

L'atelier pratique « remplacement d'une chambre a air » :

Cet atelier pratique – sur de vraies roues - vise à apprendre à remplacer une chambre à air pour gagner encore plus en autonomie.

Pour 4 cyclistes maximum (100 € HT pour un autre groupe de 4 personnes si l'atelier est réalisé à la suite du premier)

Durée : 1 heure

à partir de 200 € HT

POUR UN ACCOMPAGNEMENT SPÉCIFIQUE

L'accompagnement personnalisé :

Dans certains cas, l'atelier « balade commentée en groupe » est insuffisant pour mettre en confiance une personne. Un accompagnement individuel et personnalisé est, alors, nécessaire.

Consultez-nous pour cet accompagnement spécifique.

Les activités conviviales au sein de l'entreprise :

Construisons ensemble une journée ou demi-journée autour du vélo : balade, pique-nique, activité...

Appelez-nous !

Développer la « culture vélo » au sein de votre entreprise :

De façon générale, vous ne savez pas comment parler du vélo à vos collaborateurs ? Vers qui vous adresser pour des offres de stationnement, pour une flotte de vélos ?

Parlons-en !



Vos collaborateurs expriment le projet ou même l'envie de se déplacer à vélo, pour leurs trajets domicile/travail, voire pour leurs déplacements professionnels.

Le vélo peut, effectivement, leur changer la vie ! Et celle de l'entreprise également : nous pouvons échanger là-dessus. Cependant, de l'envie au passage à l'action, il y a souvent un très grand pas : le changement d'habitudes, la remise en cause du statu quo, l'appréhension de la nouveauté...

Ma mission est de vous montrer et de leur montrer par des exemples simples, des conseils, un accompagnement sur un ou plusieurs trajets, qu'il est beaucoup plus facile qu'il n'y paraît de se lancer et qu'il y a beaucoup de bienfaits à la clef !



Carole BACRI

06 17 73 24 82 carole@bicyclons.fr www.bicyclons.fr

Je suis Carole, je suis accompagnatrice à vélo. Je pratique le vélo pour mes déplacements professionnels et personnels depuis des décennies ; je me suis formée (mobilité et mécanique). Je me tiens à votre disposition pour mettre en place l'accompagnement qu'il vous faut pour que votre projet « vélo » devienne réalité.

La première étape est de faire le point sur la place que vous souhaitez donner au vélo au sein de votre entreprise et de vos besoins pour que vos objectifs soient progressivement atteints.

Le vélo est beaucoup plus qu'un moyen de transport. C'est une autre manière d'aborder :

- la journée, avec un sentiment de liberté, d'autonomie et de confiance en soi,
- le rapport au temps,
- le lien avec les autres, en favorisant les rencontres fortuites ou organisées,
- l'activité physique, qui devient conviviale et accessible à tous et toutes.

Les activités autour du vélo sont à la base d'un projet qui a du sens à l'échelle de la collectivité, de l'entreprise et de chaque personne ; les bienfaits se retrouvent à tous les niveaux.

Pour l'entreprise, par exemple, elles sont un formidable prétexte à des rapprochements entre collègues : discussions passionnées, entraide, pratiques de « co-vélotaf », échanges de savoir-faire. Développer le vélo peut être, également, une vitrine attractive à l'extérieure de l'entreprise, pour les clients, les futurs salariés.

Un moment de formation, une balade de sensibilisation, une sortie en équipe de quelques heures, un trajet accompagné pour remplir une mission autrement, il y a beaucoup de façons d'appivoiser pas à pas le déplacement à vélo au sein de votre entreprise.

Par la suite, parce que les avantages financiers (forfait de mobilité durable) et les moyens pratiques (stationnements, douches, flotte de vélo) sont importants mais loin d'être suffisants pour que les habitudes s'ancrent durablement et que la motivation ne faiblisse pas, la pratique doit être régulière, valorisée, partagée en des moments de convivialité.

Échangeons sur toutes ces possibilités.

PROPOSITIONS D'ATELIERS CLÉ EN MAIN

L'atelier théorique « bonnes pratiques » :

Il se déroule en salle et consiste à mettre en avant plusieurs aspects spécifiques concernant la sécurité des usagers les plus vulnérables que sont les cyclistes et les piétons : réglementation, bonnes pratiques et études de situations types. Cet atelier est l'occasion d'échanges constructifs sur les pratiques et interrogations de chacun.

Entre 4 et 10 personnes, cyclistes et non-cyclistes

Durée : 2 heures

à partir de 500 € HT

L'atelier pratique « balade commentée en groupe » :

Il s'adresse à des personnes qui savent rouler suffisamment bien à vélo pour le maîtriser en toutes circonstances. Son objectif est que les participants apprivoisent la circulation générale et gagnent en confiance pour effectuer leurs trajets à vélo en autonomie. Il ne s'agit en aucun cas d'un cours d'apprentissage du vélo.

L'atelier se déroule en deux temps :

- une première partie dans les locaux de l'entreprise (parking par exemple) autour de la préparation du vélo et de l'équipement de base du cycliste,
- une deuxième partie à l'extérieur autour de la pratique du vélo sur un parcours dont l'accompagnant commente successivement les aménagements routiers et cyclables rencontrés dans l'environnement immédiat du site.

Nota : cet atelier peut être organisé plusieurs fois, sur des trajets différents, pour les mêmes participants selon leurs besoins.

Entre 2 et 4 cyclistes

Durée : 3 heures

à partir de 900 € HT