







## Objectifs

Prévenir les accidents de la route, Apporter des solutions pratiques sur l'amélioration des chargements, Savoir réagir et s'adapter aux éléments extérieurs (climat, circulation jour / nuit), Connaître les rythmes biologiques du travail de nuit, Donner aux salariés les éléments pour mieux organiser leur temps de sommeil et de repos en fonction de leurs contraintes professionnelles

 <h3>Public - Admission</h3> <p>Toute personne amenée à effectuer des déplacements en cyclomoteurs avec des charges variables, des horaires de nuit ou décalés. Pas de test / Admission sur dossier d'inscription conforme (convention/contrat)</p>	 <h3>Pré-requis</h3> <p>Aucun pré-requis nécessaire</p>	 <h3>Modalité d'organisation</h3> <p>Formation en groupe de 6 à 12 personnes.</p>
 <h3>Durée - Lieu</h3> <p><b>Durée :</b> 4 demi-journées / 16h <b>Lieu :</b> Site client</p>	 <h3>Intervenant(s)</h3> <p>Solide expérience professionnelle dans le domaine enseigné, de l'encadrement de groupe et de la formation professionnelle.</p>	 <h3>Attribution finale</h3> <p>Attestation individuelle de fin de formation</p>

## Contenu

### Module 1 : Formation théorique

#### LES ENJEUX

Les accidents du travail (statistiques), Les principales causes d'accident, Les conséquences des accidents, Le cyclomoteur et ses risques, Le cyclomoteur vu par les autres, Les moyens de prévention

#### LA PRÉVENTION

Vérifications et entretiens à réaliser pour rouler en sécurité, La connaissance de son matériel, L'organisation des vérifications avant le départ, Les obligations (assurance, immatriculation, le B.S.R, code de la route ...), Les équipements obligatoires et / ou conseillés de protection, Les modifications techniques non autorisées, Sanctions

#### NOTIONS DE RYTHME BIOLOGIQUE

Horaires de nuit ou décalés : Les incidences sur la santé et sur les rythmes biologiques, L'organisation du sommeil  
La somnolence anormale : Définition, manifestations, conséquences, moyens d'exploration.  
Les facteurs aggravants : Les troubles du sommeil (dette de sommeil,...) Les Faux amis (café, tabac, alimentation trop grasse, grignotage,...)

#### FACTEURS CLIMATIQUES

Conditions atmosphériques difficiles : pluie, vent, brouillard, neige, verglas, grêle. Comment adapter sa conduite et ses équipements, Comment obtenir des informations routières

#### ROUTE DE NUIT

Facteurs et fréquence d'accident la nuit, Précautions à prendre, Apprendre à recenser les endroits dangereux de sa tournée

#### PRINCIPES DE CHARGEMENT DU CYCLOMOTEUR

La recherche de l'équilibre des charges : centre de gravité, Adapter la conduite à la charge : freinage, prise au vent, centre de gravité déplacé, garde au sol diminuée,..., Réglages à effectuer selon la charge : régler le projecteur avant, ..., La vitesse, Le freinage, La stabilité et la trajectoire.

#### CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE

### Module 2 : Formation pratique

#### EXERCICES PRATIQUES ET ÉCHANGES DE PRATIQUE

Manutentions diverses avec le matériel de l'entreprise  
Mise en situation : Réalisation des vérifications de l'équipement du cyclomoteur, son entretien et vérification de l'équipement du conducteur  
Application des règles générales de l'entreprise et des préconisations suite au module 1  
Audit de terrain en situation réelle.  
Examen à chaud des difficultés particulières rencontrées  
Echanges d'expérience : conseils efficaces, solutions à des difficultés, utiles et judicieux lors de l'achat et de la conduite du cyclomoteur.

### Module 3 : Formalisation et conclusion

#### RETOURS D'EXPÉRIENCE

Point sur la mise en pratique effective des deux premiers modules  
Problèmes rencontrés et préconisation  
Identification des points critiques sur les différentes tournées et travail sur la réalisation d'un document « Guide »  
Mise en évidence des risques liés aux débutants et le danger d'un excès de confiance en soi pour les expérimentés  
Proposition d'un plan d'amélioration

#### CONCLUSION ET ÉVALUATION



## Méthodes pédagogiques

Tour de table de positionnement préalable afin de permettre au formateur de vérifier l'adéquation du parcours de chaque stagiaire et d'adapter son déroulé pédagogique. Le formateur suit un plan précis pour aborder progressivement tous les points du programme.  
Alternance d'apport théorique par le formateur à l'aide d'un exposé par vidéoprojecteur et d'exercices en groupe (étude de cas vidéo, schémas, etc.), d'échange d'expériences et de démonstration. Analyse des manutentions et amélioration des modes opératoires. Un bilan est effectué en fin de journée pour suivre la progression.

## Moyens techniques et pédagogiques

Livret stagiaire individuel / 1 salle de formation équipée d'un vidéoprojecteur, PC, tableau blanc / cyclomoteurs



## Suivi / Evaluation

Appréciation de l'acquisition des compétences et de l'atteinte des objectifs par l'organisme de formation : Evaluation continue

Mesure de la qualité globale de la formation, de l'atteinte des objectifs et de l'impact sur la pratique professionnelle par le stagiaire : enquête de satisfaction à chaud puis à froid



26B rue Hubert le Sellier de Chézelles - 36130 DEOLS - Contact 02 54 07 81 39 - Mail : [deltaforma-centre@orange.fr](mailto:deltaforma-centre@orange.fr)

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 256 100 762 61 auprès du préfet de région Basse Normandie

SARL au capital de 21 000€ - SIREN 508 094 265 - APE 8559 A

PRO-PREV-07 021117