



par **envirocentre**



Le Mois à vélo

Trousse d'outils

Nous remercions
notre partenaire :



letsbike.ca/fr/

C'est quoi le Mois à vélo?



Le Mois à vélo est une campagne annuelle qui encourage les personnes à essayer le vélo comme moyen de transportation amusant et sain.

EnviroCentre fournit les ressources et la motivation pour faire des trajets en vélo !

Nous fournissons :

- une page Web interactive et conviviale pour en savoir plus sur les GES évités en choisissant de faire du vélo
- des astuces et des ressources
- des prix
- des modèles faciles à utiliser pour la promotion
- des ateliers en ligne

Pourquoi faire du vélo?

- ✓ Ça **réduit** la congestion routière aux heures de pointe.
- ✓ C'est une source **d'exercice journalier**
- ✓ Ça **réduit le stress** et **augmente la productivité** des employés.
- ✓ Ça **évite** de contribuer aux émissions de gaz à effet de serre.
- ✓ **C'est amusant!**

Comment participer?



Rejoignez la fête!

Voici tout ce dont vous avez besoin pour démarrer :

Inscrivez-vous en ligne

- Visitez letsbike.ca/fr/
- Créez une équipe (si vous voulez)
- Invitez les gens à s'y joindre
- Compilez votre kilométrage pour être éligible pour gagner des prix
- Soyez fiers, vous faites la différence!

[Inscrivez-vous](#)

Réservez un atelier

- Le vélo en ville : conseils et infrastructure
- Découvrez votre ville à vélo : planification d'itinéraires
- Entretien des vélos
- Prolongez votre saison de cyclisme

[Réservez un atelier](#)

Trouvez nous en ligne

- [Facebook](#)
- [Instagram](#)
- [Twitter](#)

[Suivez-nous](#)

Créez une équipe



Téléchargez l'affiche et partagez-le!

Envoyez un courriel à vos amis, à votre famille, et à vos collègues pour les encourager à s'inscrire

Organisez une réunion d'équipe en ligne ou un dîner d'équipe.

Animez une session de planification d'itinéraire.

Réservez ou joignez un atelier

Suivez nous sur les médias sociaux



Célébrez! Saluez les réussites de votre équipe avec des prix, des défis et des récompenses amusantes. Envoyez-nous vos histoires!

Mesurez votre impact! Regardez les résultats de votre équipe pendant le mois et partagez les sur les médias sociaux.



Téléchargez l'affiche

Modèle de courriel



Cette année, Septembre c'est le Mois à vélo !

Créons une équipe !

Le Mois à vélo est une célébration annuelle des trajets en vélo. Vous vous souvenez peut-être du Mois à Vélo au Boulot et cette nouvelle campagne est la même mes amis... nous célébrons simplement plus de cyclistes!

En joignant la campagne et en enregistrant vos trajets à vélo, vous pourrez suivre votre impact et vous aurez la chance de gagner des prix qui seront offerts tout au long du mois.

Aidez-nous à recruter de nouveaux cyclistes, à célébrer le vélo et à rendre Ottawa un peu plus vert au mois de Septembre.

Signez et joignez notre équipe!

Pour participer, c'est simple !

1

Inscrivez-vous sur letsbike.ca/fr/ et choisissez notre équipe (**insérer le nom de l'équipe**).

2

À vélo au boulot! À vélo à l'épicerie! À vélo au parc! Tout s'additionne!

3

Soyez fiers de vos efforts et enregistrez vos trajets en ouvrant une session et en ajoutant votre distance sur le tableau de l'équipe.

4

Croisez les doigts, vous gagnerez peut être l'un des super prix!

Modèle de bulletin d'information



Ce septembre, nous participons au Mois à vélo et espérons que vous vous joindrez à nous.

Dans le cadre du Mois à vélo, les personnes qui s'inscrivent et enregistrent leurs trajets à vélo peuvent gagner des prix tirés au sort !

Que vous preniez déjà votre vélo partout ou que ce soit une première pour vous, nous vous encourageons à participer.

Le Mois à vélo (anciennement mois Vélo boulot) est organisé par EnviroCentre en partenariat avec la Ville d'Ottawa depuis 10 ans! Au fil des ans, le programme a encouragé des milliers de gens à adopter ce mode de transport pour leurs trajets quotidiens et a eu un fort impact sur notre ville.

Cette année, le calendrier a été modifié et maintenant nous encourageons les gens à réaliser TOUS les trajets à vélo !

Le programme se concentre sur la fourniture de ressources, d'ateliers, de conseils et sur la création d'une communauté de cyclistes positive et inclusive. Le Mois à Vélo est amusant, gratuit et plein de sourires!

Pour participer, c'est très simple

Inscrivez-vous sur letsbike.ca/fr/ et choisissez notre équipe (insérer le nom de l'équipe).

À vélo au boulot! À vélo à l'épicerie! À vélo au parc! Tout s'additionne!

Soyez fiers de vos efforts et enregistrez vos trajets en ouvrant une session et en ajoutant votre distance sur le tableau de l'équipe

Croisez les doigts, vous gagnerez peut être l'un des super prix!

Atelier virtuel



Contactez-nous pour réserver un atelier privé pour seulement 175\$ +TVH (prix régulier 200\$ +TVH).

Le vélo en ville : conseils et infrastructure

Cet atelier sera animé par un cycliste chevronné, qui donnera aux participants des conseils pour intégrer les déplacements à vélo dans leur quotidien et choisir un itinéraire afin de se rendre à destination. Ce cycliste leur expliquera le code de la route, en plus de leur donner des conseils pratiques. L'atelier s'adresse aux cyclistes de tout âge, quelles que soient leurs aptitudes.

(Anglais/Français)

Entretien des vélos

Cet atelier pratique sera animé par un mécanicien-réparateur de vélo professionnel qui montrera de façon virtuelle aux participants des techniques de réparation et d'entretien du vélo. Apprenez à changer la chambre à air, à vérifier les freins et à maintenir votre vélo en bon état de fonctionnement. À la fin de l'atelier, les participants seront prêts à rouler à vélo en toute confiance. L'atelier comprend une période de questions. (Anglais/Français)

Tous les ateliers durent environ une heure.

Découvrez votre ville à vélo : planification d'itinéraires

Découvrez des points d'intérêt à Ottawa qui sont faciles d'accès à vélo! Sites patrimoniaux, aires naturelles et œuvres d'art public – ce ne sont là que quelques-unes des destinations dont nous vous parlerons. Nous vous présenterons également des ressources utiles pour établir vos itinéraires afin que vous puissiez planifier votre expédition à vélo! L'atelier s'adresse aux cyclistes de tout âge, quelles que soient leurs aptitudes. (Anglais)

Prolongez votre saison de cyclisme

Cet atelier vous montrera comment faire du vélo à votre aise toute l'année. Les participants à cet atelier recevront des conseils, découvriront des astuces et auront accès à des outils qui leur permettront de prolonger leur saison de cyclisme. Nous parlerons de la planification des itinéraires et des techniques et vous donnerons de simples suggestions pour l'entretien hivernal de votre vélo. L'atelier vise à aider les cyclistes à découvrir la joie de faire du vélo toute l'année.

(Anglais/Français)

Faits Amusants à partager



Saviez-vous que...

1. Il existe environ 900km de pistes cyclables entretenues à Ottawa.
2. Les vélos circulent à Ottawa depuis 1877 !
3. Share the Road Cycling Coalition a reconnu Ottawa comme une communauté favorable au vélo de "niveau or".
4. L'énergie requise pour pédaler à une vitesse tranquille est à peu près la même que l'énergie requise pour marcher.
5. En vélo, vous pouvez parcourir jusqu'à 1037 kilomètres avec l'équivalent énergétique d'un seul litre d'essence. Alors pédalez !
6. Plus de 40 % des émissions de GES d'Ottawa proviennent du transport communautaire (par exemple, les déplacements personnels, les navettes, les véhicules du parc automobile d'entreprise).
7. La plupart des gens mettent environ 20 à 25 minutes pour parcourir 5 km à vélo (en mode hors-course).

Commanditaires

