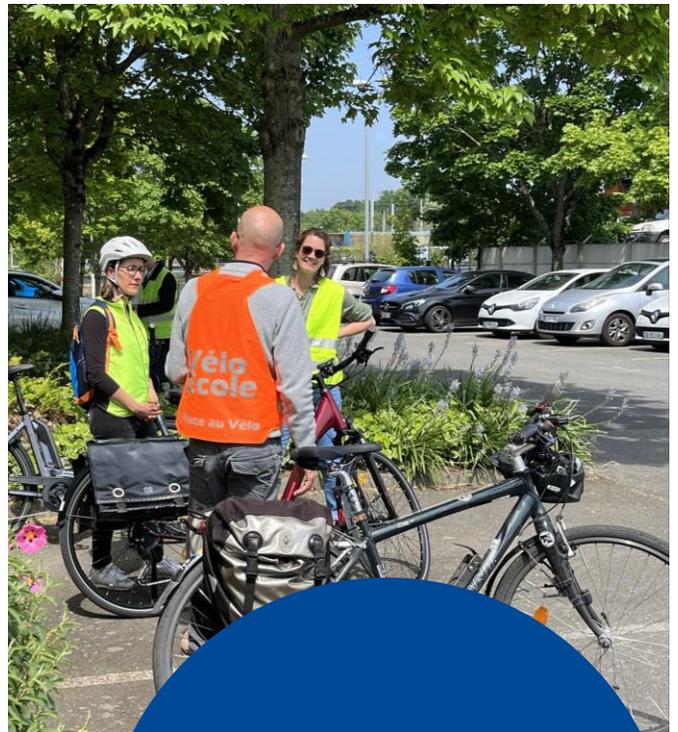


La mobilité vélo en entreprise

Catalogue des prestations de mécanique et
d'apprentissage du vélo, prises en charge par le
pack mobilité de Nantes Métropole



Avantages pour les salarié-e-s :

- Bon pour la santé
- Pratique, rapide
- Agréable, libérateur
- Source d'économie
- Utile pour l'environnement

Avantages pour l'établissement :

- Diminue les problèmes de stationnement et en réduit les coûts
- Réduit le risque d'accidents de trajet
- Crée de la convivialité
- Améliore la santé, le dynamisme et le bien-être des salarié-e-s
- Contribue à l'image sociétale et environnementale



Pour plus d'informations sur :

- La mécanique vélo : 07 81 51 87 70 / contact@mecanique-velo.fr

- L'apprentissage de la conduite du vélo : 06 75 69 45 29 / contact@apprentissage-velo.fr



Sommaire

FORMATION

- 1. Faire soi-même son contrôle technique - page 3
- 2. Premiers gestes de la mécanique cycle - page 4
- 3. Conduite d'un vélo dans la rue - pages 5 et 6
- 4. Conduite d'un vélo à assistance électrique (V.A.E.) - page 7

SERVICES ET ANIMATIONS

- 5. Contrôle technique du vélo – page 8
- 6. Information et sensibilisation à la sécurité routière à vélo – page 9

INFORMATIONS PRATIQUES

- Les intervenant·e·s – page 10
- Les modalités pratiques - page 11
- Tarifs - page 12



1. Formation « Faire soi-même son Contrôle Technique »

Le concept de « vélonomie » désigne l'autonomie de tous·tes les cyclistes dans l'entretien et la réparation de leurs vélos. Dans ce cheminement, la capacité à pouvoir apprécier l'état de son vélo et à se livrer soi-même aux réglages et réparations de base s'avère primordiale.

Objectifs

- Acquérir une méthode de contrôle complet du vélo, simple à retenir et à mettre en œuvre
- Se familiariser avec certains réglages et certaines réparations de base

Public

Tout·e salarié·e qui souhaite être autonome dans le contrôle technique de son vélo

Programme

Étape 1 : 1 heure

- Présentation de la méthodologie du contrôle technique
- Présentation de la méthode sur un vélo cobaye et mise en œuvre sur le vélo des participants·es

Étape 2 : 1 heure

- Initiation aux premiers gestes de la mécanique cycle
- En fonction des problèmes décelés lors du contrôle technique, accompagnement dans les réglages de base, et/ou dans le changement des pièces d'usure (patins de frein, câbles et gaines, chambre à air)
- Échanges avec les participants·es pour répondre à certaines interrogations en lien avec des projets définis : préparation ou révision d'un vélo en vue d'un voyage, remise en l'état, etc
- A la demande du groupe, l'intervenant·e pourra également aborder des points techniques en particulier

Modalités

L'entreprise :

1. prend les inscriptions et informe l'intervenant·e 15 jours avant la date
2. recueille les demandes éventuelles spécifiques des participants·es afin que l'intervenant·e se munisse du matériel nécessaire, le cas échéant
3. met à disposition un espace, calme, lumineux, abrité et suffisamment spacieux pour qu'environ 6 participants·es ainsi que l'intervenant·e puissent manipuler leur vélo

L'intervenant·e :

1. fournit une documentation présentant la méthodologie du Contrôle Technique

Pour plus d'informations : 07 81 51 87 70 / contact@mecanique-velo.fr



6 salariés·es au total



2 heures



2. Formation « Premiers Gestes de la Mécanique Cycle »

Cette formation vise à initier les participants-es aux réparations de base, que l'on peut par exemple effectuer dans le contexte d'une sortie à vélo, ou dans le cadre de l'entretien régulier de son vélo.

Objectifs

Etre capable d'effectuer des réparations de base (dans le contexte d'une sortie à vélo, ou dans le cadre de l'entretien régulier de son vélo).

Public

Tout·e salarié·e qui souhaite apprendre les premiers gestes de la mécanique cycle

Programme

Séquence 1 : Réparation d'une chambre à air

- Démontage de la roue et de la chambre à air
- Repérage de la crevaison
- Pose de rustine
- Installation de la chambre à air et remontage de la roue

Séquence 3 : Réparation et entretien du système de transmission

- Présentation du fonctionnement du dérailleur et expérimentation par les participants-es sur le vélo de démonstration ou leur propre vélo
- Présentation du fonctionnement et rôle des vis de tension et de butées et expérimentation

Séquence 2 : Réparation et entretien du système de freinage

- Présentation du fonctionnement du freinage sur jante, ses variantes et les pannes les plus courantes
- Évaluation de la qualité de son freinage
- Installation d'une câblerie neuve et de nouveaux patins de freins
- Réglage du système de freins
- Conseil pour allonger la durée de vie des ses freins pour pallier certaines pannes

Séquence 4 : Vérifications diverses, point sur l'entretien régulier du vélo

Présentation des derniers éléments de sécurité à vérifier régulièrement (serrage des roues, de la potence et de la tige de selle), en quoi doit consister l'entretien régulier du vélo et quels sont les critères de conformité du vélo au regard de la législation

Modalités

L'entreprise :

1. prend les inscriptions et informe l'intervenant 15 jours avant la date
2. recueille les demandes spécifiques des participants-es afin que l'intervenant·e se munisse du matériel nécessaire, le cas échéant
3. dispose d'un espace, calme, lumineux, abrité et suffisamment spacieux pour qu'environ 6 participants-es ainsi que l'intervenant·e puissent manipuler leur vélo

L'intervenant :

1. fournit une documentation présentant la méthodologie du contrôle

Pour plus d'informations : 07 81 51 87 70 / contact@mecanique-velo.fr



6 salariés-es au total



2 heures



3. Formation

« Conduite d'un vélo dans la rue »



Composée de deux séquences pour apprendre à circuler à vélo en sécurité, alliant théorie, réglages de base, et mise en situation dans la rue, elle permet de recevoir **de nombreux conseils pratiques pour circuler sereinement dans la rue !**

Objectifs

Être capable de circuler à vélo en sécurité avec les autres usagers de la rue : anticiper, prendre sa place, se rendre visible.

Public

Tout·e salarié·e qui pratique le vélo et maîtrisent les gestes, mais ne sont pas à l'aise dans la circulation, ou se questionnent sur leur pratique.

Programme

- **Séquence 1** : Accueil (durée : 10 min.)
 - Présentation de l'intervenant·e
 - Présentation des participant·e·s. et des attentes
- **Séquence 2** : Préparation de la sortie (durée : 20 min.)
 - L'équipement du vélo et du cycliste
 - Réglages ergonomiques (selle et guidon)
 - Conseils d'entretien (freins et pneus)
 - Définition des règles de circulation et de communication pendant la sortie
- **Séquence 3** : Circuler à vélo dans la rue : mise en situation (durée : 1h30)
 - Observer les aménagements urbains et savoir les utiliser : bande cyclable, piste cyclable, SAS vélo, voie partagée bus-vélo, double sens cyclable, chaussée à voie centrale banalisée, cédez-le-passage cycliste au feu, zone à trafic limité, vélorue
 - S'initier aux gestes de conduite à travers **un test individuel** : carrefours à sens giratoire, manœuvre de tourne-à-gauche, rétrécissement de chaussée
 - Connaître les droits et devoirs du cycliste : cohabitation avec les piétons, angles morts, distance de sécurité, remontée de file, bordures et rails de tramway
 - Bilan

Pour plus d'informations sur : 06 75 69 45 29 / contact@apprentissage-velo.fr

Modalités

L'entreprise :

1. prend les inscriptions, s'enquiert des attentes des salarié-e-s et en informe le groupement 15 jours avant la date
2. informe les salarié-e-s qu'ils devront avoir un vélo (musculaire ou VAE) en état de fonctionnement et muni de 2 freins (l'intervenant se réserve le droit de refuser un vélo en mauvais état)

L'intervenant :

1. transmet à l'entreprise un formulaire-type pour connaître le public en amont
2. fournit une documentation à chaque participant-e, notamment le guide du cycliste quotidien de la FUB
3. peut fournir quelques casques et chasubles sur demande

La découverte du vélo à assistance électrique est possible avec un module supplémentaire dédié en amont de cette formation (voir chapitre suivant).

Témoignages

« Le côté pratique de la formation est très enrichissant, cela me permettra de mieux appréhender le positionnement du cycliste notamment aux abords des ronds-points. Un grand merci au formateur. »

Diane, Ville de Couëron

« Très sympathique, didactique, pédagogique ! Cela m'a interpellée sur la nécessité d'être un "bon citoyen" à vélo, c'est-à-dire prendre sa place et respecter les règles ! »

Eloïse, La Souris court toujours

« Formation très adaptée, des réponses claires et un vrai enseignement. Depuis j'ai modifié ma façon d'appréhender certaines situations avec le plaisir de me sentir en meilleure sécurité. »

Thibaud, EGIS

« Cette formation a eu un impact immédiat sur mon comportement à vélo, mais également en voiture. Ce type de formation pourrait également être profitable aux automobilistes. »

Patrick, DGA



Groupe de 4 à 6 salarié-e-s



2 heures

Le + :

Accessible dans les zones périurbaines ou d'activités

4. Formation « Conduite d'un vélo à assistance électrique »

Ce module est proposé aux entreprises ayant fait l'acquisition d'une flotte de VAE ou à des employé·e·s ayant leur propre vélo à assistance électrique (VAE)

Objectifs

- Découvrir les particularités du vélo à assistance électrique
- Adapter sa conduite aux particularités du VAE

Public

Tout·e salarié·e qui découvre la pratique du vélo à assistance électrique

Programme

- Les fonctionnalités du VAE
- Les particularités de la conduite du VAE
- Pratique en espace protégé, maniabilité, exercices
- Sortie aux abords du site de l'entreprise (en fonction du niveau des participant·e·s)

Modalités

L'entreprise :

1. **prend les inscriptions** et les communique à l'intervenant
2. **met à disposition un espace extérieur** (style parking) de 1 000 m² environ pour que 8 personnes puissent évoluer sur des VAE

L'intervenant :

1. **fournit une documentation** à chaque participant·e, notamment le guide du cycliste quotidien de la FUB
2. **peut fournir** quelques casques et chasubles sur demande

Pour plus d'informations sur :
06 75 69 45 29 / contact@apprentissage-velo.fr



Groupe de 4 à 8
salarié·e·s



1 heure

5. Intervention

« Contrôle technique du vélo »

Le concept de Vélonomie, qui désigne l'autonomie de tous·tes les cyclistes dans l'entretien et la réparation de leur(s) vélo(s), est au cœur de cette intervention. En 3 étapes, l'intervention permet d'apporter aux cyclistes **de nombreux conseils pratiques pour mieux circuler à vélo !**

Objectifs

- S'assurer du fonctionnement sécuritaire du vélo, de sa bonne adaptation à l'usage qu'en a le·la cycliste (notamment en termes de posture) et de sa conformité au regard de la législation,
- Initier le·la cycliste aux enjeux de l'entretien quotidien du vélo, aux premiers réglages et micro-réparations, et aux questions de sécurité afférentes.
- Au terme du contrôle technique et en l'impliquant dans chacune de ses étapes, le·la cycliste devrait être apte à apprécier lui·elle-même l'état général de son vélo.

Public

Les salarié·e·s avec leur propre vélo.

Programme

Étapes 1 à 3 : 20 minutes d'intervention en moyenne par cycliste

Étape 1 : Accueil et présentation

- Présentation de l'intervenant·e
- Rappel des objectifs de la séquence
- Échanges sur les besoins particuliers du·de la cycliste et sur les dysfonctionnements connus du vélo

Étape 2 : Le contrôle technique du vélo

Ce contrôle technique commenté par l'intervenant·e a pour but d'évaluer l'état du vélo et de déterminer s'il permet de rouler en sécurité. Une attention particulière est accordée au système de freinage, aux pneumatiques, à la transmission, au jeu de direction et à la présence des équipements de sécurité obligatoires.

Les observations effectuées pendant le contrôle technique sont reportées sur une fiche remise au·à la cycliste. Cette fiche présente les principaux organes du vélo, une évaluation de leur état et des indications de réglages, de réparations ou de pièces à changer.

Étape 3 : Micro-réparations et réglages avec la participation active du·de la cycliste

L'ordre dans lequel nous procédons est déterminé par des questions de sécurité et le temps disponible. Nous nous concentrerons ainsi en priorité sur les freins, la direction et les pneumatiques.

L'intervention s'appuie sur la fiche diagnostic pour expliquer chacune de nos interventions sur le vélo, qu'elles relèvent de réglages, de micro-réparations et/ou de changements de pièces d'usure, afin que le·la cycliste comprenne les enjeux de la réparation.

Modalités

L'entreprise :

1. prend les inscriptions et informe le groupement 15 jours avant la date
2. informe les salariés·es de la durée du contrôle technique et de l'heure de passage.

L'intervenant·e :

1. fournit une fiche diagnostique renseignée à chaque participant·e
2. renseigne sur les lieux d'autoréparation possible pour poursuivre les réparations le cas échéant.

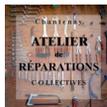
Pour plus d'informations : 07 81 51 87 70 / contact@mecanique-velo.fr



9 salarié·es au total
20 minutes max par vélo



À partir de
3 heures



6. Information et sensibilisation à la sécurité routière à vélo

© JD BAILLEAU

Objectif

Acquérir les connaissances nécessaires pour adapter sa pratique de conduite vélo et/ou voiture dans la rue

Programme

- L'équipement du vélo et du cycliste
- Les réglages taille/confort du vélo
- Les risques inhérents au cycliste et les conseils pour bien circuler
- Les situations à risque les plus fréquemment rencontrées
- Les évolutions récentes du code de la route : aménagements et panneaux particuliers, notions sur le code de la rue
- Les droits et devoirs du cycliste

Modalités

L'entreprise : met à disposition de l'intervenant, une salle de réunion équipée d'un ordinateur et vidéoprojecteur, d'un tableau veleda ou paperboard.

L'intervenant : fournit une documentation à chaque participant·e.



4 à 16 salarié·e·s



2 heures

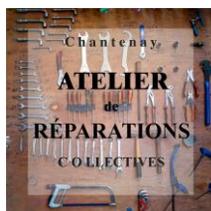
Pour plus d'informations sur : 06 75 69 45 29 / contact@apprentissage-velo.fr

Les intervenant·e·s

La mécanique cycles



07 81 51 87 70 / contact@mecanique-velo.fr



L'apprentissage à la conduite du vélo

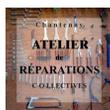


06 75 69 45 29 / contact@apprentissage-velo.fr

Les intervenant·e·s sont titulaires d'un **Certificat de Qualification Professionnelle « Educateur Mobilité à Vélo »** (CQP « EMV »), diplôme créé par l'Instance de Coordination de l'Apprentissage de la Mobilité à Vélo (ICAMV)*.

Le CQP « EMV » comprend 105h de formation et au moins 56h de stage.

Ce diplôme permet de savoir : éduquer à la sécurité par des actions de partage de la rue entre les différents usagers ; mettre en place un projet pédagogique d'apprentissage du vélo ; animer des séances d'enseignement du vélo comme moyen de déplacement.



Les modalités pratiques

Offre Nantes Métropole

Les employeurs ayant contracté un pack mobilité avec Nantes Métropole bénéficient de l'offre "une prestation offerte pour une prestation payée" selon les modalités suivantes :

- Un employeur peut bénéficier de l'offre quelque soit le niveau de pack mobilité dont il dispose
- Prestations concernées par l'offre : toutes les prestations du catalogue
- Les prestations ou animations commandées hors catalogue n'ouvrent pas de prise en charge par Nantes Métropole
- La prestation payée par l'entreprise et celle offerte par Nantes Métropole peuvent être différentes ou identiques
- Une seule prestation est offerte par année civile, par employeur (ou par site)
- La prestation offerte est toujours la deuxième réalisée
- Toute prestation offerte non utilisée dans le courant de l'année civile est perdue (non reportable l'année suivante)

En cas d'annulation par l'établissement

- Pour la prestation à la charge de l'employeur :
 - Toute annulation du fait de l'entreprise (déprogrammation, quota de participants non atteint) entraîne le paiement partiel ou intégral de son montant :
 - 50 % si décision avant 14 jours
 - 100% à partir de 14 jours
 - La prestation peut être reprogrammée (à l'identique ou différente). Elle est la condition à la gratuité sur la deuxième prestation du pack mobilité.
- Pour la prestation offerte par Nantes Métropole :
 - Les conditions de prise en charge effective sont les mêmes que ci-dessus.
 - La prestation peut être également reprogrammée avant la fin de l'année civile.

Tarifs

Prestations	Durée	Public	Tarif (non assujettie à la TVA)
1. Formation « Faire soi-même son Contrôle Technique »	2h	4 à 6 salarié·e·s	395 € *
2. Formation « Premiers Gestes de la Mécanique Cycle »	2h	4 à 6 salarié·e·s	395 € *
3. Formation « Conduite d'un vélo dans la rue »	2h	4 à 6 salarié·e·s	360 € **
4. Formation « Conduite d'un vélo à assistance électrique »	1h	4 à 8 salarié·e·s	144 € **
5. Intervention « Contrôle technique du vélo »	> 2h/intervenant > 3h/intervenant	> 6 salarié·e·s max. > 9 salarié·e·s max.	2h : 305 € * 3h : 395 € *
6. Information et sensibilisation à la sécurité routière à vélo	2h	4 à 16 salarié·e·s	240 € **

* Forfait déplacement inclus : 125 € (montant forfaitaire, aller et retour, pour les prestations hors les murs, tout secteur géographique, quelque soit le nombre d'intervenants opérant simultanément au même endroit)

** Un forfait déplacement par intervenant s'applique pour toute prestation d'apprentissage à la conduite du vélo :
- 48 € pour une distance intervenant-établissement < 5 km
- 96 € pour une distance intervenant-établissement > 5 km

