

# VOLET ACCOMPAGNEMENT

par le réseau d'association FUB

Financé à 100% par le Programme Alvéole

## Accompagnement obligatoire pour les écoles primaires élémentaires

Initiation au Savoir Rouler à vélo

8 heures d'accompagnement (au minimum)

Coût : 1 620,00 €

## Accompagnement optionnel pour les autres cibles

Vélo-école pour adulte

Attacher son vélo

Atelier d'auto-réparation de vélo

Choisir son vélo

La route se partage

Entretenir son vélo

12 heures d'accompagnement (au minimum)

Coût : 990,00 €

# PROCEDURE

Lorsque le devis du stationnement vélo est validé, la **FUB contacte l'association sélectionnée via le compte du bénéficiaire** pour vérifier sa disponibilité et sa capacité à effectuer l'accompagnement.

- Si elle est disponible, la **FUB confirme l'accompagnement** sur l'espace personnel et **transmet les coordonnées du bénéficiaire** à l'association.
- Si elle n'est pas disponible, la FUB trouve une autre association ou annule l'accompagnement.

Suite à ce rendez-vous, l'**association remplit la fiche projet pédagogique** (actions choisies et calendrier) et **l'envoie à la FUB**.

**La FUB met à jour les informations sur votre compte.**

Une fois l'accompagnement terminé, l'**association :**

- **transmet la facture à la FUB** pour paiement,
- **remplit le questionnaire d'évaluation**, envoyé préalablement par la FUB.

1

2

L'**association vous contacte pour établir un premier rendez-vous**.

L'objectif est de vous rencontrer, d'expliquer les modalités et d'élaborer un plan d'actions.

3

Suite à ce rendez-vous, l'**association remplit la fiche projet pédagogique** (actions choisies et calendrier) et **l'envoie à la FUB**.

**La FUB met à jour les informations sur votre compte.**

4

L'**accompagnement peut débuter par l'association**.

Attention, **l'accompagnement débute lorsque le projet de stationnement est clôturé** (factures + pièces justificatives déposées)

5

Une fois l'accompagnement terminé, l'**association :**

- **transmet la facture à la FUB** pour paiement,
- **remplit le questionnaire d'évaluation**, envoyé préalablement par la FUB.



Crédit photo : ProVélo91

# Initiation au Savoir Rouler à vélo

## Objectif

Apprendre ou ré-apprendre aux enfants à maîtriser le vélo afin d'être autonomes avant l'entrée au collège. Mettre en selle une génération au vélo, avant l'entrée au collège.

## Description de l'action

Accompagnés d'un moniteur ou d'une monitrice et de leur professeur, **les élèves ne sachant pas faire de vélo**, bénéficient d'une séance d'initiation au vélo (travailler son équilibre, le freinage...).

Les **élèves sachant pédaler mais n'ayant pas pratiqué depuis longtemps** peuvent reprendre confiance en travaillant : équilibre, freinage, trajectoires, changements de vitesse, habileté à vélo.

## Public visé

Élèves du CP au CM2

## Cibles

Établissements scolaires (**Ecoles élémentaires primaires = obligatoire**)

<b>Nombre de personnes en charge de l'animation</b>	<b>- 1 ou 2 moniteur.s vélo-école formé (à adapter en fonction de la présence de l'enseignant et du nombre d'élèves)</b>
<b>Espace d'animation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espace couvert de 10 m<sup>2</sup></li> <li>- 1 piste d'initiation, surface minimale 100 m<sup>2</sup> en très légère pente (surface conseillée 15 X 25 m = 375 m<sup>2</sup>)</li> <li>- 1 espace pour stationner la flotte de vélo</li> </ul>
<b>Matériel nécessaire</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Flotte de vélos (à adapter en fonction du nombre d'élèves) : draisiennes + vélo-enfants</li> <li>- Cadenas U et 1 grand câble pour attacher l'ensemble des vélos</li> <li>- 50 plots, 20 craies - 10 casques (toutes tailles), 10 gilets réfléchissants (toutes tailles)</li> <li>- Petit outillage pour les réglages et kit crevaison</li> </ul>
<b>Supports de communication</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Guide du cycliste urbain FUB</li> <li>- Dépliant FUB "En selle à vélo" pour les enfants + Savoir – rouler, flyer Alvéole</li> <li>- Supports officiels Savoir rouler à vélo</li> </ul>
<b>Progression pédagogique</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bloc 1 : Savoir pédaler (maîtriser les fondamentaux)</li> <li>- Bloc 2 : Savoir circuler (découvrir la mobilité à vélo en milieu sécurisé)</li> <li>- Bloc 3 : Savoir rouler (circuler en autonomie sur la voie publique)</li> </ul>
<b>Pour plus d'informations</b>	<p>Consulter :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- le site internet du Ministère des sports : <a href="http://www.sports.gouv.fr/savoirroulavelo/">http://www.sports.gouv.fr/savoirroulavelo/</a></li> <li>- le site internet de la FUB : <a href="https://www.fub.fr/velo-ecole/savoir-rouler-velo">https://www.fub.fr/velo-ecole/savoir-rouler-velo</a></li> <li>- le portail Mobiscol : <a href="https://mobiscol.org/">https://mobiscol.org/</a></li> </ul> <p>Sur ce portail, vous y trouverez des ressources sur l'écomobilité en milieu scolaire.</p>



Vélo-école mis en place par le Collège Néerlandais, à la Cité internationale universitaire de Paris.  
Crédit photo : FUB

# Vélo - école adulte

## Objectif

Apprendre ou ré-apprendre à faire du vélo. Initier à la pratique du vélo et redonner confiance à celles et ceux qui souhaitent se déplacer à vélo.

## Description de l'action

Accompagnés d'un moniteur ou d'une monitrice, les adultes ne sachant pas faire de vélo, bénéficient d'une séance d'initiation au vélo (travailler son équilibre, le freinage...). Les personnes sachant pédaler mais n'ayant pas pratiqué depuis longtemps peuvent reprendre confiance en travaillant : équilibre, freinage, trajectoires, changements de vitesse, habileté à vélo.

## Public visé

Adultes présents sur le site de l'événement, primo-apprenants ou souhaitant se remettre en selle. Environ huit personnes par heure peuvent être initiées au vélo.

## Cibles

Parc d'habitat social, établissements universitaires, espace public (si grand espace, type parking)

Nombre de personnes en charge de l'animation	<p><b>1 personne sur le stand (conseils et informations théoriques)</b>  <b>1 moniteur vélo-école formé (séance pratique découverte)</b></p>
Espace d'animation	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espace couvert de 10 m<sup>2</sup></li> <li>- 1 piste d'initiation, surface minimale 100 m<sup>2</sup> en très légère pente (surface conseillée 15 X 25 m = 375 m<sup>2</sup>)</li> <li>- 1 espace pour stationner la flotte de vélo</li> </ul>
Matériel nécessaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Flotte de vélos</b> (à adapter en fonction du nombre d'inscrits) : 2 draisiennes adultes + 2 vélos de ville adultes (vélos pliants ou vélos de ville à cadre bas)</li> <li>- <b>6 cadenas U et 1 grand câble</b> pour attacher l'ensemble des vélos</li> <li>- <b>50 plots, 20 craies</b></li> <li>- <b>10 casques</b> (toutes tailles), <b>10 gilets réfléchissants</b> (toutes tailles)</li> <li>- <b>Petit outillage</b> pour les réglages et kit crevaison</li> </ul>
Supports de communication	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kakémono/drapeau pour la visibilité du stand à créer à partir des éléments graphiques fournis par la FUB</li> <li>- Guide du cycliste urbain FUB</li> <li>- Dépliant FUB "En selle à vélo" + Savoir – rouler, flyer Alvéole</li> </ul>
Communication en amont	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coordination avec le bénéficiaire pour une communication efficace, affichage et/ou stand en pied d'immeuble en amont du lancement, opérations de porte à porte, faire du tractage etc.</li> </ul>
Progression pédagogique	<p><b>Etape 1</b> : Acquérir les fondamentaux : équilibre, freinage, trajectoires, pédalage et changements de vitesse</p> <p><b>Etape 2</b> : Perfectionnement : habileté, endurance, adaptation à des situations complexes, anticipation des risques, interactions avec les autres usagers de l'espace public</p> <p><b>Etape 3</b> : Conduite en ville : positionnement dans la circulation, anticipation des risques vis-à-vis des véhicules à moteur, respect du code de la route, orientation</p> <p>Modules théoriques :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- code de la route / code vu du guidon</li> <li>- réglage et entretien du vélo</li> <li>- lecture de carte et définition d'itinéraires</li> <li>- stationnement et lutte contre le vol</li> </ul>
Pour plus d'informations	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="https://www.fub.fr/velo-ecoles">https://www.fub.fr/velo-ecoles</a></li> <li>- Guide méthodologique FUB "Créer et animer une vélo-école" - à demander auprès de Nicolas Dubois n.dubois@fub.fr</li> </ul>



Crédit photo : FUB

## Entretien son vélo

### Objectif

Apprendre à contrôler le bon état de son vélo. Connaître les équipements obligatoires ; savoir effectuer les réglages courants ; savoir-faire une réparation de base (ex : crevaison).

### Description de l'action

- **Contrôle technique** : lorsque qu'une personne se présente avec son vélo (ou utilisation du vélo « test » du stand), une révision du vélo est réalisée en présence d'un mécanicien cycle.
- **Réglages courants et réparations de base** : vérifier la taille du vélo, régler la hauteur de selle, puis, selon les moyens/besoins => démonter et remonter une roue/ changer les patins de freins/changer une chambre à air/réparer une crevaison.
- **Conseils** : sur les habits adaptés pour le confort et la sécurité (type de chaussures, lacets, pantalon...), sur l'équipement et les accessoires utiles, obligatoires ou non : casque, gilet rétro-réfléchissant, sacoches, pinces à vélo, gants...

### Public visé

Tout public se déplaçant à vélo ou souhaitant se mettre au vélo. De 8 à 12 vélos contrôlés et réglés par heure sur la base de 2 animateurs.

### Cibles

Pôle d'intermodalités (gare), espace public, parc d'habitat social, établissements scolaires et universitaires.

<p><b>Nombre de personnes en charge de l'animation</b></p>	<p>- <b>Minimum 2 animateurs expérimentés et compétents</b></p>
<p>Espace d'animation</p>	<p>- Espace couvert de 10 m2 minimum</p>
<p>Matériel nécessaire</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Au moins 2 <b>vélos « test »</b>, pour les personnes sans vélo,</li> <li>- <b>2 pieds d'atelier vélo</b>, pour effectuer certains réglages</li> <li>- <b>Caisse à outils</b> (liste transmise par la FUB)</li> <li>- <b>Kits de réparation</b> en cas de crevaison</li> </ul> <p>Ressources :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="#">Fiche « contrôle technique » vélo</a></li> <li>- <a href="#">Fiche « Réparer une crevaison »</a></li> </ul>
<p>Supports de communication</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Kakémono ou drapeau pour la visibilité</b> du stand à créer à partir des éléments graphiques fournis par la FUB</li> <li>- <b>Guide du cycliste urbain FUB</b></li> <li>- <b>Plaquettes du Programme Alvéole</b></li> </ul>
<p>Communication en amont</p>	<p>Coordination avec le bénéficiaire pour une communication efficace, affichage et/ou stand en pied d'immeuble en amont du lancement, opérations de porte à porte, faire du tractage etc.</p>
<p>Recommandations</p>	<p>Expliquer, montrer mais également faire faire par les cyclistes intéressés (gonfler un pneu, démonter et remettre la roue en place...), pour gagner en autonomie</p>
<p>Points de contrôle</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Equipements obligatoires : éclairages, catadioptres, avertisseur sonore (sonnette), freins avant et arrière (garde du frein, tension du câble, état des patins ou plaquettes) - Roues avant et arrière (roues bien attachées) - Pneus avant et arrière (état et gonflage) - Embouts de guidon et poignées - Serrage de la potence, du jeu de direction et de la fourche - Transmission : tester le passage des vitesses - Etat et la lubrification de la chaîne</li> </ul>
<p>Pour plus d'informations</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Consulter le wiklou, rubrique "ateliers mobiles" : <a href="http://wiklou.org/wiki/Atelier_mobile">http://wiklou.org/wiki/Atelier_mobile</a></li> </ul>



Crédit photo : FUB

# La route se partage

## Objectif

Connaître les bons comportements et les pièges à éviter pour se déplacer à vélo en toute sécurité. Découvrir de façon ludique les règles pour le partage de la route avec les autres usagers.

## Description de l'action

A la carte, le participant a la possibilité de :

- Visionner un diaporama “Code vu du guidon”, exercice ludique et semblable à l’examen du code de la route,
- Se familiariser avec les principaux panneaux du code de la route dédiés aux cyclistes,
- Jouer à identifier les équipements obligatoires et conseillés du vélo : trouver et replacer les équipements manquants sur un vélo test,
- Participer à un quizz sur les bons conseils et l'équipement du vélo.

## Public visé

Tout personne se déplaçant à vélo ou souhaitant se déplacer à vélo. En moyenne 30 personnes accueillies par heure.

## Cibles

Pôle d'intermodalités (gares), espace public, parc d'habitat social, établissements scolaires et universitaires.

Nombre de personnes en charge de l'animation	- 1 à 2 personnes disposant d'une bonne connaissance de la réglementation (code de la route, équipements)
Espace d'animation	- Espace de minimum 10 m <sup>2</sup> - Alimentation électrique et accès Wifi ou 4G
Matériel nécessaire	- <b>1 ordinateur portable/tablette + 1 écran</b> - <b>Jeu de panneaux du code de la route</b> (type akylux) à manipuler - <b>1 vélo test</b> avec les équipements obligatoires : freins avant et arrière ; feux avant et arrière ; avertisseur sonore ; catadioptrés arrière, avant, sur les côtés et sur les pédales ; gilet réfléchissant obligatoire hors agglomération la nuit (ou visibilité réduite) ; casque obligatoire pour les enfants de moins de 12 ans
Supports de communication	- <b>Powerpoint diapo-cyclo</b> ou « code vu du guidon » fourni par la FUB - Poster d'exposition FUB « à vélo, roulez éclairés » fourni par la FUB - <b>Guides du cycliste urbain FUB</b> - <b>Dépliants FUB</b> (« Cyclistes, brillez ! », « Vélos, bus, camions, cohabitons ») - <b>Questionnaire et urne si quizz</b> - <b>Plaquette de présentation du programme Alvéole</b>
Communication en amont	- Coordination avec le bénéficiaire pour une communication efficace, affichage et/ou stand en pied d'immeuble en amont du lancement, opérations de porte à porte, faire du tractage etc.
Point de vigilance	- Circuler sur le côté droit de la chaussée, à environ 1 m du trottoir - Prendre sa place sur la chaussée, attention aux portières - Garder le contact visuel en cas de changement de direction - Attention aux dangers de l'angle mort avec les bus et les camions - Ne pas circuler sur les trottoirs, sauf les enfants de moins de 8 ans - Dans les zones de rencontre, priorité au piéton - Etc.
Pour plus d'informations	Consultez les rubriques "Moi à vélo" sur le site de la FUB : <a href="https://www.fub.fr">https://www.fub.fr</a>



Crédit photo : FUB

# Attacher son vélo

## Objectif

Faire adopter les bons réflexes aux cyclistes, afin de protéger les vélos du vol, et de lever l'un des freins majeurs à la pratique régulière du vélo.

## Description de l'action

**Proposer des conseils** sur les bonnes pratiques permettant de bien attacher son vélo,

**Présenter des tests antivols** de la FUB : flyers, poster et vidéo (5 à 10 min), et si possible échantillon d'antivols sectionnés,

**Faire une démonstration interactive de la meilleure manière de sécuriser un vélo** lors du stationnement.

**Proposer au public de tester les différents dispositifs de stationnement vélo** : arceaux et racks à vélos (présentation des bons et mauvais exemples). Possibilité, pour attirer plus de visiteurs, de proposer un quizz sur les bons conseils pour bien attacher son vélo et le marquage BICYCODE® pour lutter contre le vol.

## Public visé

Toutes les personnes se déplaçant à vélo ou non. Une cinquantaine de personnes accueillies par heure en moyenne.

## Cibles

Pôles d'échanges multimodaux, Etablissements universitaires, Parcs d'habitat social, Etablissements publics.

Nombre de personnes en charge de l'animation	- <b>1 à 2 personnes</b>
Espace d'animation	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espace couvert de 10 m2 minimum, permettant d'accueillir un groupe de personnes, deux systèmes différents d'accroche de vélos, un ou deux vélos de test</li> <li>- Alimentation électrique et accès Wifi ou 4G</li> </ul>
Matériel nécessaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>2 systèmes d'accroches de vélo : un bon exemple</b> (système permettant d'attacher le cadre et la roue avant du vélo avec un antivol en U) de type arceau et un <b>mauvais exemple</b> de type râtelier.</li> <li>- <b>1 ordinateur portable/tablette</b> pour consulter les tests d'antivols en ligne sur <a href="http://www.bicycode.org">www.bicycode.org</a></li> <li>- <b>1 écran</b> permettant de diffuser la vidéo « touchepasàmonvélo » en ligne sur <a href="http://www.bicycode.org">www.bicycode.org</a></li> <li>- 1 vélo de test et 2 antivols (U et câble)</li> <li>- Si possible, quelques antivols sectionnés pour montrer la fragilité de certains équipements</li> </ul>
Supports de communication	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Kakémono ou drapeau pour la visibilité du stand</b> à créer à partir des éléments graphiques fournis par la FUB</li> <li>- <b>Guide du cycliste urbain FUB</b></li> <li>- <b>Posters réutilisables "Bien attacher son vélo fourni"</b> par la FUB</li> <li>- <b>Dépliant Tests antivols FUB</b></li> <li>- <b>Questionnaire et urne</b> si proposition d'un quizz avec tirage au sort</li> <li>- <b>Plaquettes de présentation du Programme Alvéole</b></li> </ul>
Communication en amont	Coordination avec le bénéficiaire pour une communication efficace, affichage et/ou stand en pied d'immeuble en amont du lancement, opérations de porte à porte, faire du tractage etc.
Recommandations	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Veiller à la stabilité des dispositifs de stationnement sur l'espace d'animation</li> <li>- Penser à négocier auprès des fabricants et des vélocistes de la ville d'accueil les lots du quizz et notamment les antivols notés 2 roues par la FUB</li> </ul>
Pour plus d'informations	Consulter le site <a href="https://www.bicycode.org/">https://www.bicycode.org/</a>



Crédit photo : FUB

# Choisir son vélo

## Objectif

Découvrir différents types de vélos pour choisir un vélo adapté à ses besoins.

## Description de l'action

1. Réaliser un **bilan des déplacements quotidiens du participant** (usage du vélo, transport éventuel de charges -vélo-cargo-, distance à parcourir, état de santé -VAE-, intermodalité et question du stockage -vélo-pliant-...).
2. Présenter les **différents types de vélos** : identifier le vélo qui convient le mieux à la personne, selon sa situation (ex : démonstration plier/déplier un vélo-pliant).
3. Proposer de **tester le vélo choisi sur le terrain** de pratique à proximité (5 min) et bénéficier des conseils de l'intervenant : maniabilité, équipements, réglages et entretien.

Si possible, selon les moyens humains et matériels : proposer aux personnes intéressées un parcours découverte en circulation (10 min).

## Public visé

Tout public, cyclistes réguliers ou non. De 20 à 30 personnes accueillies par heure, selon le nombre de vélos à tester

## Cibles

Pôle d'intermodalités (gare), espace public, parc d'habitat social, établissements scolaires et universitaires

Nombre de personnes en charge de l'animation	<p><b>1 personne minimum sur le stand</b> (présentation des vélos, conseils déplacements et équipements)</p> <p><b>1 personne sur l'espace de pratique</b>, si possible « moniteur véloécole » (test et découverte des vélos)</p>
Espace d'animation	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espace couvert de 10 m<sup>2</sup></li> <li>- 1 piste d'initiation, surface minimale 100 m<sup>2</sup> en très légère pente (surface conseillée 15 X 25 m = 375 m<sup>2</sup>)</li> <li>- Espace pour stationner la flotte de vélos (7 vélos)</li> </ul>
Matériel nécessaire	<p><b>Flotte de vélos</b> : 1 VTC, cadre taille moyenne ; 1 vélo de ville, cadre bas « col de cygne » ; 1 vélo pliant ; 1 draisiennne adulte (ou : replier les pédales du vélo pliant) ; 1 vélo-cargo ; 1 VAE ; 1 vélo enfant 24 pouces (au-delà de 8 ans, de 1,35 à 1,55 m)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>1 grand câble</b> pour attacher la flotte de vélos</li> <li>- <b>50 plots et une vingtaine de craies</b> pour matérialiser l'espace de pratique</li> <li>- <b>5 casques</b> (toutes tailles), <b>5 gilets réfléchissants</b> (toutes tailles)</li> <li>- <b>Petit outillage pour les réglages et kit crevaison</b></li> </ul>
Supports de communication	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kakémono ou drapeau pour la visibilité du stand à créer à partir des éléments graphiques fournis par la FUB</li> <li>- Guide du cycliste urbain FUB</li> </ul> <p>Pour chaque étape, possibilité de prévoir 30 pinces à vélos, 30 sonnettes, 30 écarteurs de danger : 1 élément au choix à remettre à chaque participant</p>
Communication en amont	<p>Coordination avec le bénéficiaire pour une communication efficace, affichage et/ou stand en pied d'immeuble en amont du lancement, opérations de porte à porte, faire du tractage etc.</p>
Recommandations	<p>Bien délimiter les espaces stand (présentation des vélos et conseils), le site de pratique pour tester les vélos et le lieu de stockage de la flotte</p>