo) ; connaître les règles de circulation à vélo (Code de la Route)			
«Voir» : être attentif, savoir prendre les informations, chercher le regard des autres usagers (...)			
«Être vu.e» : savoir donner des informations (être prévisible) ; savoir «prendre sa place», utiliser les équipements obligatoires			
«Anticiper» : savoir annoncer ses décisions et savoir interpréter les comportements des autres usagers			
«Rester vigilant.e» : connaître les dangers, notamment vis-à-vis des véhicultes à gros gabarit (angle mort, porte à faux...)			
«Mise en pratique» * <i>*Si et seulement si le moniteur considère que le bénéficiaire est en mesure de circuler à vélo en situation réelle sur la voie publique (habileté à vélo, application des consignes)</i> Si possible et à proximité : mise en situation sur le trajet domicile/travail, ou tout autre trajet proposé par le bénéficiaire ou le moniteur (...)			
Savoir emprunter : les principaux aménagements cyclables, franchir différents carrefours, des carrefours giratoires (entre autres), selon les conditions de mise en pratique			
Bilan de la séance «Coup de Pouce Vélo - Remise en selle» Echanges et retours d'expérience, recommandations du moniteur au bénéficiaire			
Si nécessaire : inviter le bénéficiaire à suivre des séances complémentaire pour sa remise en selle et l'informer des conditions de participation			
Distribution de support utiles pour accompagner le bénéficiaire vers une pratique régulière du vélo et en sécurité.			