

Comment organiser un cours de conduite cycliste dans votre commune ou dans votre entreprise ?

Cours organisés par PRO VELO Valais/Wallis



Objectifs du cours

Le vélo, c'est le moyen de déplacement durable par excellence ! Efficace, bon pour la santé et peu coûteux, ses avantages sont nombreux. Cependant, circuler à vélo n'est pas toujours une mince affaire: sentiment d'insécurité face aux véhicules motorisés, un manque d'infrastructures cyclables et la méconnaissance de celles existantes peuvent faire renoncer à beaucoup d'enfourcher la petite reine.

Les cours proposés par PRO VELO Valais/Wallis visent à donner toutes les clés – théoriques et pratiques – aux cyclistes afin de rouler en sécurité. En tant que moyen efficace de promouvoir la mobilité douce, ces cours peuvent être proposés par les communes, associations, écoles et entreprises.

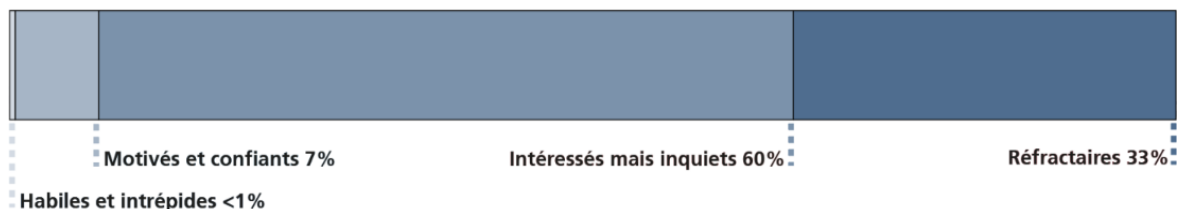
Ces cours sont soutenus financièrement par le Fonds de sécurité routière (FSR), le Service de la Mobilité (SDM) et Promotion santé Valais (PSV). Ils font partie d'un panorama plus large de cours proposés par la faïtière vélo vs, dont certains sont destinés à différents niveaux scolaires : [panorama des cours vélo](#).

Vous trouverez plus d'infos sur <https://pro-velo-valais.ch/fr/nos-projets/cours-velo/>.

Un cours vélo, est-ce vraiment nécessaire ?

Après tout, tout le monde sait faire du vélo et ça ne s'oublie pas. Et pourtant....

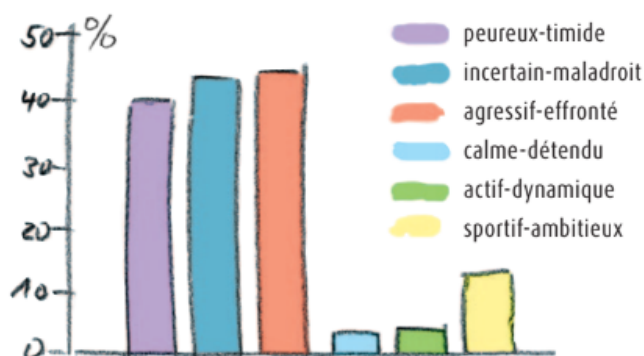
... 60% de la population déclare être intéressée par des déplacements à vélo, mais est inquiète de devoir partager la route avec des véhicules plus lourds et plus rapides.



Quatre types de cyclistes dans la population

(<https://www.guide-velo.ch/f/guide/13-introduction/pour-qui-promouvoir-le-velo>)

... rouler de façon calme et détendue réduit significativement le risque d'accident.



NB: On interprète: 40% des cyclistes à la conduite "peureuse-timide" se trouvent impliqués dans un conflit routier, etc.

* Source: Rouler à vélo dans la ville de Zurich. Police de la ville de Zurich et Institut de psychologie appliquée de Zurich, 1992.

Rien de tel qu'un cours encadré pour gagner en confiance et rouler sereinement au quotidien !

Variantes du cours

Plusieurs variantes du cours de conduite existent en fonction du public cible :

- Cours VAE (vélo à assistance électrique)
- Cours famille : pour enfants dès 6 ans, accompagnés d'un adulte (un adulte peut accompagner maximum 2 enfants)
- Cours seniors
- Cours pour personnes migrantes
- Cours nocturne

Déroulement général d'un cours

Un cours dure un total de 3 heures. Il débute par une partie théorique d'une heure et est suivi d'une partie pratique. Celle-ci est dispensée, selon le type de cours, en milieu protégé (p. ex. une cours d'école), en milieu ouvert à faible trafic (une zone résidentielle) ou en milieu ouvert à trafic important.

Combien coûte un cours ?

Bien que ces cours soient soutenus financièrement par le FSR et le SDM, la commune (ou l'entreprise) prend à sa charge une partie de l'organisation du cours, à savoir 650 CHF. Des rabais sont accordés pour les cours annualisés ou dupliqués. Le tableau ci-dessous donne le détail des forfaits d'organisation des cours :

Forfait d'organisation (hors coûts participants) CHF HT	
Tarif de base	650 CHF HT
Cours annualisé (dès le 2ème cours)	400 CHF HT
Cours dupliqué (dès le 2ème cours, dans le même lieu)	300 CHF HT

Des conditions commerciales particulières peuvent s'appliquer pour les associations voulant organiser un cours. Merci de nous contacter à l'adresse cours@pro-velo-valais.ch pour plus de détails.



© PRO VELO Suisse

À ces frais s'ajoutent ceux des participant·e·s. De manière générale, il est conseillé de les faire contribuer financièrement, afin de s'assurer de leur présence. Notre retour d'expérience montre que les cours entièrement gratuits sont plus souvent « oubliés » que ceux ayant nécessité une contribution financière, même minime. Si le nombre minimum de participant·e·s défini n'est pas

atteint une semaine avant la date fixée du cours, le cours doit être annulé. Dans ce cas, 70% du prix du cours est facturé. Si le cours annulé est reporté dans les 18 mois suivants, un rabais de 30% sera octroyé. Ce dernier point ne s'applique pas aux cours annualisés ou dupliqués.

Les participant·e·s payent à l'avance, ou au début du cours, un montant de 50 CHF à PRO VELO Valais/Wallis. Le montant s'élève à 30 CHF s'ils sont membres de PRO VELO Valais/Wallis ou de Swiss Cycling, ou s'ils sont détenteurs de la CarteCulture. Ces frais peuvent être pris en charge entièrement ou partiellement par les communes et les entreprises.

FRAIS PARTICIPANTS	Non-membres PRO VELO	Membres PRO VELO
Adulte	50 CHF HT	30 CHF HT
Adulte + 1 enfant	50 CHF HT	30 CHF HT
Adulte + 2 enfants	60 CHF HT	40 CHF HT

Ce que fournit PRO VELO Valais/Wallis

Les prestations fournies par PRO VELO Valais/Wallis incluent :

- L'organisation opérationnelle du cours : discussion avec la commune, définition du parcours, gestion des inscriptions, recrutement des moniteur·trice·s.
- La fourniture de matériel publicitaire au format numérique : flyer double-page ainsi qu'une affiche pour les réseaux sociaux.
- La tenue du cours.
- La gestion des participant·e·s.

Ce que doit fournir la commune/l'entreprise

La commune doit prendre en charge la promotion des cours afin de s'assurer d'un nombre suffisant de participant·e·s (4 participant·e·s minimum, 6 pour les cours familles). C'est un élément à ne pas négliger dans l'organisation des cours et il doit être entrepris suffisamment à l'avance.

- Afin de rendre le cours plus attractif, il peut être utile de l'associer à un événement plus large, tel qu'une journée de la promotion des mobilités douces, ou d'une opération e-bike ([lien](#)). PRO VELO Valais/Wallis peut également vous accompagner pour ces démarches.
- De plus, afin de s'assurer d'une base suffisante de participant·e·s, une possibilité est de rendre ce cours obligatoire aux bénéficiaires des subventions à l'achat de vélo octroyées par les communes. Cette contrepartie peut être justifiée pour des raisons sécuritaires, afin de limiter les accidents de vélos chez les personnes non expérimentées.
- Il peut être une bonne idée de mutualiser un cours unique entre plusieurs communes, et de se répartir les frais d'organisation au prorata des participant·e·s.

- Finalement, il peut être bénéfique de relayer le cours dans le réseau associatif local (voir d'intégrer les associations dans l'organisation même des cours). Par exemple, une Association de parents d'élèves (APE) pour des cours familles.

La commune doit également mettre à disposition une salle de classe munie d'un beamer pour la partie théorique, des toilettes, ainsi qu'un espace pour la partie pratique du cours en milieu protégé (p. ex. une cour d'école).

Timeline pour une organisation sereine des cours

M-5 : Discussion avec PRO VELO Valais/Wallis pour définir précisément les modalités du cours

M-4 : Devis transmis à la commune (ou à l'entreprise)

M-3 : Commande du cours, promotion du cours par la commune (ou par l'entreprise)

S-1 : Clôture de la liste des inscriptions, annulation si nombre de participants trop faible

S+1 : Facturation

Descriptif détaillé des types de cours

Cours famille : Le module famille est la seule offre du panorama des cours vélo à inclure les parents et leurs enfants, dans un souci d'apprentissage commun des bonnes pratiques. Dans une première partie théorique, les parents appréhendent les différentes thématiques que sont les règles de la circulation spécifiques au vélo, la mobilisation des sens chez l'enfant et les réflexes à adopter face à certains dangers. Pendant ce temps et en milieu protégé, les enfants effectuent des exercices de maîtrise du vélo et de simulation de la circulation. Dans la seconde partie du cours, les enfants 7 ans et plus participent à une sortie sur route encadrée et se confrontent à des situations de circulation réelles, tandis que les plus jeunes approfondissent les exercices en milieu protégé. Le cours famille dure 3 heures.

(Age minimum : 6 ans sans sortie sur route, 7 ans avec sortie sur route)



© PRO VELO Suisse

Cours circulation : Le cours circulation s'adresse à des adultes se compose d'une première partie théorique (rafraîchissement des bases légales liées à la circulation cyclable, angle mort, bon comportement à adopter sur la route). La partie pratique, en deux phases, entraîne la maîtrise du vélo (freinage, vitesse, démarrage) en milieu protégé, avant de se rendre en circulation pour exercer les bonnes pratiques au niveau de la cohabitation (communication, positionnement, situations de circulation complexes) avec les autres mobilités usagères de la route. Le cours circulation dure 3 heures.

(Age minimum : 12 ans)

Cours VAE : Le cours vélo à assistance électrique (VAE) se compose d'une première partie théorique sur les bases légales liées aux VAE. La partie pratique, en deux phases, entraîne le perfectionnement de l'assistance électrique (freinage, vitesse, démarrage) en milieu protégé, avant de se rendre en circulation pour apprendre les bonnes pratiques au niveau de la cohabitation (communication, positionnement) avec les autres mobilités usagères de la route. Le cours VAE dure 3 heures et demie.

(Age minimum : 14 ans, permis agricole si 25 km/h, 16 ans, permis agricole si 45 km/h)

Cours migrant.e.s : Le module pour personnes migrantes a pour vocation de former les populations de migrant.e.s à la mobilité douce, afin de leur permettre de s'émanciper dans leurs déplacements du quotidien et des loisirs. Cela permet à ces populations une plus grande autonomie et liberté et d'aider leur inclusion dans la société. Ces cours sont organisés en collaboration avec Promotion santé Valais et le programme Femmes-Tische / Hommes-Tische. Ce module se décompose en trois sessions de cours entre 2 et 3 heures avec une intervalle de 3-4 semaines.

(Age minimum : 12 ans)

Cours seniors : Se remettre au vélo après une longue période peut être impressionnant. Avec l'objectif de maintenir et d'encourager le mouvement chez les personnes d'un âge plus avancé, le cours seniors permet de rafraîchir ses connaissances de la circulation cyclable et de perfectionner ses capacités motrices dans une remise en selle accompagnée. Ce cours dure 3 heures et demie.

Cours nocturne : Ce cours a pour vocation de donner les bonnes pratiques aux cyclistes lors des moments de pénombre. Entre visibilité, positionnement ou encore communication, tels sont les enjeux qui seront abordés pendant ces formations de nuit. Ce cours est dispensé en fin d'automne et en début de printemps, et le format peut être adapté dans sa durée. Ce cours dure 3 heures.

(Age minimum : 12 ans)



Alexandre Bagnoud

Président de PRO VELO Valais/Wallis



Stella Wohlers

Responsable des cours de conduite