

Mobilité durable en entreprise

Engagez votre entreprise pour une mobilité plus durable !

Et si vos salarié·es devenaient acteurs de leur mobilité ? Le Comité Départemental de Cyclisme de la Haute-Garonne vous accompagne dans une démarche concrète et positive pour intégrer le vélo dans vos actions **RSE**, votre politique **QVT** ou vos événements internes.

 **QVT** = *Qualité de Vie au Travail* : un levier clé pour la santé, l'engagement et le bien-être de vos salarié·es.

Des **actions efficaces**, tout au long de l'année, portées par une équipe professionnelle et passionnée, pour faire du **vélo** un levier de **bien-être** et de **transition**.

Webinaire de sensibilisation à la mobilité active

Une conférence interactive pour encourager la pratique du vélo au quotidien

- **Bienfaits du vélo** pour la santé, le climat et l'entreprise
- Identifier les **freins** et déclencher des déclics
- **Conseils pratiques** pour s'équiper et rouler en sécurité

Durée : **1h à 1h30** – En Visio – **150 €**

Atelier mécanique participatif – 3 heures

Un atelier collectif et concret pour apprendre à entretenir son vélo

- **Réglages du vélo** (freins, vitesses, selle, guidon...)
- **Réparations simples** comme le changement :
 - D'étriers ou patins de frein
 - De câbles, gaines, chaînes,
 - De pédales,
 - De chambre à air ou pneus...
- Pose d'accessoire
- **Astuces et conseils personnalisés**

De 4 jusqu'à 12 participant·es – **70 € / heure**

Atelier de réparation vélo salarié-es,

Un service de proximité pour vos salarié-es

- **Diagnostic** de l'état du vélo, **réglages techniques, changement de pièces** si nécessaire.

Réparation ou entretien de **6 à 25 vélos** par 2 techniciens professionnels

Sur une demi-journée ou une journée – **70 € / vélo** (minimum 6 vélos)

Stage de remise en selle 2h

Pour reprendre **confiance à vélo**, en toute sécurité

- **Un vélo adapter à la pratique**
 - Point sur les besoins (trajets, motivation, équipement, type de vélo).
 - Vérification du vélo des participant-es et réglages simples avant mise en pratique.
- **Rouler en confiance**
 - **Conseils pratiques** et remise d'un guide (voir et être vu, anticiper, rester vigilant, identification des situations à risque, choisir son itinéraire).
 - **Mise en situation** en fonction des besoins (exercice de conduite dans un espace protégé, accompagnement sur un itinéraire, identification des aménagements).

Groupe de 1 à 4 personnes – **70 € / heure**

Stage « rouler en sécurité » 1h30

Apprendre à **circuler à vélo en agglomération ou en zone rurale**

- Préparation du vélo et conseils pratiques
 - Réglages ergonomiques et sécuritaires (selle, guidon, freins)
 - Conseils d'entretien
 - L'équipement du vélo (éclairage, vêtements)
- Bien circuler à vélo sur son trajet, mise en situation
 - Connaître les droits et devoirs du cycliste
 - Observer les **aménagements cyclables** et savoir les utiliser
 - S'initier aux **gestes de conduite**

Jusqu'à 6 personnes – **70 € / heure**

Possibilité de constituer plusieurs groupes de 6 personnes avec plusieurs intervenants.

👁️ **La route vue du guidon format court : 30 min à 1h**

Animation immersive sur la sécurité à vélo

- Équipements obligatoires et conseillés
- Réglages du vélo
- Situations à risque les plus fréquemment rencontrées et les conseils pour circuler plus en sécurité, **angles morts, distances de sécurité**
- Évolutions récentes du code de la route : aménagements cyclables, panneaux et marquages
- Droits et devoirs du cycliste
- **Adapter son comportement d'automobiliste** aux usagers les plus vulnérables (piétons, cyclistes, utilisateurs d'engins de déplacement personnel)

Minimum 4 participants – **70 € / heure**

Modalités pratiques

- **Interventions** possibles **toute l'année**
- Formations ouvertes à une quinzaine de participant·es (sauf exception)
- **Zone : Haute-Garonne et départements limitrophes**
- **Tarifs nets – prestations non soumises à la TVA** – Facturation par le Comité Départemental de Cyclisme

🗨️ *Le Comité Départemental de Cyclisme est une association loi 1901. Nos prestations ne sont pas soumises à la TVA (article 261-7-1° du CGI).*

Contact : Cd31.ffc@gmail.com

Comité Départemental de Cyclisme de la Haute-Garonne

Géraldine ALBIENTZ

06.50.17.50.87