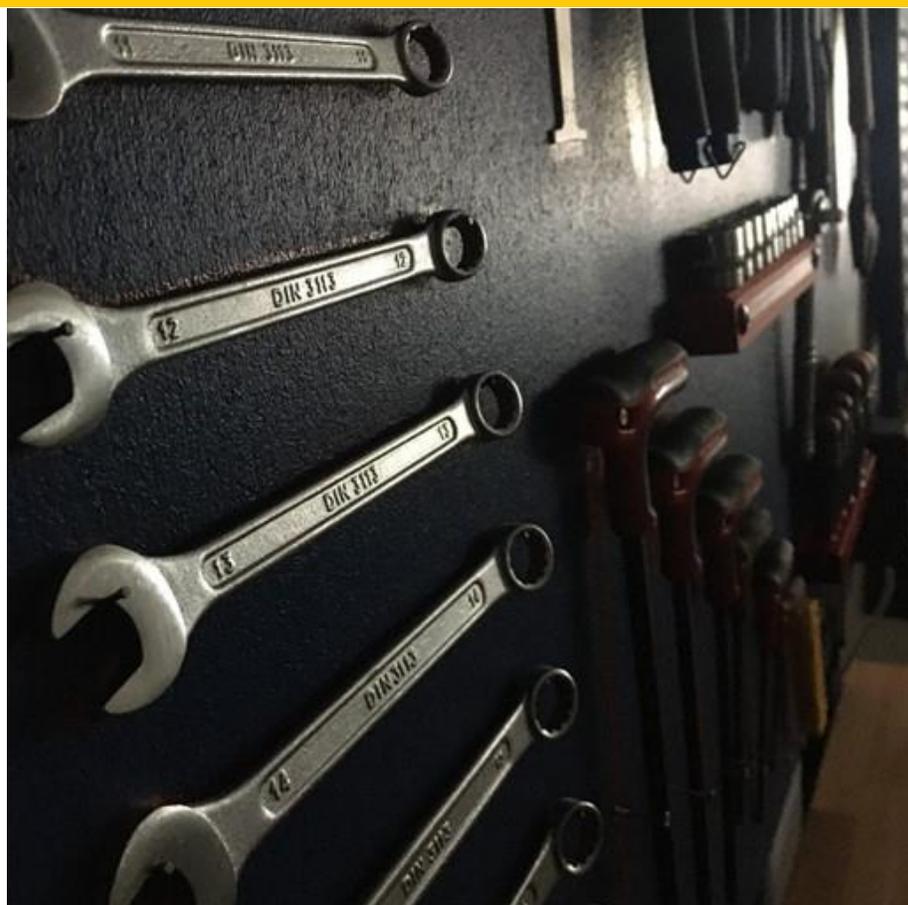


# CATALOGUE DES PRESTATIONS

Formations théoriques  
Cartographie  
Conseils sur le choix d'un vélo

Atelier mécanique  
Remise en selle  
Balades



Janvier 2024

## POURQUOI CE CATALOGUE ?

L'association Metz à Vélo dispose d'une expérience et d'une expertise acquise au travers de ses activités depuis sa création il y a plus de 25 ans.

Le vélo est un moyen de déplacement souvent sous-estimé qui offre de nombreuses possibilités. Les aménagements et les services sont en constante amélioration sur notre métropole. De plus, les possibilités offertes par les vélos à assistance électrique étendent son rayon d'action et limite la problématique du relief.

Nous vous proposons un ensemble d'animations pour sensibiliser vos employés à l'usage du vélo et leur donner les clefs pour rouler en sécurité :

- 🚲 des conseils pour acquérir le "bon" vélo, vérifier son état, le réparer et... le garder
- 🚲 bien choisir son itinéraire
- 🚲 connaître la nouvelle signalisation spécifique aux vélos
- 🚲 découvrir les aides et avantages à destination des cyclistes
- 🚲 découvrir l'ensemble des services dédiés au vélo

Les entreprises de plus de 50 salariés sont tenues de produire un Plan de Mobilité qui intègre les déplacements domicile-travail. Il permet d'opérer un diagnostic et de prévoir des mesures pour développer les mobilités actives avantageuses en termes de santé, de climat mais aussi de productivité. Les prestations de Metz à vélo sont adaptées à la mise en œuvre concrète de ses mesures dans le contexte de Metz Métropole.

Pour les plus petites entreprises, ces prestations peuvent être une opportunité pour développer une politique « mobilité » intégrant les déplacements professionnels et domicile-travail à vélo.

# SOMMAIRE



## Le vélo comme moyen de déplacement

320€  
1h/1h30



8. Le cycliste est-il autorisé à passer lorsque le feu est rouge pour tourner à droite ?

- Oui, dans tous les cas
- Oui, après avoir cédé la priorité aux piétons et aux voitures
- Non, jamais

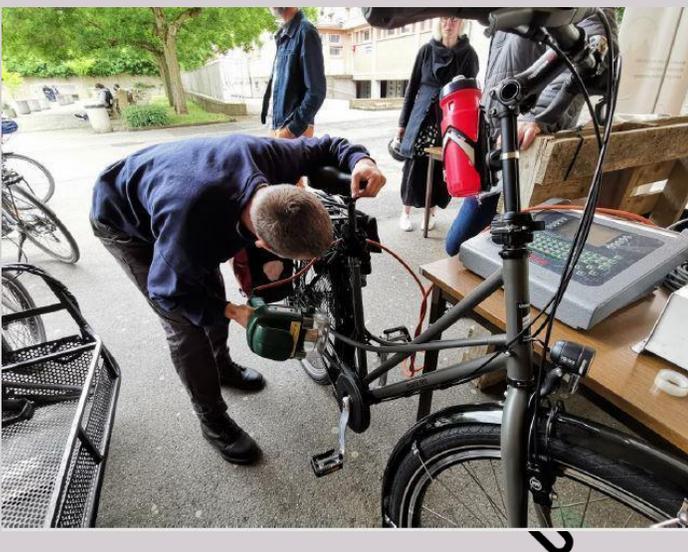
Le saviez-vous ?  
Quelle amende pour avoir grillé un feu rouge à vélo ?  
Réponse : 90 euros

FUB - Fédération Française des Usagers de la Bicyclette  
[www.fubicy.org](http://www.fubicy.org)



## Le code de la route vu du guidon

250€  
1h30



## Atelier mobile et marquage

420€ +10€ par marquage  
1h30



## Balade découverte

190€  
1h à 2h



## Le vélo qui me va

190€  
1h30



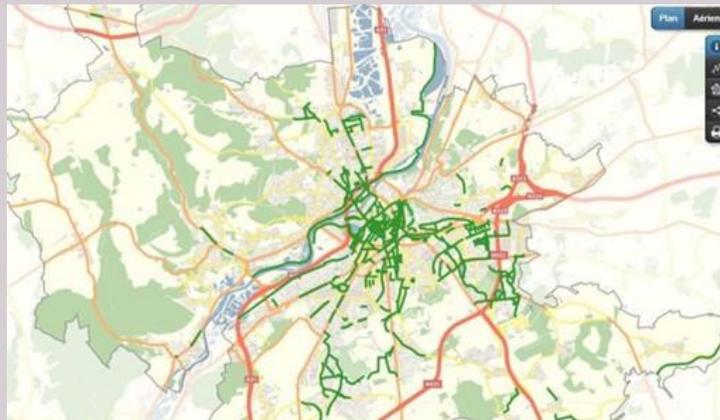
## Choisir son itinéraire

160€ / 80€  
1h30



## Atelier Cartographie

270€  
2h



## Découvrez l'association

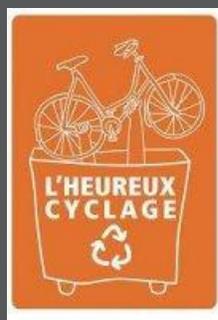
Gratuit  
30 min



Vous souhaitez participer au développement de l'usage du vélo sur l'Eurométropole de Metz, contactez-nous.

Devenez partenaire de Metz à Vélo !

## Réseaux partenaires :



# Sensibilisation

## Le vélo comme moyen de déplacement

*Un intervenant présente l'intérêt du vélo comme moyen de déplacement et l'organisation autour du « système vélo ».*

### Objectif :

Sensibiliser le public à l'usage du vélo.

320 €



Groupes de 5 à 50 personnes selon condition

1h à 1h30 modulable par groupe ou demi-journée si combinaison avec balade ou atelier

**Contenu (adaptable en amont) :** santé, climat, économie, ...

- 🚲 **Le concept : "Système-vélo"**: ses implications pour une métropole
- 🚲 Présentation des services et actions de l'association Metz à Vélo
- 🚲 **le vélo en intermodalité** (exemple : TER + vélo)
- 🚲 **Actualité vélo** : loi sur les mobilités, plan national vélo, coup de pouce vélo, forfait mobilité durable, ambition de la politique vélo de la région Grand-Est
- 🚲 **Le vélo sur l'Eurométropole de Metz** : les voies cyclables, le Schéma Directeur Cyclable, enquêtes usagers, ...

### Modalités :

Mise à disposition gratuite de documentations : guide du cycliste urbain, carte des balades nature, carte des voies cyclables, etc.

# Le code de la route vu du guidon

*Présentation avec un diaporama interactif des dispositions du code de la route peu connues concernant la pratique du vélo*

## Objectif :

Mise à niveau des connaissances pour une pratique sécurisée du vélo en agglomération et respect du code de la route. Accent mis sur la sécurité et la civilité.



250 €



Groupes de 5 à 20 personnes



1h30

## Contenu (adaptable en amont) :

Un diaporama interactif sur une quinzaine de points spécifiques vélo :

🚲 la **signalisation** : double-sens cyclable, cédez-le-passage cycliste au feu, ...

🚲 les **dangers principaux** : angles morts, ouverture de portière, ...

Chaque participant reçoit le « **Guide du cycliste urbain** » : guide complet de 60 pages détaillant tous les éléments du « système vélo »

## Modalités :

En présentiel à la Maison du Vélo, sur site ou en vidéoconférence.

# Atelier Mobile et marquage antivol

*Une équipe de deux personnes se déplace sur site avec l'outillage pour petites réparations, réglages et marquage antivol.*

## Objectif :

Encourager vos employés à rouler sur un vélo en bon état mécanique, à vérifier son état et se prémunir contre le vol

**420 €**  
10€ par  
marquage



Vos employés souhaitant faire vérifier et améliorer l'état de leur vélo.



2 h en général sur la pause méridienne.

Proposez à vos employés d'apporter leur vélo le jour de l'atelier !

## Contenu (adaptable en amont) :

- 🚲 **Diagnostics vélo** : les employés sont invités à apporter leur vélo pour un diagnostic mécanique (entretien et/ou réparations à envisager)
- 🚲 **Réglage vélo** : gonflage des pneus, graissage de la chaîne, réglage freins et vitesses
- 🚲 **Initiation à la mécanique de base**
- 🚲 **Marquage Bicycode** : un numéro gravé sur le cadre du vélo ([www.bicycode.org](http://www.bicycode.org)) et conseils sur les moyens de limiter le vol

**Conseils sur l'usage du vélo comme mode de déplacement et mise à disposition de documentation** : conseils sur itinéraires, propositions d'accompagnement sur itinéraires domicile-travail, conseil sur matériel adapté, présentation de nos activités : Maison du Vélo, atelier associatif, balades, animations diverses.

# Balade découverte

*Balade guidée sur le territoire de Metz Métropole*

## Objectif :

Sensibiliser le public à l'usage du vélo. souhaitant mieux connaître l'actualité, les opportunités et difficultés concernant l'usage du vélo au quotidien



190 €



Groupes de 5 à 20 personnes



1h à 2h

## Contenu (adaptable en amont) :

**Balade accessible à tous et sans difficulté de 10 à 20 km pour découvrir :**

- 🚲 les **aménagements** et **services** pour le vélo en ville : itinéraires jalonnés, parkings sécurisés, location de vélo, accès à la véloroute, passage des cours d'eau et grands axes de transport, ...
- 🚲 la **signalisation spécifique vélo** : pistes cyclables, voies vertes, double-sens cyclables, cédez-le-passage cyclistes au feu, ...
- 🚲 les **difficultés des trajets** et les **points d'attention**.

## Modalités :

Metz à Vélo propose un itinéraire en fonction du lieu et du profil de l'entreprise

- 🚲 Regroupement des cyclistes sur un lieu de rendez-vous à fixer
- 🚲 Cette balade peut être un complément de l'animation N°1 « sensibilisation » pour une 1/2 journée autour du vélo
- 🚲 Vérification des vélos et prêts éventuels de vélos avec ou sans assistance électrique
- 🚲 Utilisation du smartphone et d'applications pour se repérer et suivre le trajet de la balade.

## Conseil : « le vélo qui me va »

*Des intervenants vous font part de leur expérience pour le choix de votre vélo*

### Objectif :

Pour choisir le vélo adapté à sa pratique



190 €



Groupe de personnes cherchant à acquérir un vélo



1h30, combinaison possible avec essai de différents vélos

### Contenu (adaptable en amont) :

Présentation sur différents thèmes :

- 🚲 **Préciser son besoin** : déplacement au quotidien, sportif, trajets sur véloroute, trajets avec enfants, circulation sur chemin, déplacement en train et multimodaux, prise en compte de la maintenance et du risque de vol, design, etc.
- 🚲 **L'équipement et les accessoires pour la sécurité et le confort** par tout temps, la documentation, les prix
- 🚲 **Les catégories de vélos** et leurs caractéristiques notamment vélo-cargo, vélo transport d'enfant, etc.
- 🚲 **Les vélos à assistance électrique (VAE)** : les différentes catégories et prix, les primes, les avantages
- 🚲 **Le budget à consacrer**, les éléments à prendre en compte, vélo occasion ou neuf
- 🚲 **Dans quel lieu acheter son vélo** : bourses aux vélo, associations, magasins de vélos, internet, ...

Interaction questions/réponses sur le choix et l'acquisition d'un vélo

Présentation de différents vélos exposés dans la Maison du Vélo, catalogues ou sites web

Couplage possible avec une balade à vélo avec un vélo prêté par l'association

(vélo à assistance électrique, vélo pliant, vélo-cargo, vélo avec remorque, etc. (voir tarif balade)

# Coaching

## Choisir son itinéraire

*Proposer et reconnaître un itinéraire vélo pour les déplacements domicile-travail ou autres.*

### Objectif :

Faciliter l'adoption du vélo par les salariés en proposant les itinéraires les plus sécurisés et agréables possibles.

160 €

80€



- En groupe de 3 à 20 personnes
- En individuel (domicile-travail)



1h à 1h30

Ces tarifs intègrent la définition et la reconnaissance préalable de l'itinéraire puis l'accompagnement.

### Contenu (adaptable en amont) :

**Proposition d'un itinéraire adapté au vélo entre un point A et un point B, puis accompagnement sur le terrain.** Cet accompagnement peut se faire :

- 🚲 en semaine : par exemple, un matin au départ de la gare pour rejoindre le site de l'entreprise
- 🚲 en week-end, notamment lors d'un accompagnement en individuel, afin de prendre le temps de bien reconnaître l'itinéraire et éventuellement de l'adapter en fonction des desiderata de l'utilisateur : itinéraire plus calme mais un peu plus long, ou inversement, plus rapide et moins adapté au vélo.

### Modalités :

L'entreprise prend les inscriptions et informe Metz à Vélo 2 semaines avant la date.

# Atelier cartographie

*Présentation des différents moyens de guidage et d'orientation adaptés au vélo*

## Objectif :

Faciliter et rendre plus agréable le déplacement à vélo grâce aux cartes papiers et aux applications numériques.

Ces outils sont d'une grande utilité à la fois en local mais aussi pour les éventuels voyages à vélo.



270€



En groupe de 5 à 25 personnes sur site ou en vidéoconférence



2h

## Contenu (adaptable en amont) :

- 🚲 **Préparer son itinéraire** : les éléments à prendre en compte
- 🚲 **Présentation des cartes** papiers disponibles (en local ou national) et en ligne (Géoportail de l'Eurométropole de Metz, Open Cycle Map...)
- 🚲 **Smartphone ou GPS** : les avantages et inconvénients
- 🚲 **Présentation de quelques applications sur smartphone** : Google Map, Komoot, Géovélo, Naviki, Strava, Openrunner, ...

# Découvrez l'association "Metz à Vélo" en visioconférence ou à la Maison du Vélo

*Présentation de l'association et de ses activités*

**Objectif :**

**Découvrir les activités de l'association**



**Gratuit**



**30 min**



**Tout public**

**Contenu (adaptable en amont) :**

**Présentation de l'association, ses locaux, ses missions et engagement.  
Questions réponses**

**Modalités :**

**Date à définir. Sur place ou en visioconférence.**

## Récapitulatif

Prestation	Durée	Capacité	Tarif indicatif
Sensibilisation : le vélo comme moyen de déplacement	1h à 1h30		280 €
Le code de la route vu du guidon	1h30		220 €
Atelier mobile et marquage antivol	2 h		380 € + 10 € par marquage
Balade découverte	1 à 2 h		170 €
Conseil : « le vélo qui me va »	1h30		180 €
Coaching : choisir son itinéraire	1h à 1h30		140 € OU 70 €
Atelier : cartographie	2h		230 €
Visioconférence : découvrez l'association "Metz à Vélo"	30 mn		gratuit

# METZ A VÉLO CATALOGUE DE PRESTATIONS 2024



Maison du Vélo  
3 avenue Leclerc de Hauteclocque  
57000 METZ

06 37 58 61 37  
[www.metzavelo.fr](http://www.metzavelo.fr)  
[info@metzavelo.fr](mailto:info@metzavelo.fr)

## METZ A VÉLO - CATALOGUE DES PRESTATIONS 2024

Les tarifs sont indicatifs. les prestations se font sur devis en tenant compte des spécificités de chaque animation et entreprise  
Tarifs TTC - Metz à Vélo n'est pas assujetti à la TVA