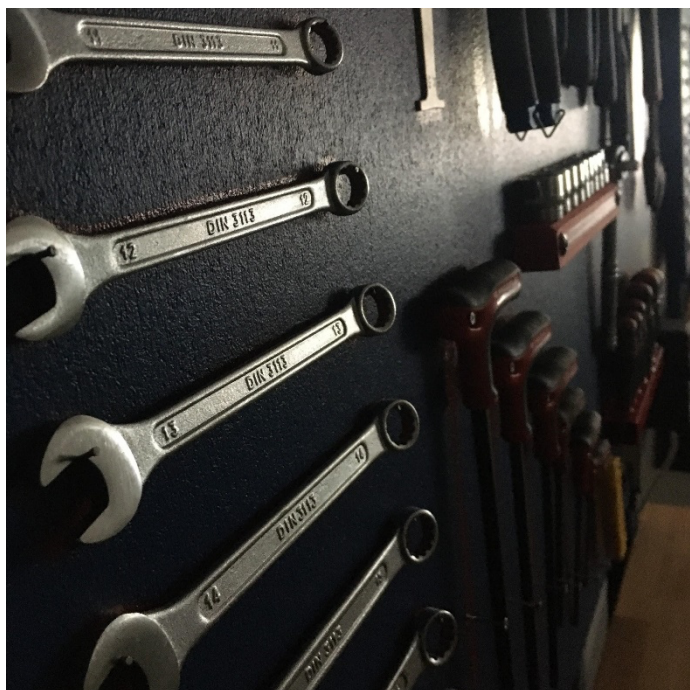


Catalogue des prestations



Prestations autour du vélo

Formations théoriques, remise en selle,
balades, conseils sur le choix d'un vélo,
atelier mécanique, cartographie.

Et beaucoup d'autres animations à vous proposer !



PRESTATIONS ENTREPRISES 2026 – METZ À VÉLO

2

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

L'association **Metz à Vélo** dispose d'une solide expérience et d'une expertise reconnue, acquises au travers de plus de **30 années d'actions en faveur du vélo** sur le territoire messin.

Souvent sous-estimé, le vélo est pourtant un mode de déplacement efficace, économique et bénéfique pour la santé. Les aménagements et services cyclables sont en constante amélioration sur la métropole de Metz.

Par ailleurs, le développement des **vélos à assistance électrique (VAE)** élargit considérablement le champ des possibles, en atténuant les contraintes liées au relief et à la distance.

Dans ce contexte, Metz à Vélo propose un **ensemble d'animations et d'actions de sensibilisation** destinées à accompagner vos salariés dans la pratique du vélo au quotidien et à leur donner les clés pour **se déplacer en toute sécurité** :

- Conseils pour choisir le vélo adapté à ses besoins, vérifier son état, l'entretenir, le réparer et le protéger contre le vol
- Aide au choix d'itinéraires cyclables sécurisés et adaptés aux déplacements domicile-travail
- Présentation de la signalisation spécifique aux cyclistes et des règles de circulation
- Information sur les aides financières et avantages existants pour les cyclistes
- Découverte des services vélo disponibles sur le territoire (stationnement, location, réparation, etc.)



Les entreprises de plus de **50 salariés** sont tenues d'élaborer un **Plan de Mobilité (PDM)** intégrant les déplacements domicile-travail. Celui-ci permet de réaliser un diagnostic des pratiques existantes et de mettre en place des mesures favorisant les **mobilités actives**, avec des bénéfices avérés en matière de santé, de réduction des émissions de gaz à effet de serre et de productivité.

Les prestations de **Metz à Vélo** s'inscrivent pleinement dans cette démarche et sont **adaptées à la mise en œuvre concrète des actions du Plan de Mobilité**, en tenant compte des spécificités de **Metz Métropole**.

Pour les entreprises de plus petite taille, ces prestations constituent également une **opportunité de développer une politique de mobilité durable**, intégrant aussi bien les déplacements professionnels que les trajets domicile-travail à

Sommaire

1. Sensibilisation : le vélo comme moyen de déplacement
2. Code de la route à vélo : mieux connaître pour mieux circuler
3. Atelier vélo sur site : diagnostic, réglages et marquage antivols
4. Balade découverte
5. Prestation conseil : « le vélo qui me va »
6. Coaching : choisir son itinéraire
7. Atelier cartographie
8. Webinaire : découvrez l'association "Metz à Vélo" en 30 mn

1. Sensibilisation : le vélo comme moyen de déplacement

Un intervenant de **Metz à Vélo** présente l'intérêt du vélo comme mode de déplacement du quotidien et les éléments qui composent le « système vélo » (infrastructures, services, réglementation, usages). Cette intervention permet de mieux comprendre les enjeux actuels liés à la pratique cyclable sur le territoire de Metz Métropole.

Objectif

Sensibiliser le public à l'usage du vélo comme alternative crédible, durable et efficace pour les déplacements quotidiens, notamment domicile-travail.

Public

Groupes de personnes souhaitant mieux connaître :

- L'actualité du vélo,
- Les opportunités offertes par ce mode de déplacement,
- Les freins et difficultés rencontrés dans la pratique quotidienne.

De 5 à 50 personnes, sous forme de conférence, selon les conditions de réalisation (salle disponible, co-intervention, format interactif, etc.).

Durée : 1 h à 1 h 30, modulable selon le public

Possibilité de format **demi-journée** en combinaison avec une balade à vélo ou un atelier pratique

Contenu

Les thèmes abordés sont définis en amont avec le commanditaire afin d'adapter l'intervention aux besoins du public :

- Les avantages du vélo : praticité, rapidité, bénéfiques pour la santé, le climat et le pouvoir d'achat
- Le concept de « **système vélo** » et ses implications pour une métropole
- Présentation des actions et services portés par l'association **Metz à Vélo**
- Le vélo en intermodalité (exemples : TER + vélo, vélo + transports en commun)

Actualité vélo :

- Loi d'orientation des mobilités
- Plan national vélo
- Dispositifs d'aide (coup de pouce vélo, forfait mobilités durables, etc.)
- Ambitions de la politique vélo de la Région Grand Est

Le vélo dans la **Métropole Metz** :

- Réseau et voies cyclables
- Schéma Directeur Cyclable
- Résultats d'enquêtes usagers et perspectives d'évolution

Modalités

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

Tarif : 360 €



2. Code de la route à vélo : mieux connaître pour mieux circuler

Cette animation propose une **présentation interactive**, appuyée par un diaporama, des dispositions du **code de la route spécifiques à la pratique du vélo**, souvent méconnues. Elle vise à renforcer la sécurité, la civilité et le partage de l'espace public en agglomération.

Objectif

Mettre à niveau les connaissances des participants afin de favoriser une pratique du vélo sécurisée et responsable en milieu urbain, dans le respect des règles de circulation et des autres usagers.

Public

Personnes souhaitant :

- Actualiser leurs connaissances du code de la route en tant que cycliste,
- Améliorer leur comportement et leur vigilance à vélo,
- Mieux comprendre leurs droits et devoirs sur la voirie.

Durée 1h30

Contenu

Présentation d'un **diaporama interactif** portant sur une quinzaine de points clés liés à la circulation à vélo, notamment :

La signalisation spécifique aux cyclistes :

- Double-sens cyclable,
- Cédez-le-passage cycliste au feu,
- Sas vélo, zones de rencontre, etc.

Les principaux dangers en milieu urbain :

- Angles morts des véhicules motorisés,
- Ouverture de portière,
- Cohabitation avec les piétons et les transports en commun

Bonnes pratiques de sécurité et de civilité à vélo

Modalités

En présentiel, par groupe de 5 à 20 personnes, à la Maison du Vélo, sur site (entreprise, collectivité, établissement ou en visioconférence, avec supports numériques adaptés

Tarif : 280 €



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



3. Atelier vélo sur site : diagnostic, réglages et marquage antivol

Une équipe de deux intervenants de Metz à Vélo se déplace sur votre site avec l'outillage nécessaire pour réaliser des petites réparations, des réglages courants et le marquage antivol des vélos.

Objectif Encourager les salariés à rouler sur un vélo en bon état mécanique, à acquérir les réflexes de vérification et d'entretien de base, se prémunir efficacement contre le **vol de vélo**.

Public

Salariés souhaitant faire vérifier, régler ou améliorer l'état de leur vélo personnel.

Durée

2 heures, généralement organisées sur la pause méridienne (Durée adaptable selon le nombre de participants).

Contenu

1. Atelier pratique

Diagnostic vélo

Les salariés sont invités à apporter leur vélo pour un diagnostic mécanique : état général, entretien à prévoir et réparations éventuelles.

Réglages courants : Gonflage des pneus, Graissage de la chaîne, Réglage des freins et des vitesses

Initiation à la mécanique de base : Gestes simples à reproduire au quotidien pour rouler en sécurité.

Marquage antivol Bicycode : Gravure d'un numéro unique sur le cadre du vélo,

Enregistrement dans la base nationale (www.bicycode.org), Conseils pratiques pour limiter les risques de vol (antivols, stationnement, bonnes pratiques)

2. Conseils et sensibilisation

Conseils sur l'usage du vélo comme mode de déplacement quotidien. Aide au choix des itinéraires domicile-travail. Possibilités d'accompagnement personnalisé sur les trajets. Conseils sur le matériel adapté.

Présentation des activités de Metz à Vélo : la Maison du Vélo, atelier associatif, balades, animations et actions de sensibilisation. Documentation mise à disposition des participants.

Modalités

L'entreprise informe les salariés et les invite à apporter leur vélo le jour de l'atelier

Matériel à prévoir par l'entreprise : un local, une tonnelle ou un abri, 2 tables et 2 chaises, grilles type « caddie » pour le stationnement des vélos, accès à une prise électrique

Tarif : 440 € + 10 € par marquage antivol (possibilité de forfait pour le marquage)



4. Balade découverte

Balade guidée sur le territoire de Metz Métropole

Cette balade encadrée permet de découvrir concrètement le réseau cyclable de Metz Métropole, les services dédiés au vélo et les évolutions récentes de la signalisation en faveur des cyclistes. Les aménagements sont aujourd'hui plus nombreux et de meilleure qualité, mais restent souvent méconnus des usagers.

Objectif

Faire découvrir aux participants :

- Les aménagements cyclables existants,
- Les services facilitant l'usage du vélo,
- Les règles et la signalisation spécifiques au vélo, afin de favoriser une pratique plus sûre et plus confiante du vélo au quotidien.

Public

5 à 20 personnes

Durée : 1h à 2 h

Contenu

Balade sans difficulté particulière, d'une distance de **10 à 20 km**, permettant de découvrir :

- **Les aménagements et services vélo en milieu urbain** : Itinéraires cyclables jalonnés, Parkings vélos sécurisés, Services de location, Accès aux véloroutes, Franchissement des cours d'eau et des grands axes de transport
- **La signalisation spécifique aux cyclistes** : Pistes cyclables et voies vertes, Double-sens cyclables, Cédez-le-passage cyclistes au feu, Zones de rencontre, sas vélo
- **Les difficultés rencontrées sur les trajets** : Points de vigilance, Zones de conflits d'usages, Conseils pratiques pour circuler en sécurité



Modalités

Metz à Vélo propose un **itinéraire adapté** en fonction de la localisation et du profil de l'entreprise

Regroupement des participants sur un **lieu de rendez-vous à définir**. Cette balade peut être proposée en **complément de l'animation n°1 « Sensibilisation »**, pour une **demi-journée dédiée au vélo**

Vérification des vélos avant le départ et **prêt possible de vélos**, avec ou sans assistance électrique (selon disponibilité). Initiation à l'utilisation du **smartphone et d'applications de navigation** pour se repérer et suivre l'itinéraire

Tarif : 190 €

5. Prestation conseil : « le vélo qui me va »

Des intervenants partagent leur expérience pour vous accompagner dans le choix de votre vélo.

Objectif

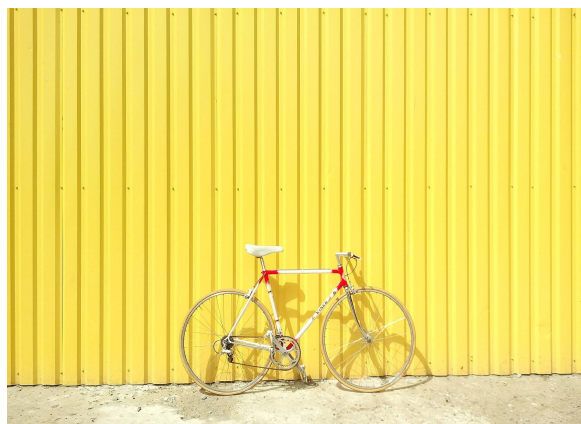
Aider les participants à choisir un vélo adapté à leurs besoins, à leur pratique et à leur budget.

Public

Toute personne souhaitant acquérir un vélo (débutants, cyclistes occasionnels ou réguliers)

Durée : 1 h 30

Possibilité de combiner la prestation avec un essai de différents vélos.



Contenu

Présentation interactive autour des thématiques suivantes :

- 1. Définir son besoin :** Déplacements au quotidien, Pratique sportive ou de loisir, Trajets sur véloroutes, Déplacements avec enfants, Circulation sur chemins ou routes, Usage multimodal (train + vélo), Contraintes de maintenance et risques de vol, Esthétique et design
- 2. Équipements et accessoires :** Sécurité et confort par tous les temps, Antivols, éclairage, vêtements, casques, Documentation utile, Ordres de prix
- 3. Les différentes catégories de vélos :** Vélos urbains, VTC, VTT, vélos de route, Vélos cargo, Vélos pour le transport d'enfants, Vélos spécifiques (pliants, tricks, etc.)
- 4. Les vélos à assistance électrique (VAE) :** Les différentes catégories de VAE, Gammes de prix, Aides et primes existantes, Avantages et points de vigilance
- 5. Le budget :** Budget à prévoir selon l'usage, Éléments de coût à long terme, Vélo neuf ou vélo d'occasion
- 6. Où acheter son vélo :** Bourses aux vélos, Associations, Magasins spécialisés, Achat sur internet

Modalités

Échanges interactifs questions / réponses, Présentation de vélos exposés à la Maison du Vélo, Discussions à partir de catalogues ou de sites web.

Options complémentaires

Couplage possible avec une balade à vélo, à l'aide de vélos prêtés par l'association : Vélo à assistance électrique, Vélo pliant, Vélo cargo, Vélo avec remorque (*voir tarif de la balade*)

Tarif : 190 €

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'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.

Tarif

En groupe : 180 € - En individuel : 80 €

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



7. Atelier cartographie

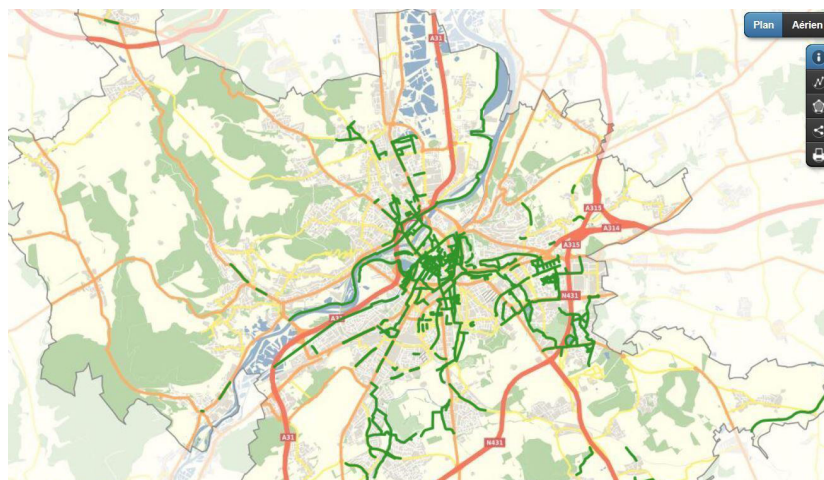
Se repérer et s'orienter à vélo

Objectif

Faciliter et rendre plus agréables les déplacements à vélo grâce à l'utilisation de cartes papier et d'outils numériques. Ces outils sont utiles aussi bien pour les déplacements du quotidien que pour les 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
- En vidéoconférence

Tarif : 280 €

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 – découvrez la Maison du Vélo !

Pour mieux vous immerger dans ce nouvel espace dédié au vélo, voici un reportage vidéo réalisé par France 3 Lorraine qui présente la Maison du Vélo, son fonctionnement et ses équipements.

https://www.youtube.com/watch?v=lzMIFEGs_7U



Récapitulatif durées et tarifs

	Durée	Tarif indicatif TTC
1. Sensibilisation : le vélo comme moyen de déplacement	1h à 1h30	360 €
2. Quizz : le code de la route vu du guidon	1h30	280 €
3. Atelier mobile et marquage antivol	2 h	440 € + 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 : 180 € Individuel : 80 €
7. Atelier cartographie	2h	280 €
8. Webinaire : découvrez l'association "Metz à Vélo" en 30 mn	30 mn	Gratuit



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 à Metz Métropole, contactez-nous.