

envirocentre



**vélo** au  
**boulot**  
OTTAWA

**MOIS DU VÉLO AU BOULOT**  
**Livret des**  
**participants**

Nous remercions  
notre partenaire:



[biketoworkottawa.ca/fr](http://biketoworkottawa.ca/fr)

# Qu'est-ce que le Mois du vélo au boulot?



le bonheur sur deux roues

Le Mois du vélo au boulot est une campagne annuelle pour promouvoir et encourager le navettage à vélo. En travaillant auprès des employeurs et des employés, EnviroCentre fournit les ressources et la motivation qui font du navettage cycliste une option viable. Nous fournissons :

- Des astuces et des ressources
- Plus de 10 000\$ en prix
- Des gabarits de promotion faciles à utiliser
- Des ateliers
- Une page Web interactive et conviviale.



## POURQUOI FAIRE LA PROMOTION DU NAVETTAGE CYCLISTE?

- Réduit la congestion routière aux heures de pointe
- Est une source d'exercice journalier
- Réduit les frais de santé à long terme
- Réduit le stress et augmente la productivité des employés
- Éduque les citoyens au sujet des modes de transport actifs
- Évite de contribuer aux émissions de gaz à effet de serre
- Réussit vraiment à sortir les gens de leurs voitures!
- C'est amusant!



# COMMENT PUIS-JE PARTICIPER?

Joignez-vous à la partie! Voici tout ce dont vous avez besoin pour démarrer:

**Inscrivez-vous** en ligne à [biketoworkottawa.ca/fr](http://biketoworkottawa.ca/fr).

- Démarrez une équipe au bureau
- Invitez vos collègues à s'y joindre
- Tenez compte de votre kilométrage
- Soyez éligible pour gagner 10 000\$ en prix

**Réservez** un atelier

- Navettage cycliste
- Entretien de base d'un vélo
- Options de navettage

**Trouvez** le Vélomobile et obtenez une consultation **gratuite** sur le cyclisme lors d'événements communautaires.



INSCRIVEZ-  
VOUS



RÉSERVEZ UN  
ATELIER



VÉLOMOBILE

# RESSOURCES UTILES

RÉSEAU DE  
**1634 KM**  
RELIANT LES CYCLISTES À  
TRAVERS OTTAWA

**98%**  
DES PARTICIPANTS ONT INDIQUÉ  
QU'ILS CONTINUERAIENT DE  
PRENDRE LEUR VÉLO POUR LE  
TRAVAIL APRÈS LE  
**MOIS DU VÉLO AU  
BOULOT**

PLANNIFIE  
UN TRAJET



VIDÉOS  
UTILES



GABARIT  
DE COURRIEL



PROMOTION  
DANS UN  
BULLETIN



AFFICHE



Nous joindre: [transport@envirocentre.ca](mailto:transport@envirocentre.ca)

Restons Connectés!





# CÉLÉBRONS LES SUCCÈS DE 2016



25 ateliers

170 équipes

20 événements spéciaux

73 prix

# D'AUTRES FAÇONS DE MONTER EN SELLE



**Le Défi** offre une journée de cyclisme pour les individus ou les équipes qui mettra au défi les cyclistes chevronnés tout en permettant aux cyclistes de plaisance d'essayer quelque chose de nouveau. Le Défi soutient des projets de recherche importants à l'hôpital d'Ottawa, un des plus grands centres hospitaliers d'enseignement et de recherche au Canada, se spécialisant dans de la recherche novatrice et influente. Inscrivez-vous au Défi le 10 septembre!

## Le vélo à l'école

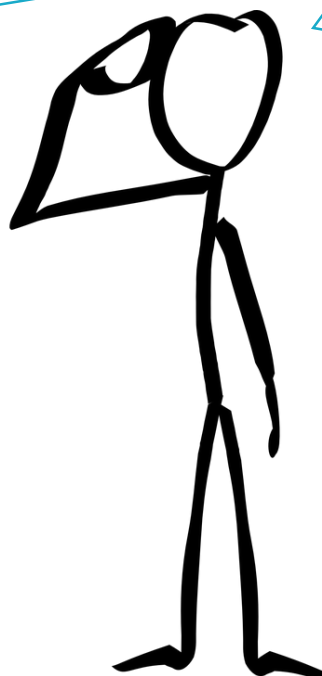
Amener votre enfant à l'école à vélo avant de vous rendre au travail leur permet de gagner en confiance et d'apprendre le code de la route. C'est une excellente façon de commencer la journée, qui aide à réduire la congestion routière. Pensez à demander à votre conseil de parents ou votre directeur d'organiser une journée Vélo à l'école à l'école de votre enfant!



Le défi **CN pour le CHEO** est un événement convivial et non-compétitif qui offre une variété de routes et de distances à parcourir à vélo, pour des personnes de tout âge et de tout niveau d'habileté. Le **7 mai**, prenez part à une occasion unique pour les individus, les groupes et les familles de parcourir à vélo, en toute sécurité, certains des parcours les plus pittoresques d'Ottawa, tout en aidant le CHEO à demeurer un leader novateur dans la création de meilleures options de traitement et de soins pour que plus d'enfants survivent au cancer!

## Événements communautaires pour cyclistes

Restez aux aguets des événements communautaires pour les cyclistes, comme des parades ou des ateliers! Informez-vous auprès de vos médias locaux ainsi qu'en suivant l'hashtag **#ottbike** sur Twitter!



# GABARIT DE COURRIEL

En mai, c'est le Mois du vélo au boulot! Démarrons une équipe!

Le Mois du vélo au boulot est une célébration annuelle du navettage cycliste. Il y aura plus de 10 000\$ en prix qui seront distribués tout au long du mois de mai aux participants qui tiendront compte de leurs déplacements!

En démarrant une équipe et en tenant compte de nos navettes, nous pourrons aider notre communauté et nous sentir bien en faisant un peu d'exercice et en économisant de l'argent

## **Il est simple de participer!**

1. Inscrivez-vous au [biketoworkottawa.ca/fr](http://biketoworkottawa.ca/fr)
2. Choisissez de vous joindre à notre équipe. (insérer le nom de l'équipe)
3. Prenez votre vélo au travail! Une fois par semaine ou tous les jours, ça s'additionne!
4. Soyez fier et tenez compte de vos navettes en ouvrant une session et en ajoutant votre distance au tableau de l'équipe.
5. Croisez les doigts et espérez gagner un des fabuleux prix! (Vous pouvez les voir ici.)

Pour plus d'information sur la campagne, n'hésitez pas à me contacter ou à contacter EnviroCentre au [transport@envirocentre.ca](mailto:transport@envirocentre.ca).

Merci!

**Votre nom**

# GABARIT POUR VOTRE BULLETIN

Avez-vous un vélo? Alors pourquoi ne pas le prendre pour vous rendre au travail? Chaque année, au mois de mai, EnviroCentre présente la campagne du Mois du vélo au boulot. Nous prenons part à l'initiative cette année et nous espérons que vous serez des nôtres. En aidant les gens à faire le saut du cyclisme de plaisance au navettage à vélo, nous pouvons avoir un impact réel non seulement sur la réduction des gaz à effet de serre mais aussi sur la congestion routière, les frais de transports et la santé de chacun.

Le programme du Mois du vélo au boulot est principalement conçu pour offrir aux gens ce dont ils ont besoin pour essayer de faire leur navette à vélo. En général, après un ou deux essais, un cycliste novice est conscient des bienfaits et persiste.

Le navettage cycliste fait une différence substantielle. En mai 2016, les 2553 participants ont voyagé assez à vélo pour éviter la production de 84 930 kilos d'émissions de gaz à effet de serre. Ceci équivaut aux émissions d'une voiture en marche stationnaire pendant 855 jours!

Une simple planification de trajet peut permettre aux gens de voyager de la maison au travail sur des routes plus calmes ou plus propices au cyclisme. Vous pouvez consulter <http://fr.ridethecity.com/ottawa> pour voir s'il existe un meilleur chemin à prendre pour vous. Bien entendu, un peu d'encouragement ne fait pas de mal. Chaque personne qui s'inscrit au Mois du vélo au boulot et tient compte de ses déplacements devient éligible pour gagner des prix! L'an dernier EnviroCentre a distribué plus de 10 000\$ en prix! Des entreprises locales font don de tous les prix pour mousser l'enthousiasme pour chacun d'essayer de prendre leur vélo au travail.

Ottawa est en plein changement et si nous voulons que notre ville reste un endroit où il fait bon vivre, nous avons besoin de changer un peu nous aussi. Essayez de prendre votre vélo au travail et voyez quelle différence VOUS pouvez faire!

Il est facile de participer :

1. Inscrivez-vous au <http://biketoworkottawa.ca/?lang=fr>
2. Tenez compte de vos navettes à vélo en mai pour courir la chance de gagner de fabuleux prix.
3. Démarrez une équipe en utilisant les astuces et les outils dans votre Livret pour les entreprises.
4. Participez à un atelier sur le navettage à vélo ou sur l'entretien de base d'un vélo à votre bureau ou votre centre communautaire.
5. Voyez l'impact de votre navette à vélo sur votre santé, notre environnement et la collectivité!

envirocentre





# Exemples de contenu pour les médias sociaux

Facebook and LinkedIn	Twitter
Mai = Mois vélo boulot. Inscrivez-vous et compilez vos trajets pour courir la chance de gagner de merveilleux prix. <a href="http://bit.ly/2oozlbw">http://bit.ly/2oozlbw</a>	Nous avons inscrit une équipe pour le Mois vélo boulot. Inscrivez-vous <a href="http://bit.ly/2oozlbw">http://bit.ly/2oozlbw</a> #ottbike
Mai = Mois vélo boulot et notre équipe pédale pour gagner des prix. Joignez-vous à nous. <a href="http://bit.ly/2oozlbw">http://bit.ly/2oozlbw</a> #ottbike	Mai = Mois vélo boulot et notre équipe pédale pour gagner des prix. Joignez-vous à nous. <a href="http://bit.ly/2oozlbw">http://bit.ly/2oozlbw</a> #ottbike
Célébrons les personnes qui se rend au travail à vélo. Mai c'est le mois Vélo boulot. Inscrivez-vous <a href="http://bit.ly/2oozlbw">http://bit.ly/2oozlbw</a>	Célébrons les personnes qui se rend au travail à vélo. Mai c'est le Mois vélo boulot. Inscrivez-vous <a href="http://bit.ly/2oozlbw">http://bit.ly/2oozlbw</a>

# COMMANDITAIRES

## Champion

banfield



## Vent arrière



## Vélo de croisière

