

CATALOGUE DE FORMATION

CATALOGUE DE FORMATION

2026

*Former les professionnels
de la logistique du dernier kilomètre*

FORMATION

Coursier Vélo-Cargo

DURÉE

21 heures

N° DA

11 92 29477 92

Sommaire

1	Accueil & Locaux	p. 3
2	Qui sommes-nous ? — Présentation & Formateurs	p. 4
3	Notre Formation — Coursier à Vélo Professionnel	p. 5
4	Programme de Formation détaillé	p. 6–8
5	Modalités d'inscription & Parcours Stagiaire	p. 9–10
6	Qualité, Handicap & RSE	p. 11
7	Témoignages — Stagiaires & Entreprises	p. 12
8	Contact, Mentions légales & Actualités	p. 13

1. Accueil & Locaux

Bienvenue chez MLD Formation

Situé au cœur de Courbevoie, notre organisme de formation vous accueille dans un environnement professionnel dédié à la cyclo-logistique. Nos locaux sont conçus pour allier apprentissage théorique et pratique opérationnelle, dans des conditions proches du terrain réel de la livraison urbaine.

SALLE DE FORMATION

Équipée de supports pédagogiques numériques, capacité 12 personnes, accessible PMR.

ATELIER PRATIQUE

Espace dédié à la maintenance et à la prise en main des vélos-cargos professionnels.

ESPACE DÉTENTE

Zone de pause et d'échange entre stagiaires et formateurs, favorisant la cohésion.

ACCÈS TRANSPORTS

Bus **163, 164, 275, 277** — Arrêt à proximité immédiate.
Accessible PMR.

Informations pratiques

Adresse

1 Rue Jules Ferry, 92400 Courbevoie

Accès PMR

Locaux accessibles aux personnes à mobilité réduite

Stationnement vélo

Rack vélo sécurisé disponible à l'entrée

Hébergement

Plusieurs hôtels disponibles à proximité (La Défense, Courbevoie)

2. Qui sommes-nous ?

Notre mission

Former les acteurs de la logistique urbaine de demain, en alliant expertise terrain, pédagogie active et engagement pour une mobilité durable.

MLD Formation est un organisme spécialisé dans les métiers de la cyclo-logistique. Notre conviction est que le vélo-cargo est une solution d'avenir pour une logistique urbaine durable, efficace et créatrice d'emplois. Nous nous appuyons sur une expertise de terrain solide pour proposer des formations concrètes, en phase avec les réalités du métier.

Nos formateurs



Alexandre MOMPEROUSSE

Responsable Pédagogique & Administratif

12 ans d'expérience en gestion logistique. Expert en optimisation de tournées et réglementation du transport. Chef d'entreprise, il apporte une vision globale des enjeux opérationnels et réglementaires du secteur.



Gladstone EMANE BITEGHE

Formateur Technique & Pratique

8 ans d'expérience en tant que responsable d'exploitation et coursier professionnel. Spécialiste de la conduite en milieu urbain dense et de la maintenance de vélos-cargos, il transmet son savoir-faire avec pédagogie et précision.

3. Notre Formation

Coursier à Vélo Professionnel — Cyclocargologie

Une formation complète qui prépare les futurs employés de la cyclologistique à évoluer en toute confiance et sécurité dans leur métier. Développez la cyclologistique dans votre structure : formez vos équipes à la livraison en vélo-cargo.

Public visé	Toute personne souhaitant devenir coursier à vélo-cargo, salariés en reconversion, demandeurs d'emploi
Prérequis	Savoir faire du vélo. Motivation pour les métiers de la logistique urbaine.
Durée totale	21 heures réparties sur 3 jours (7h/jour)
Financements	Éligible OPCO, France Travail, CPF. Devis personnalisé sur demande.
Délai d'accès	Inscription possible jusqu'à 15 jours avant le début de la session. Pour financement OPCO : 1 mois minimum.
Modalité	Présentiel — Courbevoie (92)
Tarif	750 € — Prise en charge possible : OPCO / Employeur / CPF

Les 8 modules de la formation

M1 Le Métier de Coursier Environnement, acteurs, enjeux	M2 Communication Relation client et travail d'équipe
M3 Droit & Réglementation Réglementation du transport	M4 Marchandises Types, contraintes, bonnes pratiques
M5 Sécurité Routière Prévention des risques	M6 Organisation Optimisation de tournée
M7 Maintenance Entretien courant et petites réparations	M8 Tournée-École Mise en situation réelle

4. Programme de Formation

Coursier(ère) à Vélo-Cargo — Mobilité & Logistique Durable

Organisme : Mobilité & Logistique Durable (MLD) — Organisme de formation créé en 2025, dédié aux métiers de la mobilité durable, de la logistique urbaine et de la cyclo-logistique.

Durée : 21 heures | **Modalité** : Présentiel | **Rythme** : 3 jours consécutifs | **Tarif** : 750 € — Prise en charge possible : OPCO / Employeur / CPF

DURÉE	MODULE / CONTENU	MÉTHODE PÉDAGOGIQUE
17 Jour 1 — Fondamentaux du métier (9h00 – 17h00)		
1h30	M1 La journée du cyclocoursier(ère) – Rôle et place du métier dans l'écosystème de la cyclo-logistique – Compétences clés : avant, pendant et après la tournée – Perspectives d'évolution dans le secteur transport & logistique	<i>Exposé + brainstorming</i>
2h00	M2 Communiquer au sein de l'entreprise et avec les clients – Bases de la communication verbale et non verbale – Gestion de la relation client et partage de l'espace public – Communiquer au sein d'une équipe	<i>Jeux de rôle + études de cas</i>
1h00	M3 Le droit du travail / formes juridiques des entreprises – Droits et devoirs du salarié et de l'employeur – Prévention et gestion des conflits – Panorama des formes juridiques en cyclo-logistique	<i>Exposé + questions-réponses</i>
2h00	M4 Les différents types d'emballages et de marchandises – Types d'emballages et signalétique – Contraintes de stockage et manipulation (fragiles, dangereuses, périssables)	<i>Démonstration + manipulation</i>
0h30	TEST J1 Test théorique — Grille d'évaluation quotidienne : Savoir / Savoir-être / Savoir-faire (autoévaluation + formateur)	
17 Jour 2 — Sécurité & Organisation (9h00 – 17h00)		
3h00	M5 Circuler en ville à vélo et en sécurité – Code de la route et règles spécifiques aux cyclistes – Infrastructures cyclables et partage de l'espace public – Équipements de sécurité et tenue adaptée	<i>Exercices pratiques + quiz interactif</i>
3h30	M6 Organisation d'un site de cyclo-logistique – Chargement, manutention, gestes et postures – Organisation spatiale et humaine d'un site de cyclo-logistique – Prévention des troubles musculosquelettiques (TMS)	<i>Mise en situation + vidéo</i>
0h30	TEST J2 Test théorique — Grille d'évaluation quotidienne : Savoir / Savoir-être / Savoir-faire (autoévaluation + formateur)	

Programme (suite)

DURÉE	MODULE / CONTENU	MÉTHODE PÉDAGOGIQUE
Jour 3 — Pratique Terrain (9h00 – 17h00)		
3h00	M7 Essais de vélos et vélos-cargos, gestes et postures, maintenance – Essais de différents vélos et vélos-cargos (musculaires et électriques, avec ou sans remorque) – Maîtriser son vélo-cargo sur un parcours technique – Réglages, petites réparations et maintenance courante	<i>Atelier pratique terrain</i>
3h30	M8 Tournée-école — Mise en situation réelle – Préparation et optimisation d'un itinéraire avec outils numériques – Chargement et manipulation du vélo-cargo – Expérience terrain avec application concrète du Code de la route et des outils de gestion	<i>Tournée-école réelle + débriefing collectif</i>
0h30	TEST J3 + ÉVALUATION FINALE Grille pratique — Évaluation de la tournée-école + grille d'évaluation finale + remise de l'attestation MLD-ATT	

Modalités d'évaluation

Épreuve	Pondération	Seuil de réussite
Grille d'évaluation quotidienne (J1, J2, J3)	60 %	12/20 minimum
Évaluation pratique — Tournée-école (/10)	40 %	12/20 minimum

Moyens techniques

5 vélos-cargos (musculaires & électriques) · Caissons & emballages · GPS & outils numériques · EPI (équipements de protection individuelle)

Objectifs pédagogiques

Techniques : Comprendre le métier, organiser sa tournée, maîtriser les vélos-cargos, circuler en sécurité, s'adapter aux aléas.

Relationnelles : Communiquer avec les clients, travailler en équipe, gérer les situations de tension.

5. Modalités d'inscription

Les étapes pour s'inscrire

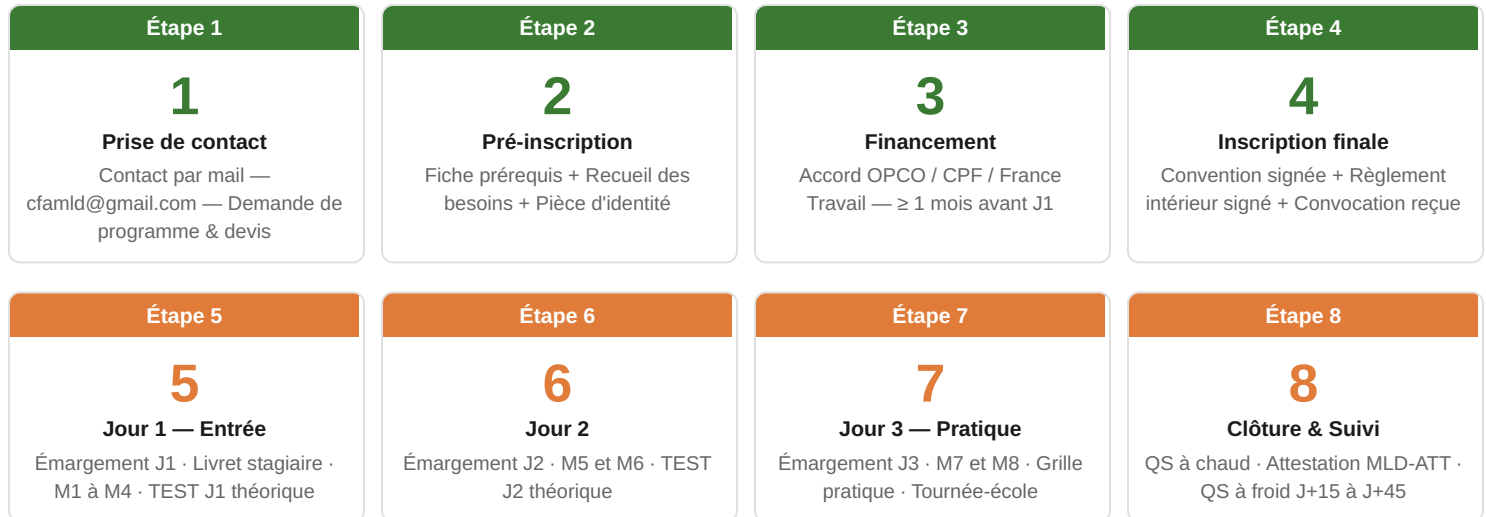
L'inscription à notre formation suit un processus clair et accompagné, du premier contact jusqu'à l'entrée en formation. Voici les étapes, les délais à respecter et les documents à fournir ou à signer.

STAGIAIRE Document remis par le stagiaire **MLD** Document remis par MLD **SIGNATURE** Signature requise

DOCUMENT	QUAND	QUI	SIGNATURE
AVANT LA FORMATION			
Fiche de prérequis MLD-FREQ	Dès la prise de contact	STAGIAIRE remplit & remet	Stagiaire
Recueil des besoins MLD-FRBA0002	Avant l'entretien	STAGIAIRE remplit & remet	Stagiaire
Pièce d'identité (copie)	Avant l'entretien	STAGIAIRE remet	—
Accord de financement (OPCO / CPF...)	≥ 1 mois avant J1	STAGIAIRE / Entreprise	—
Fiche d'adaptation MLD-FADP0002 (si besoin)	≥ 15 j. avant J1	STAGIAIRE remplit & remet	Stagiaire
Convention de formation MLD-CONV	≥ 5 j. ouvrés avant J1	MLD établit & envoie	Stagiaire + Employeur
Règlement intérieur MLD-RI	≥ 5 j. ouvrés avant J1	MLD remet	Stagiaire
Convocation (lieu, horaires, matériel)	J-5 au plus tard	MLD envoie	—
PENDANT LA FORMATION			
Feuilles de présence (matin & après-midi)	Chaque jour — J1, J2, J3	MLD fournit	Stagiaire + Formateur
Grille d'évaluation théorique	Fin J1 et fin J2	MLD fournit	Stagiaire + Formateur
Grille d'évaluation pratique (tournée-école)	Fin J3	MLD fournit	Formateur
FIN DE FORMATION			
Questionnaire de satisfaction à chaud MLD-QSS	Fin J3 — avant de partir	STAGIAIRE remplit	—
Attestation de fin de formation MLD-ATT	Fin J3	MLD établit & remet	Stagiaire + Resp. Péd.
Questionnaire de satisfaction à froid MLD-QSSF	J+15 à J+45	MLD envoie / STAGIAIRE retourne	—

Délai d'accès : L'inscription est possible jusqu'à **15 jours avant le début de la session**. Pour les demandes de financement OPCO, nous recommandons de nous contacter au moins **1 mois avant**. Pour tout besoin d'adaptation lié au handicap, contacter le référent **15 jours minimum** avant le début.

Parcours complet du stagiaire



Délais d'accès

<p>Inscription :</p>	<p>Dossier d'inscription à finaliser au plus tard 5 jours ouvrés avant le début de la formation.</p>
<p>Prise en charge financière :</p>	<p>Initier les démarches auprès de l'OPCO, CPF ou France Travail au minimum 1 mois avant la date de début.</p>
<p>Annulation / Report :</p>	<p>Report sans frais possible jusqu'à 5 jours ouvrés avant le début. Annulation tardive : facturation de 30 % du montant total.</p>
<p>Accès handicap :</p>	<p>Contactez le référent handicap au minimum 15 jours avant le début de la formation.</p>

6. Qualité, Handicap & RSE

Engagement Qualité



Certification Qualiopi — MLD Formation est engagé dans une démarche qualité conforme au référentiel national qualité (RNQ). Notre organisme s'appuie sur des indicateurs de résultats mesurables : taux de satisfaction, taux de réussite, taux d'insertion professionnelle. Les résultats sont disponibles sur demande.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Engagement d'accessibilité — Loi n° 2005-102 du 11 février 2005

Référent handicap : M. Lounes TIRECHE | Tél : 06 52 02 69 08 | Mail : cfamld@gmail.com | Délai de contact : 15 jours minimum avant le début

Aspect	Informations et aménagements
Supports pédagogiques	Adaptation possible : grande police, version audio, braille sur demande.
Organisation	Aménagement du temps et des pauses, positionnement préférentiel dans la salle.
Accès au site	Accès PMR vérifié. En cas de difficulté, le référent étudie des solutions alternatives.
Partenaires	Orientation possible vers : AGEFIPH, Cap Emploi, MDPH selon la situation.

Engagements RSE



Mobilité Durable

Formation 100 % dédiée au vélo-cargo, vecteur de logistique urbaine décarbonée.



Ancrage Local

Organisme implanté à Courbevoie, au cœur de la métropole parisienne.



Inclusion

Accueil de tous les publics, y compris les personnes en situation de handicap et en reconversion.

7. Témoignages

Stagiaires

« La formation m'a donné toutes les clés pour démarrer sereinement. Le Jour 3 en tournée réelle était vraiment formateur — on est directement dans le bain. Les formateurs sont disponibles et à l'écoute. »

K. Diallo — Coursier vélo-cargo, Paris 11e

« J'étais en reconversion après 10 ans dans la restauration. Cette formation m'a ouvert les portes d'un secteur en plein essor. J'ai trouvé un emploi dans les 3 semaines suivant l'attestation. »

M. Traoré — Coursier, Boulogne-Billancourt

« Ce qui m'a frappé, c'est la qualité du contenu sur la sécurité routière. On apprend vraiment à circuler en ville avec un vélo-cargo chargé, pas seulement en théorie. »

A. Ndiaye — Livreur indépendant, Courbevoie

Entreprises partenaires

« Nous avons envoyé 4 de nos livreurs en formation chez MLD. Le retour a été immédiat : meilleure organisation des tournées, moins d'incidents, et une vraie montée en compétences sur la maintenance des vélos. »

Responsable Exploitation — Entreprise de cyclo-logistique, Île-de-France

« MLD Formation est un partenaire de confiance. Le suivi administratif est rigoureux, les attestations sont remises dans les délais, et les stagiaires reviennent motivés et opérationnels. »

Directrice RH — Opérateur logistique dernier kilomètre, Paris

Indicateurs de résultats 2025 : Taux de satisfaction global : **96 %** | Taux de réussite : **94 %** | Taux d'insertion à 3 mois : **87 %**

8. Contact & Mentions légales

Nous contacter

INSCRIPTION & RENSEIGNEMENTS

Email : cfamld@gmail.com

Responsable pédagogique : Alexandre
MOMPEROUSSE

Tél : 07 63 62 33 93

Horaires : Lun–Ven, 9h00–18h00

RÉFÉRENT HANDICAP

Nom : Lounes TIRECHE

Email : cfamld@gmail.com

Tél : 06 52 02 69 08

Délai : Contacter 15 jours minimum avant le début

ADRESSE

1 Rue Jules Ferry

92400 Courbevoie

Accès : Bus 163, 164, 275, 277

PMR : Locaux accessibles

RÉCLAMATIONS

Email : cfamld@gmail.com

Accusé de réception sous **48 h**

Traitement complet sous **10 jours ouvrés**

Recours externe : Médiateur de la formation

Mentions légales

Raison sociale : CFA MOBILITÉ & LOGISTIQUE DURABLE | **Forme juridique** : Association | **SIREN** : 989 440 029 | **SIRET** : 989 440 029 00019 | **N° de Déclaration d'Activité** : 11 92 29477 92 | **Siège social** : 1 Rue Jules Ferry, 92400 Courbevoie | **Représentant légal** : Alexandre MOMPEROUSSE, Leclerc | **Directeur Général** : Lounes TIRECHE

Ce catalogue est fourni à titre informatif. Les informations contenues peuvent être modifiées sans préavis. MLD Formation se réserve le droit d'adapter le programme en fonction des besoins pédagogiques identifiés. Toute reproduction partielle ou totale de ce document est interdite sans autorisation écrite préalable.

Actualités du secteur : Suivez les dernières tendances de la cyclo-logistique et les actualités de MLD Formation en nous contactant à cfamld@gmail.com. Nous publions régulièrement des informations sur les évolutions du métier de coursier à vélo-cargo, les nouvelles réglementations et les opportunités d'emploi dans la logistique urbaine durable.