



FORMATION – AVOIR UN COUP DE POMPE

**LE SEUL COUP DE POMPE QU'ON AIME,
C'EST CELUI QU'ON MAÎTRISE**

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :



- Savoir diagnostiquer un problème vélo et réagir en autonomie
- Maîtriser les réparations courantes en situation réelle (ou aider un-e autre cycliste)
- Adopter les bons réflexes en cas d'accident ou d'incident sur la route
- Savoir constituer un kit de secours utile et l'adapter à ses trajets quotidiens
- Apprendre à gérer les imprévus sans stress, avec méthode

PUBLICS CONCERNÉS :



Salariés / CSE, RH, responsables RSE / Conseillers mobilité.

CONTENU & DÉROULÉ :

MODULE	CONTENU	MÉTHODE
 ICE BREAKER	Quiz sécurité routière à vélo	Ludique et participatif
 RÉAGIR EN CAS DE PANNE/ACCIDENT	Identifier le problème, utiliser les bons outils, trouver des solutions adaptées Alerter, établir un constat, estimer les dégâts, rédiger les formalités administratives	Visuel et interactif
 RÉPARATIONS EXPRESS À MAÎTRISER	Chambre à air, dérive-chaîne, câble, frein (option choisie par l'entreprise)	Pédagogique et concret
 FOCUS "KIT DE SECOURS"	Les indispensables à emporter pour faire face à l'imprévu	Visuel et interactif
 CHALLENGE MÉCANO EXPRESS	Vrai/faux et/ou mise en situation pratique	En équipe
 ÉCHANGES & BIENFAITS	Retour d'expérience et conseils	Inspirant & collectif

MODALITÉS :

Durée : de 1h à 3,5h

Tarif : à partir de 200 € net (1h) / 450 € net (½ journée)

Lieu : en intra-entreprise (sur site)

Supports : guides pratiques, vidéos, matériel fourni

Formule : clés en main – on s'occupe de tout, de la com au SAV