Catalogue des prestations

Metz à vélo

Prestations autour du vélo

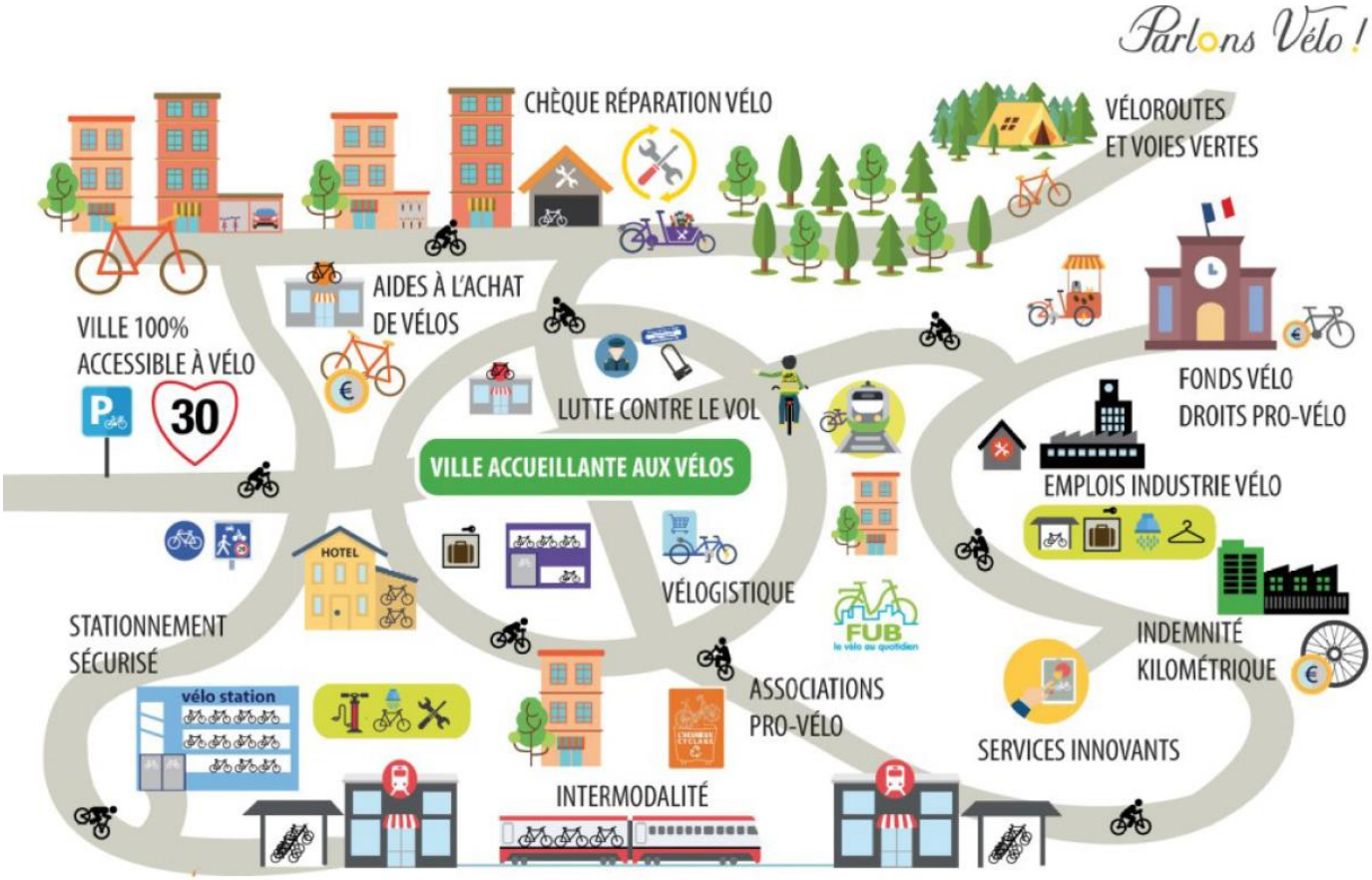
Formations théoriques, remise en selle, balades, conseils sur le choix d'un vélo, atelier mécanique, cartographie. De nombreuses animations sont possibles !

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
- connaitre la nouvelle signalisation spécifique aux vélos
- découvrir les aides et avantages à destinations des cyclistes
- découvrir l'ensemble des services dédiés au vélo



Sources : www.FUB.fr - parlons-velo.fr - inspiré de : Bundesministerium für Verkehr, Nationaler Radverkehrsplan 2002-2012

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.

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

Sommaire

1. Sensibilisation : le vélo comme moyen de déplacement 4
2. Quizz : le code de la route vu du guidon 5
3. Atelier mobile et marquage antivol 6
4. Balade découverte 7
5. Prestation conseil : « le vélo qui me va » 8
6. Coaching : choisir son itinéraire 9
7. Atelier cartographie 10
8. Webinaire : découvrez l'association ''Metz à Vélo'' en 30 mn 11

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

1. 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.

Public

Groupes de personnes souhaitant mieux connaître l'actualité, les opportunités et difficultés concernant l'usage du vélo au quotidien.

De 5 à 50 personnes en conférence selon les conditions de réalisation (salle, intervention avec d'autres intervenants, etc.)

Durée

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

Contenu

Les thèmes abordés à discuter avant la prestation pour adapter :

- **Avantages du vélo** : praticité, rapidité, 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 Metz Métropole** : 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.

Tarif : 330 €

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

2. Quizz : 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.

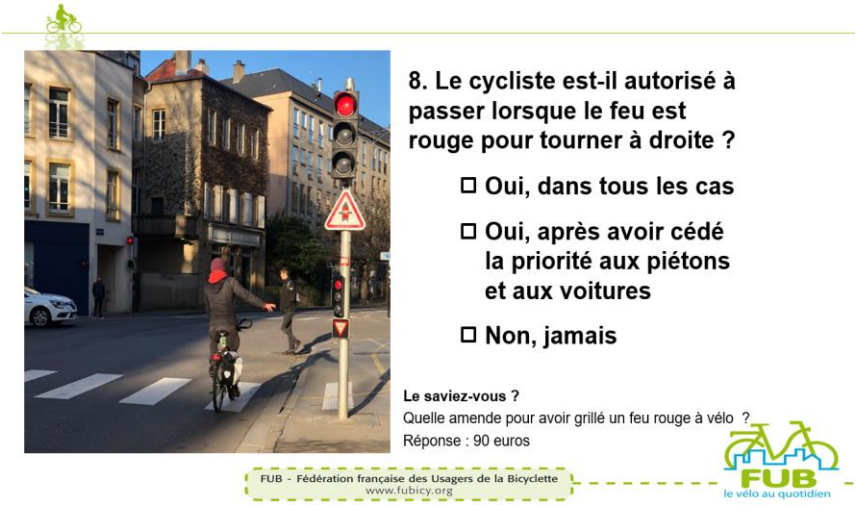
Public

Personnes souhaitant actualiser leurs connaissances du code de la route en qualité de cycliste et améliorer son comportement à vélo.

Durée

1h30

Contenu



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 par groupe de 5 à 20 à la Maison du Vélo ou sur site

  ou

- en vidéoconférence

Tarif

260 €

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

3. 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.

Public

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

Durée

2 h en général sur la pause méridienne.

Contenu

- **Atelier** :
  - **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) 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.

Modalités

Vous proposez à vos employés d'apporter leur vélo le jour de l'atelier. De 4 à 12 personnes.

Matériel à prévoir par vos soins : local ou tonnelle ou abris / 2 tables / 2 chaises / grilles caddy + accès électrique.

Tarif : 430 € + 10 € par marquage antivol (possibilité de forfait pour le marquage)

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

4. Balade découverte

Balade guidée sur le territoire de Metz Métropole

Objectif

Faire découvrir les aménagements cyclables et les services pour le vélo. Ces aménagements sont de plus en plus nombreux et de meilleure qualité mais souvent méconnus. La signalisation routière a également beaucoup évolué ces dernières années en faveur du vélo.

Public

5 à 20 personnes

Durée

1 à 2 h

Contenu

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 de la localisation 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 ½ 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

Tarif : 190 €

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

5. Prestation 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

Public

Groupe de personnes cherchant à acquérir un vélo

Durée :

1 h 30 mn, combinaison possible avec un essai de différents vélos

Contenu

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 vol possible, 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, tricks, 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 d'occasion, vélo neuf
- Dans quel lieu acheter son vélo : bourses aux vélo, associations, magasins de vélos, internet,…

Modalités

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

Présentation de différents vélos exposés dans la Maison du Vélo ou discussion autour de catalogues ou de 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)

Tarif : 190 €

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

6. 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.

Public

- **En groupe** de 3 à 20 personnes
- **Ou en individuel** => ex. : domicile-travail

Durée

1h à 1h30

Contenu

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'usager : 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.

Tarif

en groupe : 160 € en individuel : 80 €

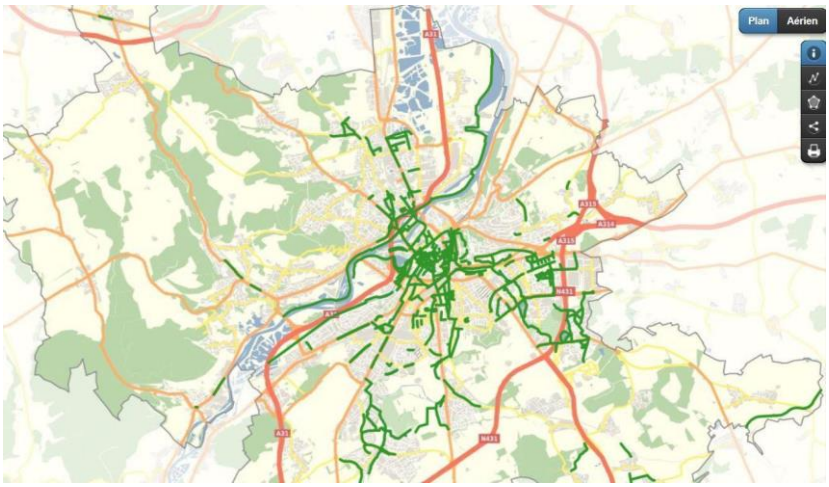
Ces tarifs intègrent la définition et la reconnaissance préalable de l'itinéraire puis l'accompagnement.

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

7. Atelier cartographie

Présentation des différents moyens de guidage 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.

Public

5 à 25 personnes

Durée

2 h

Contenu

- Les éléments à prendre en compte pour préparer son itinéraire à vélo
- Présentation des cartes papiers disponibles (en local ou national) et en ligne (Géoportail Metz Métropole, Open Cycle Map…)
- Smartphone ou GPS : les avantages et inconvénients
- Présentation de quelques applications sur smartphone : Google Map, Komoot, Géovélo, Strava, Openrunner…

Modalités

- En présentiel par groupe de 5 à 25 à la Maison du Vélo ou sur site

  ou

- en vidéoconférence

Tarif : 270 €

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

8. Webinaire : découvrez l'association "Metz à Vélo" en 30 mn

Présentation de l'association et de ses activités

Objectif

Découvrir les activités de l'association

Public

Tout public

Durée

30 mn

Contenu

- Présentation
- Questions / réponses

Modalités

- en vidéoconférence ou présentiel sur une date à définir

Tarif

Gratuit

En primeur, découvrir la nouvelle Maison du Vélo au travers d'un reportage vidéo

France 3 Lorraine : https://www.youtube.com/watch?v=lzMlFEGs_7U

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

Récapitulatif durées et tarifs

	durée	Tarif indicatif TTC
1. Sensibilisation : le vélo comme moyen de déplacement	1h à 1h30	330 €
2. Quizz : le code de la route vu du guidon	1h30	260 €
3. Atelier mobile et marquage antivol	2 h	430 € + 10 € par marquage
4. Balade découverte	1 à 2 h	190 €
5. Prestation conseil : « le vélo qui me va »	1h30	190 €
6. Coaching : choisir son itinéraire	1h à 1h30	groupe : 160 € ind. : 80 €
7. Atelier cartographie	2h	270 €
8. Webinaire : découvrez l'association ''Metz à Vélo'' en 30 mn	30 mn	gratuit

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

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

Maison du Vélo

3 avenue Leclerc de Hauteclocque
57000 METZ

Contact : Hervé Ribon

Tél : 06 37 58 61 37

Mail : info@metzavelo.fr

www.metzavelo.fr

Réseaux

Partenaires

Devenez partenaire de Metz à Vélo !

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

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