

bike to work 2010: Per Velo zur Arbeit**Die Mitmach-Aktion für Unternehmen geht in die fünfte Runde**

Im Juni 2009 haben mehr als 50'000 Personen und über 1'000 Betriebe bei der Mitmach-Aktion von Pro Velo Schweiz teilgenommen. Die diesjährige Aktion findet wieder vom 1. bis 30 Juni statt. Ziel ist es, möglichst viele PendlerInnen zum Velofahren zu bewegen. Der Austausch von Erlebnissen und Erfahrungen und der gemeinsame Spass stehen dabei im Zentrum. In diesem Jahr wird „bike to work“ erstmals mit einer fakultativen Spendenaktion ergänzt, bei welcher die Unternehmen pro gefahrenen Kilometer und Mitarbeitende einen bestimmten Betrag an ein Hilfswerk einzahlen können. Mit der Variante „Gemeinde+“ wird den ortsansässigen Kleinbetrieben eine kostenlose Teilnahme unter dem Dach der Gemeinde ermöglicht. Zudem sollen durch die Reduktion der Teilnahmegebühr für Betriebe bis 25 Mitarbeitende verstärkt kleine Unternehmen angesprochen werden. Interessierte Betriebe bestellen die Teilnahmeunterlagen bei Pro Velo Schweiz oder melden sich online an. Anmeldeschluss für Betriebe ist der 15. März 2010. (Sprachen: de, fr)

Weitere Informationen:

Pro Velo Schweiz

Anmeldung und Infos zu „bike to work“

www.pro-velo.ch
www.biketowork.ch**« bike to work » 2010 : A vélo au boulot****L'action pour entreprises en est déjà à sa cinquième édition**

Avec plus de 50'000 participants et plus de 1'000 entreprises, l'action organisée par Pro Velo Suisse a connu un nouveau record en 2009. L'action, qui souhaite encourager un maximum de pendulaires à se rendre au travail à vélo, se déroulera à nouveau durant le mois de juin prochain. En plus de promouvoir la santé, l'action vise à favoriser les échanges au sein de l'équipe ainsi que la bonne ambiance. « A vélo au boulot » est désormais complétée par une collecte facultative : par kilomètre effectué et par collaborateur, l'entreprise peut verser un certain montant à une œuvre d'entraide. La variante « communes+ » facilite la participation des petites entreprises locales sous le couvert de la commune. En réduisant les frais de participation pour les entreprises jusqu'à 25 collaborateurs, les organisateurs s'adressent ainsi davantage aux petites structures. Les entreprises intéressées peuvent commander les documents de participations auprès de Pro Velo Suisse ou s'inscrire en ligne. Clôture des inscriptions : 15 mars 2010. (langues : français et allemand)

Pour plus d'informations:

Pro Velo Suisse

Inscription et informations sur « bike to work »

www.pro-velo.ch
www.biketowork.ch

01.02.2010

bike to work: L'action qui profite aux employés et aux employeurs

En 2009, 50'000 personnes ont participé à l'action bike to work. C'est un nouveau record de participation. Le succès de bike to work n'est pas simplement dû au fait que les gens aiment rouler à vélo et que le vélo est bon pour la santé, mais aussi et surtout par le fait que les participants forment des équipes de 4, au sein desquelles ils se motivent, échangent des impressions et partagent les plaisirs du vélo. Dans la plupart des entreprises, plusieurs équipes prennent part à l'action, ce qui renforce encore davantage le sentiment d'appartenance à une communauté de cyclistes. La motivation ainsi partagée est un aspect central de l'action bike to work.

La communauté vélo s'engage

Pour partager avec davantage de personnes l'enthousiasme des participants, l'action est accompagnée cette année par une possibilité facultative de faire des dons : les entreprises peuvent sponsoriser par un montant librement choisi les kilomètres parcourus par leurs employés et allouer l'argent ainsi récolté à une des œuvres d'entraide proposées par bike to work.

Les œuvres caritatives proposées sont :

- 🚲 **Kovive**, qui s'engage pour les enfants issus de familles défavorisées en leur offrant des vacances actives et bienfaitantes.
- 🚲 **Cerebral**, qui s'engage pour faire découvrir les sensations du vélo à des personnes atteintes d'un handicap.
- 🚲 **Gump- & Drahtesel, des vélos pour l'Afrique**. La fondation envoie chaque année des vélos suisses recyclés à des associations partenaires au Burkina Faso, en Erythrée et au Ghana où ils sont utilisés comme moyen de transport utile et écologique à la fois.

Cette possibilité de soutenir en pédalant une œuvre d'entraide devrait motiver davantage encore les participants de bike to work.

La communauté cycliste s'engage pour une meilleure santé, un bon esprit d'équipe, un environnement durable et un enthousiasme partagé. Et pourquoi pas rejoindre le mouvement en 2010 ?

«A vélo au boulot» : une action qui donne de l'élan

En 2009, la petite reine a eu le vent en poupe. En témoigne la participation à l'action de près de 1100 entreprises inscrites et les 8,19 millions de kilomètres parcourus durant le mois de l'action, mais il s'agit de ne pas s'arrêter là.

En juin 2010 l'action nationale «A vélo au boulot» de PRO VELO Suisse aura lieu pour la cinquième année consécutive. Elle s'adresse à toutes les entreprises de Suisse, de toutes les tailles et toutes les branches. Une réduction pour les entreprises de moins de 25 personnes vise à faciliter la participation des plus petites structures.

Vous aussi, vous souhaitez propager de façon ludique des habitudes respectueuses de l'environnement ? Encouragez maintenant votre entreprise à s'inscrire.

Clôture des inscriptions pour les entreprises : 15 mars 2010. Informations, inscriptions en ligne et commandes de documents de participation :

www.biketowork.ch

A vélo au boulot bénéficie du soutien de CSS Assurance, vivit et de la Poste Suisse.

10

bike to work

Du 1^{er} juin au 30 juin 2010

Une action pour les entreprises et leurs collaborateurs

Documents de participation pour les entreprises

Une action de :

 **PRO VELO**
SUISSE


CSS
Assurance

vivit
Pour votre santé

LA POSTE 

«A vélo au boulot» Une action pour la santé de votre entreprise

Objectif

L'action «A vélo au boulot» souhaite encourager un maximum de pendulaires à se rendre au travail à vélo, ne serait-ce que sur une partie de leur trajet. Elle propose un outil de promotion active pour la santé et le bien-être des collaborateurs, participe au dynamisme de l'entreprise et lui fait réaliser des économies. Cette action s'adresse à toutes les entreprises et tous les services publics de Suisse.

Promotion de la santé

Un exercice physique régulier est essentiel pour rester en forme : 30 minutes par jour suffisent pour générer un réel effet positif sur la santé. Les personnes qui font du vélo sont en meilleure forme, plus performantes et sont donc moins souvent en arrêt maladie. Ainsi, la promotion du vélo est dans l'intérêt direct des entreprises.



«Celui qui va à vélo au boulot, commence sa journée avec dynamisme et fraîcheur tout en préservant l'environnement. Nous avons tous à y gagner! Il est donc évident que la Poste soutienne bike to work.»

Yves-André Jeandupeux, Membre de la direction de la Poste Suisse



«Se rendre à vélo sur son lieu de travail permet de rester en forme et en bonne santé, ce qui est un bienfait tant pour les employés que pour notre entreprise. C'est pourquoi je soutiens bike to work.»

Otti Bisang, Environmental Advisor Credit Suisse



«En me rendant au travail à vélo, j'arrive en pleine forme et prête à démarrer ma journée. J'ai eu énormément de plaisir à participer à bike to work, qui contribue à développer une ambiance très positive et soudée au sein de notre entreprise. Vivement l'édition 2010!»

Valérie Dürst, Corporate Relations WWF International

Déroulement

Le concours a lieu du **1^{er} au 30 juin 2010**. Les collaboratrices et collaborateurs s'inscrivent par équipes de 4, ou même de 2 ou 3 dans les petites entreprises et les succursales. Les membres de l'équipe n'ont pas besoin d'effectuer les mêmes parcours ou d'avoir les mêmes horaires. **Combinaison transports publics/vélo** : les transports publics constituent un complément idéal pour les plus longues distances. C'est pourquoi, il suffit d'effectuer une partie du parcours à vélo. Une personne par équipe peut aussi opter pour un autre mode de déplacement non motorisé (marche, rollers, etc.). **Une équipe – un objectif** : le but de tous les participants est d'utiliser le vélo au cours du mois de l'action au moins un jour travaillé sur deux. Ceux qui atteignent cet objectif participent au tirage au sort doté de prix attractifs. La formation d'équipes permet de toucher davantage de personnes qui ne seraient pas encore des cyclistes actifs. Elle contribue de plus à la bonne ambiance durant l'action et alimente les échanges au sein de l'équipe ou du service.

Franc succès de l'édition 09

La petite reine a une nouvelle fois eu le vent en poupe lors de la quatrième édition nationale de l'action «A vélo au boulot» (été 2009) : **1098 entreprises et plus de 50 000 employés** ont participé au concours avec enthousiasme. Petites, moyennes et grandes entreprises ont pris part à l'action. Selon les évaluations réalisées, **plus d'un tiers*** des participants n'étaient pas des cyclistes habitués et ont changé de mode de transport sur la durée de «A vélo au boulot». Par ailleurs, 68% des coordinateurs* estiment que l'action a des **répercussions positives sur le climat de travail**. La participation élevée de 2009 démontre que la promotion de la santé et le respect de l'environnement occupent une place de plus en plus importante dans de nombreuses entreprises. Le vélo, moyen de transport moderne et idéal pour la mobilité de proximité, est un vecteur incontournable au service de ces objectifs.

* Résultats de l'évaluation réalisée auprès des coordinateurs et des participants (2008)

Calendrier de l'action 10

15 mars 10	Clôture des inscriptions pour les entreprises
avril/mai 10	Recrutement des participants par les entreprises
24 mai 10	Clôture des inscriptions pour les équipes
1^{er} au 30 juin 10	Mois de l'action «A vélo au boulot»
juillet 10	Tirage au sort des prix du concours

Une action clé en main

Mettre sur pied une action pour ses collaborateurs implique généralement d'importants efforts. Vous pouvez vous les épargner : PRO VELO Suisse met à votre disposition des outils pour que la mise en œuvre de cette action soit particulièrement simple et avantageuse :

- **Imprimés** : Nous vous remettons gratuitement tout le matériel nécessaire pour votre publicité interne (dépliant de participation, poster A3).
- **Mémento** : Vous recevez le memento pour les coordinateurs et des informations régulières par courriel sur les principales étapes.
- **Modèles de textes et photos** : Nous mettons à votre disposition des modèles de textes et des photos pour votre communication interne.
- **Travail de presse** : Nous assurons le travail médiatique de l'action au niveau national.
- **Idées** : Nous vous soumettons des propositions d'activités parallèles.
- **Concours** : Les participants à l'action prennent part au tirage au sort de nombreux prix.
- **www.biketowork.ch** : Une interface sécurisée permet la gestion électronique de l'action.
- **Produits «bike to work»** : Renforcez la visibilité de l'action au sein de votre entreprise.

Un concours national

Prix d'entreprise. Les prix suivants seront attribués par tirage au sort parmi toutes les entreprises participantes. Une excursion à vélo en Suisse pour 65 personnes avec guide et voiture-balais inclus, prix d'une valeur de frs 2800.– sponsorisé par Rent a Bike. Deux tests de vélos électriques Flyer suivis d'une visite du site de production à Huttwil.

Prix d'équipes et individuels. Toutes les participantes et tous les participants qui auront atteint l'objectif du concours*, participeront au tirage au sort pour gagner : un voyage de 5 jours pour toute l'équipe – hôtel et transport des bagages compris – offert par SwissTrails, des vols en montgolfière, un séjour bien-être d'une semaine, un voyage à Copenhague avec City Night Line, des vélos de ville Tour de Suisse Velos et bien d'autres choses encore ...

* utiliser le vélo au moins la moitié des jours de travail pour les trajets pendulaires durant le mois de l'action.

Sponsors de prix :

VELOPLUS
www.veloplus.ch

FIDAZER



FLYER
Innovation in Mobility

SwissTrails

City Night Line

**RENT
A BIKE**



swisscom

lenkerhof
alpine resort



WELEDA

FITNESS PARC
MIGROS

TDS velos
www.tds-rad.ch

SBB CFF FFS

Avec vous, en sécurité

Quelques gestes simples permettent de s'assurer de rouler sans danger. PRO VELO Suisse diffuse une check-list sécurité sur son site Internet à l'intention de tous les participants. Nous soumettons également aux entreprises **des idées d'actions parallèles** autour du vélo, et plus particulièrement, sur le thème de la sécurité. Sur www.biketowork.ch vous trouverez une description plus précise des actions suivantes :

- Contrôle de sécurité des vélos
- Test de vélos électriques
- Mise à disposition de vélos Btw
- Optimisation du stationnement des vélos
- Action autour du port du casque cycliste

NOUVEAU : Action caritative

Dans le cadre de «bike to work», les entreprises ont la possibilité de soutenir les organisations Cerebral, Kovive ou Des Vélos pour l'Afrique. Vous aussi, soutenez cette action!

La Toolbox, une mine de conseils

Les actions parallèles mentionnées sont extraites de la Toolbox «Promotion du vélo». Cette boîte à outils vise à accompagner les entreprises qui souhaitent promouvoir activement l'usage du vélo. Elle réunit, entre autres, un ensemble de conseils pratiques et un catalogue de **plus de 30 mesures concrètes** complétées par des exemples pratiques. Les entreprises qui participent à l'action «A vélo au boulot» peuvent obtenir cette Toolbox auprès de PRO VELO Suisse au prix de Fr. 199.– au lieu de Fr. 400.–.

Communes, PME et écoles

Une **commune** peut faire participer non seulement ses propres collaborateurs, mais aussi ceux des **petites entreprises** résidant sur son territoire (jusqu'à 50 collaborateurs). Pour cela, la commune s'acquitte de frais de participation plus élevés* et rend ainsi possible la participation des entreprises locales sous le couvert de la commune. La fonction de coordinateur est alors assurée par la commune qui reçoit un aide-mémoire **«communes+»**.

Les **PME** peuvent s'associer pour encourager leur commune à participer à l'action sous l'égide de l'offre «communes+» et ainsi diminuer leur charge de travail pour la coordination.

Pour les écoles, PRO VELO Suisse organise **«bike2school – à l'école à vélo»** à l'intention des élèves (de la quatrième année au secondaire supérieur) et de leurs enseignants. L'action «A vélo au boulot» peut aussi être menée, mais uniquement auprès du corps enseignant. Les écoles supérieures roulent avec «A vélo au boulot».

* Frais de participation «Commune+» : frs 500.– (jusqu'à 5000 habitants); frs 1000.– (jusqu'à 12000 habitants); frs 1500.– (jusqu'à 20000 habitants); solutions individuelles sur demande pour les communes plus grandes.

Charge de travail

PRO VELO Suisse offre aux entreprises une action clé en main. Chaque entreprise inscrite désigne un coordinateur responsable de la promotion interne. Celui-ci recevra tout le matériel nécessaire de la part de PRO VELO Suisse. Il diffuse les dépliants de participation auprès de l'ensemble du personnel et annonce l'action par le biais des médias internes. Toutes les tâches du coordinateur sont précisées dans un mémento à son attention. En fonction de la taille de l'entreprise, la charge de travail varie de deux à quatre jours.

Coûts

Les frais de participation sont calculés en fonction de la taille de l'entreprise (effectif total du personnel) :

de 2 à 25 collaborateurs	Fr 100.–
de 26 à 200 collaborateurs	Fr 200.–
plus de 200 collaborateurs : Fr 200.–, et par personne suppl.	Fr 0.50
plus de 5000 collaborateurs : Fr 2600.–, et par personne suppl.	Fr 0.10

Calculez vos frais de participation en ligne : www.biketowork.ch -> Entreprises -> Coûts

Pour les entreprises de plus de 1000 collaborateurs, un logo individuel peut être imprimé sur le dépliant de participation, prix : Fr 600.– ; pour les imprimés en plusieurs langues (all., fr., it., angl.) Fr 900.–.

Inscription

Les entreprises s'inscrivent auprès de PRO VELO Suisse et permettent ainsi à leurs employés de participer au concours. L'inscription peut se faire par Internet sur www.biketowork.ch (variante à préférer) ou au moyen de la carte-réponse annexée. **Clôture des inscriptions** pour les entreprises : **15 mars 2010***.

Les coordinateurs au sein des entreprises ayant participé à l'action 09 reçoivent **automatiquement un courriel** permettant une inscription simplifiée.

PRO VELO Suisse, bike to work
Aline Haldemann et Olivier Kressmann
Tél. 031 318 54 13
info@biketowork.ch, www.biketowork.ch

* Attention, si vous désirez distribuer les dépliants à vos employés déjà fin mars plutôt qu'avril ou commander votre logo sur les dépliants de participation, inscrivez-vous avant le 15 février 2010!

Conseil : En inscrivant votre entreprise assez tôt, vous aurez plus de temps de planifier l'action en interne.

A vélo au boulot 10

Inscription online sur www.biketowork.ch (préférée)
ou au moyen de cette carte-réponse.

Inscription des entreprises à l'action du 1^{er} au 30 juin 10

- Nous participons au concours «A vélo au boulot 10».
- Nous commandons la Toolbox «Promotion du vélo»
(Prix : frs 199.– pour les entreprises qui participent à
l'action «A vélo au boulot 10», frs 400.– pour les autres).

Entreprise/Institution

Nombre d'employés (total)

Adresse

(Case postale)

Code postal/Lieu

Canton

Personne de contact/Coordinateur

Fonction

Numéro de téléphone

E-mail

- Nous désirons notre logo sur les prospectus (à partir
de 1000 employés, inscription jusqu'au 15 février 10, voir
Coûts/Inscription)

Pour les communes:

- Nous optons pour la formule «communes+»

Lieu, date

Signature

Remarques

Formulaire à retourner au plus tard le 15 mars 10.

Vous recevrez votre confirmation d'inscription avec le
mémento à l'attention des coordinateurs qui décrit les prin-
cipales étapes à prendre en compte dans la planification. Tous
les documents vous seront distribués en temps voulu.

Nicht frankieren
Ne pas affranchir
Non affrancare

A



Geschäftsantwortsendung Invio commerciale-risposta
Correspondance commerciale-réponse

PRO VELO Suisse
bike to work
Case postale 6711
3001 Berne

Fiche «Commune+»

Les communes qui souhaitent s'engager en faveur de la mobilité douce, disposent avec «A vélo au boulot» d'un bon levier d'action. La variante «Commune+» permet aux communes d'offrir une participation gratuite aux PME installées sur son territoire (**NOUVEAU : entreprises jusqu'à 50 collaborateurs/-trices**), de même que la prise en charge du travail de coordination de l'action.

Objectifs

- Sur le plan local, la participation à l'action vise un effet tangible (plus de cyclistes sur les routes).
- Le nombre de participants augmente grâce à une plus large participation des petites entreprises.
- Le rapport coût/utilité des activités parallèles est amélioré.

Inscription

- La commune informe toutes les (petites) entreprises et leurs employé-e-s sur la possibilité de participer à l'action sous la conduite de la commune.
- L'inscription des équipes se fait directement en ligne, en précisant le nom de la commune dans le champ «Entreprise» et le nom de l'entreprise dans le champ «Département».
- Au sein du domaine sécurisé du site internet www.biketowork.ch, le/la coordinateur/-trice de la commune a la possibilité de contacter directement par e-mail les chefs d'équipe des petites entreprises de la commune.

Il est à noter que la seule inscription d'une commune à l'offre « Commune+ » ne suffit pas à motiver des entreprises à participer à l'action. Il est tout aussi important de **communiquer activement** sur cette possibilité offerte par la commune et de faire une **réelle promotion** de l'action auprès des entreprises concernées.

Frais de participation pour la variante «Commune+» :

Communes jusqu'à 5000 habitants	CHF 500.–
Communes jusqu'à 12 000 habitants	CHF 1'000.–
Communes jusqu'à 20 000 habitants	CHF 1'500.–
Communes de plus de 20 000 habitants	contacter PRO VELO Suisse

2.1 Les avantages pour l'entreprise

Un personnel plus performant

Ceux qui sont venus au travail à vélo sont en meilleure forme et plus performants lorsqu'ils rejoignent leur poste. Ils font quelque chose pour leur santé, sont plus rarement malades - et ont donc moins de jours d'absence - et savent mieux gérer le stress. En outre, de nombreux cyclistes semblent physiquement plus dynamiques, ce qui ne peut que se répercuter positivement sur l'image de l'entreprise.

Moins de frais

Dans de nombreuses entreprises, les places de parking sont rares. L'aménagement et l'entretien de parkings à voitures est une opération coûteuse. (prix d'entretien varie de 1000 à 3000 Fr par année par place!) Bien souvent, de précieuses parcelles qui pourraient servir au développement de l'entreprise sont mal exploitées comme parkings. Les futurs agrandissements entraînent alors des investissements lourds, comme par ex. pour la création de parkings souterrains (> Mesure 6.6).

Image progressiste

Vous vous positionnez comme une entreprise qui se préoccupe de la santé de son personnel et d'une approche durable de la mobilité. De cette manière, vous assumez votre responsabilité sociale et contribuez à réduire les atteintes à l'environnement (pollution de l'air, bruit, climat).

Améliorer le flux de trafic

Les entreprises profitent elles aussi d'une réduction du trafic et des embouteillages, puisque les déplacements professionnels, les livraisons ainsi que l'accès pour les clients seront plus rapides. Cela contribue à diminuer les pertes de temps et de production.

Bonne ambiance dans l'entreprise

Les campagnes et actions en faveur du vélo contribuent, comme d'autres actions internes, à une bonne ambiance au sein de l'entreprise. Les actions, concours et excursions permettent en effet au personnel de partager des expériences à un niveau différent et dans un cadre plus détendu.

2.2 Les avantages pour le personnel

Meilleure santé

L'excès de poids, les troubles cardiovasculaires, le diabète sucré ainsi que les problèmes de dos sont hélas très répandus dans notre société. Bien souvent, ils sont à rapporter à un manque d'exercice physique ainsi qu'à des sollicitations professionnelles trop unilatérales et répétitives. Les personnes qui pratiquent une activité physique régulière se sentent mieux, résistent plus facilement aux pressions quotidiennes et sont tout simplement plus performantes. Une demi-heure d'exercice physique par jour suffit déjà à réduire notablement les risques sanitaires. Fort logiquement, les collaboratrices et collaborateurs qui font régulièrement du vélo sont moins vulnérables face aux maladies infectieuses, du fait que tout le système immunitaire est renforcé, au contraire des automobilistes qui souffrent plus souvent de symptômes de stress.

Moins de stress

L'exercice physique permet d'éliminer le stress et d'accroître le bien-être personnel. C'est la raison pour laquelle on arrive au travail plus énergique et motivé après un trajet à vélo.

Moins de frais

Effectués à vélo plutôt qu'en voiture, des trajets quotidiens d'une dizaine de kilomètres pour se rendre et revenir du travail permettent d'amortir entièrement un cycle de bonne qualité dès la première année (en comptant les frais de kilomètre en voiture à env. 65 centimes). Les frais par kilomètre sont environ dix fois moins élevés à vélo qu'en voiture.

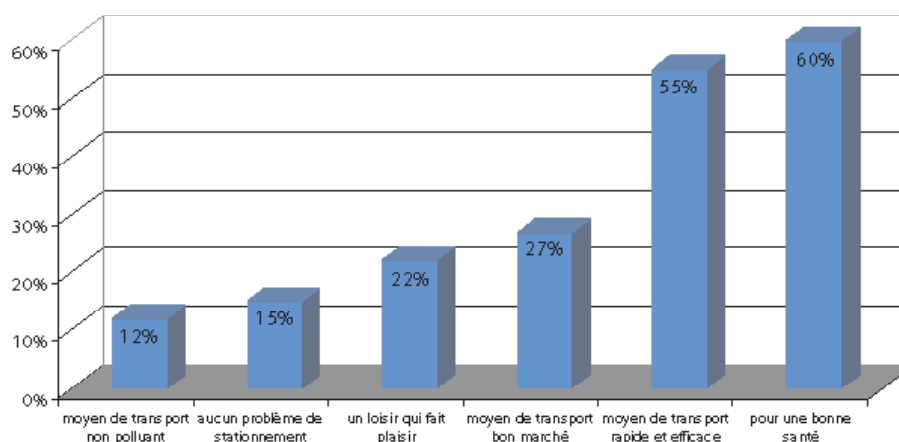
Rapide et confortable

Dans les agglomérations, pour des trajets inférieurs à 5 km, le vélo est souvent le moyen de déplacement le plus rapide, et tout particulièrement si le temps est compté de porte à porte et non d'une place de parc à l'autre.

Plus écologique

La circulation routière motorisée est toujours à l'origine d'une part importante de la pollution de l'air, alors que l'on sait qu'un tiers de tous les trajets effectués en voiture sont d'une distance inférieure à 1 km et pourraient donc facilement - et plus vite - être parcourus à vélo. S'il s'agit de trajets plus longs, la combinaison vélo/transports publics constitue une solution optimale.

Les raisons de l'utilisation du vélo



Source : VCÖ 2000, Enquête dans le quartier "Alsergrund" viennois ; 80% d'actifs employés, dont 27% de cadres supérieurs.