

# Ateliers de remise en selle

Oser le vélo en ville

INSCRIPTION  
OBLIGATOIRE



Vélocité est là pour vous !  
[www.velocite-montpellier.fr/remise-en-selle](http://www.velocite-montpellier.fr/remise-en-selle)

## Guide

### Préparation et logistique

Nous avons décidé d'avoir un atelier régulier tous les derniers samedis du mois. C'est plus facile pour la communication externe et interne. Chacun vient avec son propre vélo. Durée 2 h 30.

### Gestion des participants

Création d'une adresse mail officielle pour les inscriptions qui envoie automatiquement les mails aux gestionnaires des ateliers.

Création d'un espace partagé, ex. « Google Docs », ce qui permet d'avoir un fichier de suivi des inscriptions avec les coordonnées (noms, mails, téléphone, âge etc.) c'est pratique si l'on est plusieurs à recevoir les inscriptions.

Lors des réponses, on envoie un petit livret des « Bonnes pratiques à vélo » en pièce jointe. Et on fait « répondre à tous » pour que nos collègues sachent que la demande a été traitée.

### Gestion bénévoles

Création d'un Framadate ou Doodle pour savoir qui est disponible et quand. Accompagnement des nouveaux formateurs. Il faut entre 3-6 animateurs, selon le nombre de participants.

### Gestion matériel

Plots - Pompe - Outils (clés) - Livrets « Bonnes pratiques à vélo » imprimés.

## L'atelier le jour J

Tout le monde se présente et l'on demande aux participants pourquoi ils sont là et ce qu'ils attendent de l'atelier.

Lieu: espace ouvert en plein air.

On tourne sur 3 ateliers (environ 3 x 20 - 30 minutes) + 1h de balade en ville.

### Ateliers 1 - Mécanique

Vérification de base: savoir gonfler son pneu, connaître la pression de son pneu, vérification de la direction, hauteur de la selle, les freins etc.

Vérification des éléments de sécurité obligatoires.

Comment bien attacher son vélo, éviter les pièges.

### Atelier 2 - Théorie et bonnes pratiques

Le tour sur les panneaux de signalisations

**Les ronds**, Obligatoire, **les triangulaires**, Attention

**Les carrés**, Conseil ou Information.

Les bonnes pratiques: toujours se mettre à la place de l'autre usager de la route (piéton, cycliste, automobiliste), toujours se rendre visible et s'assurer d'être vu, oser prendre sa place sur la route, anticiper les dangers. Ne jamais doubler un véhicule par la droite, etc.

### Atelier 3 - Exercices maniabilité

Exercices sur le vélo; savoir regarder en arrière sans tomber, faire du slalom, course de lenteur, etc. À adapter selon le niveau.

### Balade en ville +/- 5 km

Un animateur devant, un au milieu et un en serre-file.

Une fois les ateliers finis, on part faire une balade en ville.

Le parcours a été choisi pour bien appliquer tout ce qu'on vient d'apprendre en théorie; les SAS vélo, les pistes/bandes cyclables, la route, les rond-points, les intersections, les contresens zone 30 km/h, les voies partagées, la signalisation (M12), signaler avec le bras quand on tourne, etc..... On s'arrête pour expliquer.

On finit par un débriefing.

# L'aide aux trajets



Je me lance !  
Vélocité  
m'accompagne.

## Guide

Vélocité et ses bénévoles sont là pour vous !

Renseignements :  
[www.velocite-montpellier.fr/aide-trajet-velo](http://www.velocite-montpellier.fr/aide-trajet-velo)



### Présentation

L'aide aux trajets est une aide complète pour accompagner les personnes à se mettre au vélo. Tout d'abord, la définition d'un ou plusieurs itinéraires adaptés aux critères de chaque personne. Et la proposition d'un accompagnement personnalisé sur un de ces trajets.

### Gestion des demandes et transmission

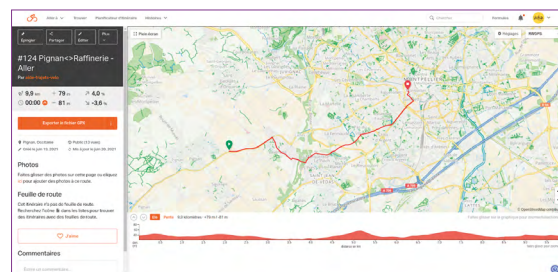
Une adresse mail officielle [aide-trajet-velo@velocite-montpellier.fr](mailto:aide-trajet-velo@velocite-montpellier.fr) a été créée où les demandes sont envoyées. Une équipe de 6 bénévoles gère la partie mailing. Il est demandé de fournir un lieu précis de départ et d'arrivée et si possible le type de vélo ainsi que des critères prioritaires du trajet. Les bénévoles reçoivent la demande, note les informations dans un fichier de suivi puis envoie un mail permettant d'accuser la réception de cette demande.

La demande est partagée au sein d'un groupe de discussion (Slack) où les usagers peuvent faire des propositions d'itinéraires. Ces propositions sont discutées jusqu'à ce qu'émergent un ou deux trajets légaux correspondant à la demande. Les trajets sont créés sur une application de cartographie (Ride with GPS) puis partagés avec le demandeur avec un détail explicatif.

En cas de demande d'accompagnement, il est fait appel à un groupe de bénévoles habitant dans la zone du demandeur. L'accompagnateur et l'accompagné prennent contact mutuellement pour planifier le trajet. Le bénévole s'adapte à chaque personne, roule à sa vitesse, donne des conseils de sécurité et aussi de savoir-faire pour prendre les pistes cyclables. Les accompagnements sont peu demandés mais appréciés.

### Visuel et mails

Les différents mails types d'échanges sont consignés dans un document Word afin de simplifier le travail des bénévoles. Il importe d'être très visuel à la fois dans la transmission de la demande et sa réponse. Pour cela nous utilisons Umap pour identifier clairement le point de départ et d'arrivée. Les demandes sont consignées sur Ride with GPS, offrant tous les éléments permettant au demandeur, de consulter le trajet et de l'exporter dans un GPS.



### Statistiques et retours

Entre le 25 avril 2020 et le 26 juin 2021 l'équipe a répondu à 124 demandes pour 113 personnes et réalisé moins d'une dizaine d'accompagnements.