



Vélo Québec

Cours « Vélo en ville »

Ce cours, offert aux entreprises et organismes inscrits à notre programme Opération vélo-boulot, vise à donner aux employés participants la confiance nécessaire pour se déplacer à vélo en ville. Ils pourront ainsi acquérir les bases souhaitables de la sécurité à vélo et prendre de l'assurance dans leurs déplacements à vélo vers le travail ou durant la journée.

Déroulement

JOUR 1 - Partie théorique – 1 heure

- Objectifs de l'atelier.
- Planifier son itinéraire.
- Le Code de la sécurité routière.
- Savoir prendre sa place et partager la rue avec les autres usagers
- Accessoires utiles.

JOUR 2 - Partie pratique – 2 heures (possibilité de le réduire sur demande)

Les participants apportent leur vélo (ou loue un Bixi lorsque possible) en bon état de marche.

Avant de partir

- Révision de la partie théorique et rappel des règles de sécurité.
- Vérification de l'équipement.
- Ajustements ergonomiques.

Sortie en ville

Participants : minimum 3, maximum 9 (un groupe de cyclistes ne doit pas être trop imposant) – *quand c'est possible, un employé déjà cycliste peut s'ajouter au groupe pour fermer le groupe.*

Prix de lancement : 250 \$ pour 1 groupe, 225 \$ pour le 2^e groupe, 175 \$ pour le 3^e et suivants (taxes incluses)

Dates : Les mercredis et jeudis à compter du mois de mai (la partie pratique pourra être reportée le vendredi dépendamment des conditions météorologiques du jeudi – *pas de report si pluie légère*)

Pour information et réservation :

Marie-Noëlle Bourdieu

Chargé de projet, Opération vélo-boulot

mnbourdieu@velo.qc.ca

514-521-8356 poste 302