



CYCLO - CARGOLOGIE

Parcours de formation programme Cyclo-cargologie

Livraison / Tronc commun

Le parcours proposé par le programme Cyclo-cargologie mobilise l'**expertise des acteurs de l'écosystème de la cyclologistique** et des **formateurs.ices qualifié.es**. *Le suivi des modules de ce parcours est un prérequis pour les deux autres parcours de formation (Dispatch et Management).*

Prérequis :

- Maîtriser la langue française orale et écrite
- Savoir faire du vélo en autonomie

Public visé :

Tout public

Durée :

21 heures

Nombre de participants :

4 à 10

Suivi de l'exécution et évaluation des résultats :

- Feuille de présence
- Mises en situation
- Mises en pratique
- Formulaire d'évaluation de la formation

Ressources techniques et pédagogiques :

- Documents supports de formations projetés
- Apports théoriques
- Mises en situation et mises en pratique
- Echanges et partages d'expériences
- Supports de formations fournis

Dates :

De mars 2025 à décembre 2026

Consulter le site internet du programme pour plus de précisions.

Prix :

1 500€ dont la moitié financée par le programme (co-financement nécessaire de 750€)

Lieux de formation :

Toute la France.

Consulter la carte des opérateurs sur le site internet du programme pour plus de précisions.



→ LES OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation le/la participant.e sera capable de :

- **Maîtriser l'environnement de la livraison et de la logistique urbaine**, notamment à vélo
- **S'approprier les compétences et les responsabilités liées au métier de la livraison**
- **Optimiser la sécurité** pour lui/elle, les chargements et les matériels qui lui sont confiés

→ LES MODULES DU PARCOURS

#1 Introduction 1h

Présenter le programme Cyclo-cargologie et les parcours de formation.
Connaître la filière Transport & Logistique.
Connaître les possibilités d'évolutions professionnelles au sein de la filière.
Positionner la logistique urbaine et la cyclologistique dans cet écosystème.
Aborder les différentes étapes d'une journée de livreuse/livreur à vélo.

#2 Circuler en ville à vélo et en sécurité 3h

Connaître les équipements de sécurité et savoir adapter sa tenue vestimentaire.
Connaître le code de la route, notamment les aspects applicables aux cyclistes.
Aborder les infrastructures cyclables et le partage de l'espace public avec les autres usagers.
Savoir reconnaître et anticiper les problèmes.

#3 Communiquer au sein de l'entreprise et avec les clients 2h

Comprendre le schéma de la communication.
Aborder les notions d'espace public, de respect et de partage.
Comprendre les bases de la communication professionnelle (collègues, clients).
Savoir reconnaître et réagir à une situation de conflits.

#4 Les différents types d'emballages et de marchandises 2h

Connaître les catégories de marchandises transportées à vélo et vélo-cargo.
Connaître les caractéristiques de base des différents types d'emballages et leur étiquetage.
Connaître les règles de conditionnement et d'empilement.
Savoir trier les marchandises selon leur catégorie.
Savoir déterminer les dimensions, le poids et le volume des colis.
Aborder la question des preuves de livraison.

#5 Le droit dans les entreprises 2h

Connaître les droits et devoirs du salarié et de l'employeur, les dispositifs de protection existants.
Aborder l'aspect juridique des conflits au travail.
Contribuer à une culture d'entreprise fondée sur le respect des droits humains et la justice sociale.
Connaître les grandes catégories de statuts juridiques des entreprises.
Aborder le panorama des formes juridiques des entreprises dans la cyclologistique.

#6 Organisation d'un site de cyclologistique 3,5h Chargement, manutention, gestes et postures

Connaître l'organisation type, spatiale et humaine, d'une plateforme cyclologistique.
Identifier les variantes selon la ou les activités du site.
Connaître les métiers de la cyclologistique.
Savoir prévenir les troubles musculosquelettiques (TMS).
Connaître les techniques d'arrimage et de répartition du poids sur le vélo-cargo.
Manipuler le matériel (sangles, tendeurs, bâches, sacs, housses, casiers, caisses...).

#7 Essais et maintenance de vélos et vélos-cargos 3,5h Gestes et postures

Connaître les différentes parties du vélo.
Connaître et essayer différents matériels.
Savoir entretenir et régler son matériel.
Faire des essais sur un parcours contraint.
Travailler sur les gestes et postures.

#8 Tournée-école à vélo et vélo-cargo 3,5h

Préparer une course et vivre des aléas.
Expérimenter l'intégration à un collectif de travail de cyclologisticien.ne.s.
Manipuler les outils numériques spécifiques (TMS, messagerie instantanée...)
Aborder de façon concrète le Code de la route.
Travailler sur les gestes et postures.