



Du 6 au 18 juin 2017  
Au boulot, j'y vais à vélo !

FICHE IDEES - RESSOURCES

### Communiquer de manière régulière

- ✓ Diffuser périodiquement des **messages pro-vélo** (intranet, accueil, salle de pause .... (voir liste)
- ✓ Diffuser le **témoignage de cyclistes** de l'entreprise (ne pas oublier les multimodaux train + vélo)
- ✓ **Afficher le bulletin météo** du lendemain

### Accompagner et faire participer le salarié

- ✓ **Edition de parcours personnalisés** avec temps de parcours (carte à éditer avec [www.vialsace.eu](http://www.vialsace.eu))
- ✓ Avoir des **référénts vélo** au sein de l'entreprise
- ✓ **Vélo-bus** et parcours de reconnaissance organisés avec des salariés référents.
- ✓ Organiser le **parrainage** de nouveaux pratiquants
- ✓ **Places vélo sécurisées** supplémentaires si besoin

### Organiser une journée d'animation vélo

- ✓ Distribution de **documents** d'information (voir liste)
- ✓ **Stand vélo** (à la cantine, à l'accueil, sur le parking...) : un vélo, les équipements de sécurité, des documentations, des panneaux expo ...
- ✓ **Atelier check-up** / entretien / réparation, voire une formation autoréparation d'un vélo (proposé par l'association *Bretz'selle* par exemple)
- ✓ **Atelier marquage vélo** (communiquer en amont sur le principe et l'utilité du marquage antivol ; proposé par *CADR67* par exemple)
- ✓ **Formation aux bons réflexes** à vélo
- ✓ **Démonstration / essai** de vélos particuliers et d'accessoires
- ✓ **Bourse aux vélos** à l'échelle de l'entreprise ou de la zone d'activités
- ✓ **Animation vélo et santé** (quizz, échanges et tests en collaboration avec le médecin du travail)
- ✓ **Challenge inter-service**
- ✓ **Petit déjeuner d'accueil / pique-nique** commun
- ✓ **Inauguration de places vélo sécurisées** supplémentaires
- ... et ne pas oublier prendre des **photos** qui permettront de faire un retour aux salariés

### Liste de documentations disponibles

**Guide d'accès à l'entreprise** s'il existe

#### Plan des pistes cyclables

- [Tout le Bas-Rhin à vélo](#) (CD67)
- [Tout le Bas-Rhin à vélo - N Ouest / N Est](#) (CD67)
- [Tout le Bas-Rhin à vélo – Centre / Sud](#) (CD67)
- [Eurométropole de Strasbourg](#)

#### Argumentaires / guides

- [A vélo au travail](#) (flyer et guide complet – FUB)
- [Cyclistes brillez !](#) (FUB)
- [Sécurisation du vélo et du cycliste](#) (Bretz'selle)
- [Vélo et santé : tandem gagnant](#) (FUB)
- [Utiliser le vélo au quotidien](#) (ADEME)
- [Contre le vol des vélos : le marquage](#) (FUB)
- Magazine gratuit sur le vélo urbain [www.cityride.fr](http://www.cityride.fr)

#### Expositions

- 6 panneaux vélo FUB ([CADR67](#))
- Carte de géolocalisation des salariés quand elle existe avec les zones 15' à pied et 15' à vélo autour de l'entreprise

### Quelques organismes ressource

- Animation (marquage antivol, conseils sécurité, formation réparation) :  
Association Bretz'selle [www.bretzselle.org/](http://www.bretzselle.org/)  
CADR67 <https://cadr67.fr/>
- Prêt de vélos spéciaux : vélociste local, [www.rustineetburette.fr](http://www.rustineetburette.fr), [www.cityzen-bike.com](http://www.cityzen-bike.com) ,

## Idées de messages et d'arguments



La météo penche en faveur du vélo : **250 jours** avec moins de 1 mm de pluie par 24h en 2012 en Alsace\*, il pleut moins souvent qu'on ne le croit !

- Demain il fera beau, venez au boulot à vélo !
- Pratiquer 30 minutes d'activité sportive par jour réduit le risque d'accident cardio-vasculaire ... faites du vélo !
- Grâce à la sensation de bien-être que procure la pratique du vélo, le stress et l'anxiété sont atténués ... venez au boulot à vélo !
- Détendez-vous avant ou après le travail, venez à vélo !
- Le vélo c'est quand on peut et quand on veut, ... demain, c'est possible pour vous ? ... quelques jours par mois, c'est déjà bien !
- Vous n'avez pas de vélo ? Optez pour un vélo d'occasion ([Emmaüs](#), [Trocatlon](#), ...) ou louez en un, il sera toujours en parfait état ([Alsace à vélo](#)).
- X personnes habitent à moins de 15' à vélo de l'entreprise ... et si vous veniez en vélo-bus ?
- Vélo + train, pensez-y ! X personnes habitent à moins de 15 minutes à vélo d'une gare.
- On peut estimer le coût annuel d'une petite voiture à essence à 5 653 €\*\*. Pour les petits trajets, si vous vous mettiez au vélo ?
- Le vélo c'est économique, écologique et bon pour la santé. Demain il fera beau, pensez au vélo !
- Le vélo, c'est tendance ! Vélo pliant, vélo électrique, vélo cargo ... il y a sûrement un vélo et des équipements adaptés à vos besoins,



Si j'habite à 3 km de mon travail, prendre le vélo plutôt que la voiture me fait économiser en moyenne 600 € et réduit de 400 kg les émissions de gaz à effet de serre.



- Les 10 effets secondaires du vélo :
  - 1. La perte de poids.** Si vous essayez d'être gros, le vélo n'est pas bon pour vous. Le vélo est connu pour éliminer les calories provenant des réserves de graisse du corps.
  - 2. Le ralentissement de la respiration.** Les gens qui utilisent régulièrement le vélo ont besoin de plus de temps entre chaque respiration, que ce soit quand ils font du vélo ou quand ils sont en période de repos.
  - 3. La réduction du stress et de l'agressivité.** Les gens qui vont au travail à vélo sont moins susceptibles d'être agressifs, ce qui peut poser problème pour la survie dans le monde d'aujourd'hui.
  - 4. La ponctualité.** La possibilité de naviguer dans le trafic urbain, en prenant des raccourcis dans des endroits où les voitures ne peuvent pas passer, tout en évitant les embouteillages de l'heure de pointe, laisse souvent les cyclistes dans l'ennui lorsqu'ils doivent attendre l'arrivée de leurs collègues.
  - 5. La stimulation mentale sans caféine.** Ceux qui utilisent régulièrement le vélo ont la sensation naturelle d'être alerte et bien éveillé, et ne peuvent donc pas justifier la pause café en début de matinée.
  - 6. Un sentiment d'invincibilité.** Les personnes qui sont leur propre moyen de transport ont souvent la dangereuse impression qu'elles peuvent réaliser quoi que ce soit.
  - 7. La pratique du vélo peut conduire à d'autres activités.** Rouler à vélo encourage la curiosité, l'exploration, et peut même provoquer une dépendance à la volonté de découvrir le monde.
  - 8. Une joie extrême.** Les cyclistes réguliers ont du mal à comprendre la colère des automobilistes, et se tiennent donc à l'écart du passe-temps populaire qui consiste à maugréer sur la circulation. Des sourires trop fréquents peuvent provoquer des rides d'expression sur le visage.
  - 9. Perte de sensation.** La pratique régulière du vélo rend insensible au froid, à la pluie, aux intempéries et même à la chaleur.
  - 10. Mauvais pour la croissance économique.** La pratique du vélo diminue les profits des compagnies pétrolières et des constructeurs de voitures tout en limitant la pollution et les problèmes de santé publique. Or, la pollution (et la dépollution qui va avec) et les problèmes de santé publique (dont les accidents de la route) participent à la croissance du PIB.

Source

<http://carfree.free.fr/index.php/2012/09/12/les-effets-indesirables-de-velo>

\* source Météo France direction Alsace, mesures effectuées à la station d'Entzheim, 1 mm pluie = 1 litre / m<sup>2</sup>

\*\* Automobile Club Association, Le budget de l'automobiliste, mars 2017