



Catalogue de formations

Atelier Vélo 
TXIRRIND'OLA 

Sommaire

<i>Le plan de mobilité et le forfait mobilité durable</i>	03
<i>Pourquoi le vélo</i>	04
<i>Qui mais... freins et idées reçues à l'utilisation du vélo</i>	06
<i>Sensibilisation et animations</i>	07
<i>Formation</i>	08
<i>Formules</i>	11

Notre mission → → →

L'Atelier Vélo Txirrind'Ola, créé en 2011 à Bayonne, est reconnu en tant qu'association locale d'usagers, mais aussi association d'intérêt général et est agréée Jeunesse et Education Populaire.

Forte de ses 1600 adhérents en 2019, Txirrind'Ola a pour mission de promouvoir et de développer l'utilisation du vélo en tant qu'alternative aux véhicules motorisés dans le BAB et ses alentours. Dans un objectif de préservation de l'environnement et d'apaisement du milieu urbain, ses missions sont aussi plus largement la réduction de la pollution de l'air et sonore associées aux véhicules motorisés et la réappropriation de l'espace urbain aux individus de tout âge.

Notre association est partenaire de Bihar, organisme de formation inter-associatif du Pays Basque pour la transition écologique. Nos formations sont agréées Datadock et peuvent donc être prises en charge par les fonds de la formation professionnelle.



Txirrind'Ola vous accompagne pour promouvoir le vélo au sein de votre établissement et pour sensibiliser votre personnel à son utilisation. Par le biais d'ateliers, d'animations et de formations, nous nous adaptons aux besoins spécifiques de vos collaborateurs.

Le plan de mobilité



Le Plan de Mobilité, anciennement appelé Plan de Déplacement d'Entreprise, est un ensemble de mesures qui vise à optimiser et augmenter l'efficacité des déplacements des salariés d'une entreprise. En plus de considérer le bien-être des employés, ce plan est devenu une nécessité face aux problématiques environnementales actuelles.

En juin 2019, la Loi d'Orientation des Mobilités (LOM) rend le Plan de Mobilité obligatoire à tous les établissements de plus de 50 salariés.

Le Plan de Mobilité propose des mesures variées et complémentaires, toutes inscrites dans l'objectif de réduction de l'impact carbone des entreprises, comme :

- encourager les mobilités actives (vélo et marche)
- promouvoir les modes de transports alternatifs (transports en commun, covoiturage)
- adopter de nouvelles habitudes de travail (télétravail, réunions en visioconférence etc)
- favoriser l'habitat de proximité

La mise en place d'un plan de mobilité se déroule en 5 grandes étapes et peut durer selon les projets de 6 à 18 mois (processus détaillé sur le site de l'ADEME, Agence de l'Environnement et de la maîtrise d'énergie).

Les différentes prestations proposées dans ce catalogue peuvent faire partie des actions mises en oeuvre dans le cadre de votre plan de mobilité !

Pourquoi le vélo ?



Le vélo, utilisé en tant que moyen de transport, comprend de nombreux avantages aussi bien pour l'employeur que pour le personnel.

↳ AVANTAGES POUR L'EMPLOYEUR

- Réduction de l'absentéisme :

En effet, le vélo permet d'entretenir sa santé physique et mentale par le biais de l'activité physique qui permet d'éviter l'apparition de maladie chronique. Pour lutter contre le phénomène de sédentarité et compenser les temps passés assis au bureau, l'OMS recommande une activité physique quotidienne d'au moins 30 minutes, soit plus ou moins l'équivalent d'un trajet aller-retour à vélo. Le vélo, comme toute activité physique, est aussi une manière de réduire le stress et d'améliorer la qualité du sommeil.

Plus de bien-être et une meilleure santé pour le personnel, c'est moins d'absentéisme.

Se rendre au travail à vélo, c'est aussi moins de temps passé dans les bouchons. Les salariés ont alors un meilleur contrôle de leurs temps de déplacements, et ils sont donc moins en retard.

- Réduction des coûts du stationnement :

Une place de stationnement voiture utilise en moyenne 8 places de stationnement vélo. Pour le même espace occupé, on a alors plus de stationnement libre pour le personnel et donc à la fois un gain de place et une baisse des coûts associés aux stationnement (surface, installation et entretien).

- Réduction des coûts de la flotte de véhicule :

S'il y a un remplacement de véhicules motorisés par des vélos concernant les véhicules de fonction ou de service, on a alors des économies importantes de frais associés à ces derniers (acquisition, assurance, carburant, entretien et réparation).

Pour de courts trajets, il peut tout à fait être envisageable de remplacer des voitures par des vélos. N'oublions pas qu'il existe beaucoup de différents types de vélo selon les besoins : vélo à assistance électrique, vélo cargo pour transporter du matériel etc.

Les livraisons de marchandise à vélo se développent de manière considérable notamment dans les grandes agglomérations pour la gestion du dernier kilomètre, mais également chez nous (voir La Course et Hemengo Erlea à Bayonne).

- Une image éco-responsable :

Développer des projets en lien avec la mobilité et valoriser l'utilisation des modes doux et actifs, c'est agir pour la protection de l'environnement en réduisant de votre empreinte carbone. Un tel engagement apporte une image positive à votre société auprès de votre personnel, et c'est également un facteur d'attractivité pour l'extérieur.

- Une culture d'entreprise renforcée :

Un projet de ce type permet à vos équipes de s'intéresser à d'autres aspects de la vie d'entreprise, mais aussi de montrer votre envie d'innover et de favoriser le dialogue social. Cela permet également de développer l'esprit d'initiative et la cohésion au sein de votre personnel et donc la motivation.

↳ AVANTAGES POUR LE PERSONNEL

- Gain de temps :

Malgré ce que l'on pourrait penser, le vélo est plus rapide que la voiture en ville avec une moyenne de 16 km/h contre 15 km/h. Ceci s'explique par l'absence d'embouteillage à vélo et des aménagements cyclables en faveur des cyclistes quand ils existent.

L'utilisation du vélo est aussi pratique et procure beaucoup d'indépendance à l'inverse des transports en commun (horaires et aléas).

- Plus de pouvoir d'achat :

Le vélo est le moyen de transport le plus économique. En remplacement de la voiture, le vélo permet d'économiser des coûts élevés tels que : l'acquisition, le carburant, l'entretien, la réparation, le contrôle technique, le stationnement et l'assurance.

- Bénéfique pour la santé :

Utilisé de manière quotidienne, le vélo améliore considérablement la santé, notamment celle des personnes les plus sédentaires, tout en associant temps de déplacement et activité physique. C'est une manière efficace, pratique et accessible à un grand nombre pour prévenir les maladies cardio-vasculaires et les affections longue durée en forte croissance ces dernières années.

Qui mais... Freins et idées reçues à l'utilisation du vélo



La majorité des Français n'étant pas encore habituée au vélo, ce moyen de locomotion est souvent perçu comme dangereux, et par méconnaissance beaucoup d'idées reçues circulent quant à son utilisation.

Le risque existe à vélo. Mais il existe aussi pour les autres modes de déplacement, et même pour la marche à pied. Pour rappel, l'accidentologie en ville à vélo reste faible et très proche de celle associée aux piétons. L'utilisation de deux roues motorisés, qui font souvent l'objet d'amalgame avec les vélos, est en revanche beaucoup plus risquée que la voiture ou le vélo (risque d'accidents mortels 32 fois supérieurs à la voiture). De plus, les bénéfices, en termes de santé, associés à la pratique du vélo sont largement supérieurs au risque.

Malgré le nombre important d'études démontrant que faire du vélo n'est pas plus dangereux, le sentiment d'insécurité perdure. Cela peut s'expliquer par différentes raisons comme par exemple le manque d'expérience à vélo en ville ou le manque de connaissance des règles et des bonnes pratiques.

Aborder les risques à vélo et les moyens de s'en préserver, de manière pratique et théorique, permet de réduire considérablement les appréhensions du futur cycliste.

Pour encourager la pratique du vélo et prévenir les risques, il est donc essentiel de préparer les cyclistes en devenir.

La prévention routière fait partie intégrante des actions de notre association et des services que nous proposons aux entreprises et collectivités.

Sensibilisation et animations



↳ STAND D'ANIMATION

3 h - à partir de 300 €

Lors d'événements, ou sur un créneau de pause déjeuner, nous vous proposons un stand pour promouvoir les déplacements à vélo. Cette animation permettra la rencontre spontanée et l'interaction pour informer et sensibiliser vos salariés sur l'utilisation du vélo en tant que moyen de transport.

↳ STAND "CHACUN SON VÉLO"

Tarifs sur devis

Découverte des différents types de vélos urbains et équipements (vélo pliant, vélo à assistance électrique, vélo cargo, remorque vélo, vélo classique avec siège bébé et sacoches, vêtements de pluie...)

↳ TABLE RONDE DES MOBILITÉS ACTIVES

1 h 30 - à partir de 150 € (jusqu'à 15 personnes)

Cet atelier en petit groupe permet à la fois de balayer les idées reçues en lien avec le vélo et de découvrir ou d'approfondir les enjeux de la mobilité active.

La table ronde s'organise autour d'échanges et de discussions concernant : les pratiques, habitudes et impressions personnelles, les avantages et les freins à l'utilisation du vélo, les solutions pour utiliser son vélo en toute circonstance, les nouveaux aménagements cyclables, les astuces et règles pour rouler en sécurité etc

↳ ATELIER DE MARQUAGE BICYCODE®

Tarifs sur devis

Le marquage BICYCODE consiste à graver sur le vélo un numéro unique et standardisé, référencé dans un fichier national, accessible en ligne et permettant de joindre rapidement le propriétaire d'un vélo volé retrouvé.

Le gravage prend seulement 10 à 15 minutes par vélo.

↳ BALADES URBAINES

1 h 30 - à partir de 150 € (groupe de 10 personnes, hors location de vélos)

Les balades en groupe sont l'occasion de se faire une idée des déplacements à vélo en ville dans un cadre convivial. Les sorties collectives permettent de fédérer un enthousiasme autour du vélo et d'y prendre plaisir pour encourager une utilisation régulière, notamment pour se rendre au travail.

Ces moments privilégiés sont agrémentés d'un pot à l'arrivée favorisant l'échange entre collègues.

Formations



↳ CIRCULER EN VILLE À VÉLO

2h / séance - à partir de 200 € /
séance (jusqu'à 10 personnes)

Prérequis : savoir faire du vélo

C'est la formation idéale pour vos salariés qui souhaiteraient se déplacer à vélo mais qui n'osent pas se lancer ou qui auraient besoin d'un accompagnement pour se remettre en selle.

Lors de la première séance, une évaluation des niveaux et des besoins de chacun est de mise avant de démarrer un parcours à vélo en ville.

Durant cette formation pratique, nous aborderons les astuces et règles pour se déplacer en sécurité et nous découvrirons différents itinéraires en milieu urbain.

Pour acquérir les pratiques nécessaires à une circulation en sécurité, une participation à 3 séances est conseillée.

↳ LE VÉLO POUR LES GRANDS DÉBUTANTS

4 h / semaine sur 5 semaines,
tarifs sur devis (jusqu'à 10
personnes)

Parce qu'il est d'autant plus difficile de se mettre au vélo quand on ne sait pas en faire, nous proposons aussi une formation pour les primo-débutants.

Spécialement conçue pour les adultes n'ayant jamais fait de vélo, cette formation pratique s'articulera autour des fondamentaux que sont la propulsion, l'équilibre, le freinage et la trajectoire. Les séances auront d'abord lieu dans un espace sécurisé et fermé à la circulation motorisée, puis petit à petit nous pourrions explorer des espaces partagés.

Pour l'apprentissage du vélo, une participation à 10 séances de 2 heures est conseillée.

↳ PRISE EN MAIN D'UN VÉLO ÉLECTRIQUE OU D'UN VÉLO CARGO

2h / séance - à partir de 200 €

Vous avez décidé d'acquérir des vélos à assistance électrique ou des vélos cargos pour votre flotte de véhicules ? Pour garantir leur sécurité, nous pouvons former vos employés à leur utilisation : essai en espace sécurisé puis circulation en ville. Nous conseillons un total de 3 séances pour acquérir en plus les bonnes pratiques de circulation en ville.

↳ LE CODE DE LA ROUTE VU DU GUIDON

1 h 30 - 150 €
(10 - 20 personnes)

Les nouveaux aménagements cyclables et les nouveaux panneaux de signalisation sont encore peu connus du grand public. Cette formation théorique, complémentaire aux formations pratiques, sera l'occasion de voir ou de revoir des règles du Code de la Route pour rouler en sécurité à vélo et dans le respect des autres usagers. L'atelier se déroule de manière pédagogique sous forme de quizz et ouvre le débat sur des problématiques variées.

↳ ATELIER RÉGLAGES ET RÉPARATION DE BASE

2 h - 200 €
(jusqu'à 10 personnes)

A l'aide d'un vélo témoin, un animateur- mécanicien présente les principaux points de fonctionnement d'un vélo (transmission, frein, changement de vitesse, lumière etc), leurs réglages et les opérations d'entretien à réaliser régulièrement pour rouler en toute sécurité.





Formules

↳ DÉCOUVERTE

Le vélo en tant que moyen de transport reste un inconnu pour la plupart de vos employés ? Le forfait Découverte regroupe des ateliers pour lever les craintes et les idées reçues sur ce moyen de locomotion et sensibiliser vos salariés aux enjeux de la mobilité active et les équipements de sécurité obligatoires. En bref, un premier contact positif !

- Stand d'animation
- Table ronde
- Ateliers réglages et réparations de base

↳ TRANQUILLE À VÉLO

Cette formule vise prioritairement à la prévention et à la sécurité dans les déplacements à vélo de vos salariés. Les bonnes pratiques de circulation à vélo seront abordées ici de manière théorique.

- Code vu du guidon
- Atelier réglages et réparation de base
- Balade urbaine

↳ TOUS EN SELLE

Envie de mettre un vrai pied à l'étrier pour un changement durable d'habitudes de déplacements parmi votre personnel ? Le forfait Tous en selle passe en revue l'ensemble des éléments essentiels, de manière théorique et pratique pour devenir autonome et se déplacer en sécurité à vélo.

- Circulation en ville
- Code vu du guidon
- Atelier réglages et réparation de base
- Balade urbaine



++

Atelier Vélo Txirrind'Ola
56 Allées Marines
64100 BAYONNE
Tel: 07 81 50 72 73

++



Communauté
d'AGGLOMERATION
PAYS BASQUE

EUSKAL
HIRIGUNE
Elkargoa