

MODE D'EMPLOI VÉLO-BOULOT



Nous nous déplaçons tous les jours pour le travail, les études, les courses. Le faire à vélo, c'est agréable, sain, écologique... tout simplement plein de bon sens ! Alors, que diriez-vous de passer à l'action ? Vélo Québec vous propose le mode d'emploi du vélo-boulot afin de profiter pleinement de vos déplacements à deux-roues... et de vivre le plaisir avant le travail.



L'opération vélo-boulot s'active toute l'année grâce à la contribution du Fonds d'action québécois pour le développement durable (FAQDD) et de son partenaire financier, le gouvernement du Québec. Elle compte également sur l'appui de la Direction de santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal et de Transports Québec.

Vélo Québec remercie les partenaires suivants de leur collaboration au succès de l'opération vélo-boulot : Ville de Montréal, Agence métropolitaine de transport (AMT), Voyagez Futé, Centre de gestion des déplacements Saint-Laurent, Mobiligo et Mobil. T.

L'opération vélo-boulot est une campagne de mobilisation et de communication qui propose des activités et des outils visant à convaincre les gens d'adopter le vélo comme moyen de transport au quotidien.



Pour tout savoir sur l'Opération vélo-boulot
1251, rue Rachel Est, Montréal (Québec) H2J 2J9
514 521-8356, poste 302 • 1 800 567-8356
www.velo.qc.ca/veloboulot

Photos: Gaëtan Fontaine

SE DÉPLACER À VÉLO, C'EST...

EFFICACE

Sur un parcours de moins de huit kilomètres, en milieu urbain, le vélo s'avère généralement plus rapide que la voiture et les transports en commun. Des heures d'attente en auto et des gaz à effet de serre en moins.

ÉNERGISANT

Entre détente et exercice modéré, le vélo stimule votre capacité de concentration et contribue à diminuer le stress. De quoi être en forme pour votre journée de travail et faire le plein d'énergie à moindre coût.

ÉCONOMIQUE

Trop souvent, qui pense déplacements pense voiture. Pourtant, il y a bien d'autres façons de se rendre au travail. À commencer par le vélo... Un moyen simple pour réduire vos dépenses de transport.

... ET CONTAGIEUX !

Vous êtes déjà un adepte du vélo-boulot ? Partagez votre expérience avec un collègue et proposez-lui de l'accompagner pour un trajet à vélo. Bientôt, il ne pourra plus s'en passer !

COMPARATIF ENTRE LES PRINCIPAUX MOYENS DE TRANSPORT UTILISÉS EN MILIEU URBAIN

	Fourgonnette	Voiture (type compact)	Cocktail transport	Cocktail transport avec vélo
Coût annuel \$ CA	11 216,95\$ ⁽¹⁾	8441,25\$ ⁽²⁾	4381,50\$ ⁽³⁾	3922\$ ⁽⁴⁾

⁽¹⁾ Selon le CAA, janvier 2009.
Étude basée sur le prix du litre d'essence à 81¢, à raison de 18 000 km par an.
⁽²⁾ Ibid.

⁽³⁾ Carte autobus-métro (Montréal) : 11 mois x 68,50\$ = 753,50\$
+ Taxi : 1 course x 20 semaines x 13\$ = 260\$
+ Location de voiture : les vacances, 3 semaines x 440\$ = 1520\$
une fin de semaine par mois, 12 mois x 154\$ = 1848\$

⁽⁴⁾ Bicyclette : entretien, dépréciation, accessoires = 220\$
+ Carte Autobus-Métro (Montréal) : 4 mois x 68,50\$ = 274\$
+ Taxi : 1 course x 20 semaines x 13\$ = 260\$
+ Location de voiture : les vacances, 3 semaines x 440\$ = 1320\$
une fin de semaine par mois : 12 mois x 154\$ = 1848\$

CONSEILS ET ASTUCES

CHOISIR SON VÉLO

- Un guidon droit, une selle confortable adaptée à votre morphologie.
- Un panier et un porte-bagage.
- Des garde-boue.
- Des réflecteurs et un système d'éclairage actif (feu blanc à l'avant et rouge à l'arrière).
- Un cadenas en U, généralement plus résistant que les câbles.
- Des pédales de caoutchouc pour une meilleure adhérence, peu importe vos semelles.
- Une sonnette.
- Un serre-pantalons (ou sa chaussette !), ou un garde-chaîne, pour protéger le pantalon.

CHOISIR SON HABILLEMENT

Un déplacement à vélo de moins de huit kilomètres, à vitesse modérée, c'est comme un trajet à pied, en matière d'effort. Nul besoin d'habillement particulier pour un parcours qui n'a rien de sportif. L'essentiel est de porter des vêtements confortables.

EN CAS DE PLUIE

De la pluie le matin ou à la sortie du travail ? Portez un imperméable (manteau et pantalon), sinon, optez pour le métro, l'autobus ou le taxi. Vêtu adéquatement, vous roulez à vélo sous une faible pluie sans problème.

EN CAS DE CHALEUR

Au Québec, il fait chaud le matin principalement en juillet et en août. C'est bien sûr le moment de vous habiller léger et de pédaler relax. Aussi, votre entreprise est peut-être équipée de douches pour une pause rafraîchissante.



SE PRÉMUNIR CONTRE LE VOL

- Attachez toujours votre vélo dans un endroit sûr et éclairé. Dans un garage, cadenassez-le à un point fixe.
- Attachez minimalement la roue avant et le cadre au support à vélo (l'achat d'un bon cadenas en U et le choix du support restent importants).
- Faites buriner votre vélo au poste de police de votre quartier.

PLANIFIER SON ITINÉRAIRE

Quel parcours emprunter pour vous rendre au travail ? Essayez quelques trajets avant de choisir celui qui vous convient le mieux. Ou partagez vos parcours en consultant *Mon itinéraire préféré en ville* : velo.qc.ca/fr/trajet.php

ÊTRE VISIBLE ET PRÉVISIBLE

L'automne est une saison magnifique pour se rendre au travail à vélo. Comme il fait nuit plus tôt, soyez bien visible en équipant votre vélo de l'éclairage approprié : un feu blanc à l'avant et un feu rouge à l'arrière. C'est obligatoire, selon le Code de la sécurité routière, lorsqu'on roule le soir, mais c'est surtout plein de bon sens !

La sécurité d'un cycliste va bien au-delà d'être visible. Aussi, apprenez à anticiper ce qui se passe autour de vous (ex. : les redoutables portières de voiture, les intersections, etc.).

SUGGÉRER DES IDÉES À VOTRE EMPLOYEUR

Supports à vélo, douches et vestiaires; retour en taxi garanti trois fois par an en cas d'urgence ou de pépin mécanique; allocation de transport actif... Autant de suggestions pour votre employeur ! Regroupez-vous entre employés cyclistes : vos idées feront davantage de chemin au sein de votre entreprise. Concernant l'installation de stationnements pour vélos, nous proposons à votre employeur une visite d'expertise afin d'évaluer les besoins de votre lieu de travail et de faire nos recommandations !

UNIR VOS EFFORTS

Un Comité vélo ou un Club de cyclistes (Club OVB), composé des employés d'une même entreprise, d'un même immeuble ou d'un même site, peut bénéficier de nos conseils. C'est bien connu, l'union fait la force ! Profitez de notre savoir-faire et de nos outils.

Au fil de vos déplacements à vélo, vous gagnerez en expérience et en confiance. De quoi profiter pleinement du plaisir procuré par le vélo-boulot !





25^e Tour de l'île de Montréal
Une édition à ne pas manquer !
Départ et arrivée au Parc Jeanne-Mance
Coup d'envoi avec le Cirque du Soleil
Spectacle de clôture avec Daniel Bélanger



EN COLLABORATION AVEC





TOUR DE L'ÎLE DE MONTRÉAL VÉLO
DIMANCHE 7 JUIN 2009

Inscrivez-vous

Aire bleue Info-Féria  velo.qc.ca 521-VELO

  

 Montréal 