

MIGROS BEWEGT

> ADOLF OGI ZUR AKTION

SONDERBERATER DES UNO-GENERALSEKRETÄRS FÜR SPORT IM DIENST
VON ENTWICKLUNG UND FRIEDEN

**„TRETEN SIE IN DIE PEDALEN –
MIT BIKE TO WORK WERDEN SIE SICH
BESSER UND VITALER FÜHLEN!“**

> MITMACHEN LOHNT SICH

Bike to Work:

Fahren Sie vom 10. Mai bis 5. Juni mit dem Velo zur Arbeit und gewinnen Sie attraktive Preise!

Das Jahr 2005 ist in der Migros das Jahr der Gesundheit. Die Aktion Bike to Work soll die Mitarbeitenden der Migros zu mehr Bewegung animieren. Bereits 30 Minuten Bewegung pro Tag steigern die Leistungsfähigkeit und senken das Krankheitsrisiko.

In Zusammenarbeit mit der IG Velo organisiert die Migros diese Aktion zum ersten Mal in der Schweiz. Ihr Weg zu mehr Gesundheit und Fitness: Machen Sie mit.

MIT UNTERSTÜTZUNG VON:



SO NEHMEN SIE TEIL

> SIE BRAUCHEN EIN TEAM

Motivieren Sie Ihre ArbeitskollegInnen innerhalb der M-Gemeinschaft zum Mitmachen. Bilden Sie ein 4er-Team* und melden Sie dieses mit der Teammeldekarte bis 22. April an.

> IHR ZIEL

Sie kommen vom 10. Mai bis 5. Juni 2005 an mindestens der Hälfte Ihrer Arbeitstage mit dem Velo zur Arbeit. Wenn Sie dieses Ziel erreichen, nehmen Sie an der Verlosung der Einzelpreise teil, und wenn alle Ihres 4er-Teams das Ziel erreichen, können Sie zusätzlich Teampreise gewinnen.

> ALLE KÖNNEN TEILNEHMEN

Auch Pendler. Sie können das Velo auch in Kombination mit Bahn, Bus und Tram benutzen, wenn Sie eine Teilstrecke Ihres Arbeitsweges mit dem Velo fahren.

*DIE TEAMMITGLIEDER MÜSSEN NICHT DEN GLEICHEN ARBEITSWEG HABEN. SIE KÖNNEN DEN ARBEITSWEG INDIVIDUELL ZURÜCKLEGEN. KLEINE FILIALEN KÖNNEN AUCH 3ER-TEAMS ODER 2ER-TEAMS BILDEN (OHNE TEAMGEWINNCHANCE).



WETTBEWERB

> DIE EINZELPREISE

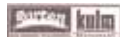
1. Preis: Wellnessferien im Wert von Fr. 1000.-
aus dem Katalog „Wellness und Golf“ von Hotelplan
 2. Preis: Citybike Crosswave Urban von sportXX
im Wert von Fr. 895.-
 3. Preis: Digitalfotokamera Casio Exilim Z55
im Wert von Fr. 550.-
 - 4.-13. Preis: Einkaufswagen Max, Inlineskates,
Microscooter, Velo-Gepäckträger-Radtaschen,
Nordic-Walking-Stöcke, 5 Fitnesspark-Eintritte
Details siehe www.biketowork.ch
-

> DIE TEAMPREISE (für ein 4er-Team)

1. Preis: Zwei Ballonfahrten für je 2 Personen
mit dem sportXX-Ballon im Wert von Fr. 1520.-
2. Preis: Candlelight Dinner auf dem Gurten bei
Bern mit Übernachtung im Wert von Fr. 710.-
3. Preis: Halbtägiger Golfkurs auf einem Golfplatz
der Migros im Wert von Fr. 480.-

DIE WETTBEWERBSPREISE WERDEN ENDE JUNI 2005 AUSGELOST. DER RECHTSWEG UND DIE BARAUSSAHLUNG DER PREISE SIND AUSGESCHLOSSEN.

PREISSPONSOREN:



> AKTIONSKALENDER 1

Teamname

Name

Vorname

Geschlecht

Jahrgang

Betrieb

Filiale

Ort

Koordinator

Einsendeschluss ist der 10. Juni 2005.
Alle 4 Aktionskalender des Teams
zusammengeheftet an Ihren
Koordinator im Betrieb senden.

www.biketowork.ch



> AKTIONSKALENDER 2

Teamname

Name

Vorname

Geschlecht

Jahrgang

Betrieb

Filiale

Ort

Koordinator

Einsendeschluss ist der 10. Juni 2005.
Alle 4 Aktionskalender des Teams
zusammengeheftet an Ihren
Koordinator im Betrieb senden.

www.biketowork.ch



> AKTIONSKALENDER 3

Teamname _____
Name _____
Vorname _____
Geschlecht _____
Jahrgang _____
Betrieb _____
Filiale _____
Ort _____
Kordinator _____

Einsendeschluss ist der 10. Juni 2005.
Alle 4 Aktionskalender des Teams
zusammengeheftet an Ihren
Kordinator im Betrieb senden.

www.biketowork.ch



> AKTIONSKALENDER 4

Teamname _____
Name _____
Vorname _____
Geschlecht _____
Jahrgang _____
Betrieb _____
Filiale _____
Ort _____
Kordinator _____

Einsendeschluss ist der 10. Juni 2005.
Alle 4 Aktionskalender des Teams
zusammengeheftet an Ihren
Kordinator im Betrieb senden.

www.biketowork.ch



TEAMMELDEKARTE

> DAS TEAM

Teamname

JEWELLS NAME, VORNAME, TEL. G.

1.

2.

3.

4.

Betrieb

Filiale

Ort

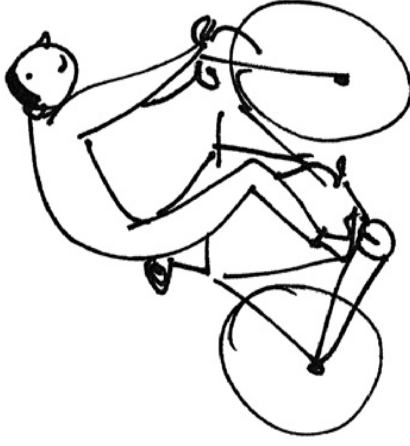
Senden Sie die Teammeldekarte bis spätestens
22. April 2005 an Ihren Koordinator im Betrieb.
Die Adresse des Koordinators wird Ihnen
intern kommuniziert. Sie finden sie auch unter
www.biketowork.ch.

DATENSCHUTZ

DER WETTBEWERB UND IHRE ANGABEN SIND FREIWILLIG UND HABEN
KEINEN EINFLUSS AUF DAS ARBEITSVERHÄLTNIS. ALLE PERSÖNLICHEN
DATEN WERDEN STRENG VERTRAULICH BEHANDELT UND NACH DER AKTION
GELÖSCHT. DIE DATEN WERDEN NICHT WEITERGEGEBEN AUSSER AN DAS
BUNDESAMT FÜR SPORT FÜR STATISTISCHE AUSWERTUNGEN UND EINE
TELEFONISCHE BEFRAGUNG.

BIKE TO WORK!

> VELOFAHREN FÖRDERT
IHRE GESUNDHEIT
UND SCHONT DIE UMWELT.



INTERNE
POST

Betrieb

Koordinator

Adresse

> AKTIONSKALENDER 3

Ziel: mindestens an der Hälfte Ihrer Arbeitstage das Velo benutzen!

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
MAI 10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	JUNI 1	2	3	4	5

⑨ Arbeitstag Mit dem Velo

HABEN SIE IHR VELO SCHON VOR DER AKTION AUF DEM WEG ZUR ARBEIT BENUTZT? JA NEIN

WIE SIND SIE WÄHREND DER AKTION ZUR ARBEIT GEFAHREN?

NUR MIT DEM VELO
 MIT VELO UND BAHN/BUS/TRAM

WIE LANGE SIND SIE PRO TAG AUF IHREM ARBEITSWEG VELO GEFAHREN? ETWA MINUTEN

WERDEN SIE IHR VELO AUCH NACH DER AKTION AUF DEM WEG ZUR ARBEIT BENUTZEN? JA NEIN

> AKTIONSKALENDER 4

Ziel: mindestens an der Hälfte Ihrer Arbeitstage das Velo benutzen!

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
MAI 10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	JUNI 1	2	3	4	5

⑨ Arbeitstag Mit dem Velo

HABEN SIE IHR VELO SCHON VOR DER AKTION AUF DEM WEG ZUR ARBEIT BENUTZT? JA NEIN

WIE SIND SIE WÄHREND DER AKTION ZUR ARBEIT GEFAHREN?

NUR MIT DEM VELO
 MIT VELO UND BAHN/BUS/TRAM

WIE LANGE SIND SIE PRO TAG AUF IHREM ARBEITSWEG VELO GEFAHREN? ETWA MINUTEN

WERDEN SIE IHR VELO AUCH NACH DER AKTION AUF DEM WEG ZUR ARBEIT BENUTZEN? JA NEIN

> AKTIONSKALENDER 1

Ziel: mindestens an der Hälfte Ihrer Arbeitstage das Velo benutzen!

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
MAY 10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	JUNI 1	2	3	4	5

⑨ Arbeitstag Mit dem Velo

HABEN SIE IHR VELO SCHON VOR DER AKTION AUF DEM WEG ZUR ARBEIT BENUTZT? JA NEIN

WIE SIND SIE WÄHREND DER AKTION ZUR ARBEIT GEFAHREN?

NUR MIT DEM VELO

MIT VELO UND BAHN/BUS/TRAM

WIE LANGE SIND SIE PRO TAG AUF IHREM ARBEITSWEG VELO GEFAHREN? ETWA MINUTEN

WERDEN SIE IHR VELO AUCH NACH DER AKTION AUF DEM WEG ZUR ARBEIT BENUTZEN? JA NEIN

> AKTIONSKALENDER 2

Ziel: mindestens an der Hälfte Ihrer Arbeitstage das Velo benutzen!

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
MAY 10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	JUNI 1	2	3	4	5

⑨ Arbeitstag Mit dem Velo

HABEN SIE IHR VELO SCHON VOR DER AKTION AUF DEM WEG ZUR ARBEIT BENUTZT? JA NEIN

WIE SIND SIE WÄHREND DER AKTION

ZUR ARBEIT GEFAHREN?

NUR MIT DEM VELO

MIT VELO UND BAHN/BUS/TRAM

WIE LANGE SIND SIE PRO TAG AUF IHREM ARBEITSWEG VELO GEFAHREN? ETWA MINUTEN

WERDEN SIE IHR VELO AUCH NACH DER AKTION AUF DEM WEG ZUR ARBEIT BENUTZEN? JA NEIN

ANMELDEN BIS 22. APRIL

> IHR KOORDINATOR

Für Fragen zur Aktion wenden Sie sich an Ihren Koordinator im Betrieb. Er wird intern (über Intranet, Poster, Anschlagbrett oder Mail) bekannt gegeben*.

> ANMELDESCHLUSS

Jedes Team sendet eine Teammeldekarte bis spätestens 22. April 2005 an den Koordinator. Jedes Teammitglied erhält einen eigenen Aktionskalender. Notieren Sie den Namen des Koordinators auch auf allen vier Aktionskalendern.

> MEHR SICHERHEIT

Helm auf, Velo reparieren und Route planen!
Beachten Sie die Teilnehmercheckliste und die Fragen/Antworten unter www.biketowork.ch.

*ADRESSEN DER KOORDINATOREN UND WEITERE INFORMATIONEN ZUR AKTION FINDEN SIE AUCH UNTER WWW.BIKETOWORK.CH.



IN DIE PEDALEN TRETEN

> WÄHREND DER AKTION

Kommen Sie so oft wie möglich mit dem Velo zur Arbeit. Führen Sie Ihren Aktionskalender nach.

1. Markieren Sie alle Ihre Arbeitstage mit einem Kreis.
 2. Machen Sie zusätzlich ein Kreuz, wenn Sie an diesem Tag mit dem Velo zur Arbeit gekommen sind.
-

> NACH DER AKTION

Beantworten Sie bitte die Fragen auf dem Aktionskalender. Das 4er-Team heftet alle vier Aktionskalender mit Bostitch zusammen und sendet diese per interne Post an den Koordinator.

> EINSENDESCHLUSS IST DER 10. JUNI 2005.

> DIE MIGROS UND IG VELO WÜNSCHEN ALLEN MITARBEITENDEN VIEL SPASS UND GUTE GESUNDHEIT!

10. MAI – 5. JUNI 2005

> MIT WETTBEWERB!

Anmeldeschluss: 22. April 2005

**Bike
to
work**



www.biketowork.ch

MIGROS ○○ **IG VELO**
SCHWEIZ

PATRONAT: ADOLF OGI

www.biketowork.ch

Häufige Fragen und Antworten (FAQ)

1 An wen muss ich die Teamanmeldekarte schicken? Und wem die ausgefüllten Aktionskalender unseres 4-er Teams?

Jeder an der Aktion Bike to Work teilnehmende Betrieb besitzt eine(n) Koordinator(in). Sowohl die Teamanmeldekarte als auch später die ausgefüllten Aktionskalender werden Ihrem betriebsinternen Koordinator per interner Post geschickt. Die Adresse Ihres Koordinators finden Sie auch unter www.biketowork.ch.

2 Mein Arbeitsweg ist zu weit. Wie kann ich trotzdem an der Aktion teilnehmen?

Sie können das Velo auch in Kombination mit Bahn, Bus und Tram benutzen. Bedingung ist, dass Sie mindestens eine Teilstrecke Ihres Arbeitsweges mit dem Velo zurücklegen. Entweder vom Wohnort zur Haltestelle/zum Bahnhof oder vom Bahnhof/von der Haltestelle zu Ihrem Betrieb.

3 Warum 4-er Teams?

- Ein wichtiger Aspekt der Aktion ist das **Gruppenerlebnis und die Teambildung**. Im Betrieb soll über die Aktion gesprochen werden. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bilden ein Team, nicht nur bei der Arbeit.
- Für das Ziel „Gesundheitsförderung“ ist es wichtig gerade **Inaktive und wenig Aktive** für die Aktion zu gewinnen. Indem 4-er Teams gebildet werden, müssen bereits Velofahrende ihre nicht velofahrenden Kolleginnen und Kollegen von der Aktion überzeugen und zur Teilnahme motivieren. Je grösser das Team, desto eher werden Inaktive miteinbezogen.
- Da die Aktion auf einer Selbstdeklaration der Teilnehmenden basiert (Ausfüllen der Aktionskalender), erreichen wir durch die Bildung von Teams eine gewisse **(soziale) Selbstkontrolle**.
- Die Teammitglieder müssen keinen gemeinsamen Arbeitsweg haben, sie müssen sich nur als Team anmelden.

4 Unsere Filiale ist sehr klein und wir finden keine vierte Person. Können wir auch ein 3-er Team bilden?

- In kleinen Filialen oder an Standorten mit wenig Mitarbeitenden (<10) können auch 3-er oder 2-er Teams gebildet werden. Pro Standort soll nur ein Team mit weniger als 4 Personen gebildet werden. Einschränkungen siehe Frage 5.
- Teams können auch aus Mitarbeitenden verschiedener Migros-Betriebe zusammengesetzt werden. Vielleicht finden Sie einen Kollegen aus einer anderen Filiale.

5 Wie kann ich teilnehmen, wenn ich kein Velo besitze?

- Kaufen Sie ein Occasionsvelo an einer der zahlreichen **Velobörsen**. Alle Börsen können auf der Website der IG Velo www.igvelo.ch unter Velobörsen abgefragt werden. In den Monaten März und April finden besonders viele Börsen statt.
- Bei **SportXX** (www.sportxx.ch) finden Sie Velos zu attraktiven Preisen. Es kann auch ein Modell vom vergangenen Jahr sein. Achten Sie auch auf Cumulus-Aktionen.
- Vielleicht können Sie auch das Velo eines Bekannten oder Verwandten für die Dauer der Aktion **ausleihen**. Viele Schweizer haben ein Velo im Keller stehen, das selten gebraucht wird. Achten Sie dabei, dass das Velo in einem guten Zustand ist, evtl. braucht das Velo einen Service (M-Service oder Fachhändler).
- Sie können auch Ihren lokalen Velohändler fragen, ob Sie ein Velo zum Testfahren ausleihen können. Viele Händler geben Ihnen die Möglichkeit, ein Velo für einige Tage zu testen. Kaufen Sie das Velo nur, wenn Sie damit zufrieden sind.
- Broschüre „**Velokauf – Darauf kommt es an!**“ (40 Seiten, Fr. 9.-)
Bestellen Sie die Broschüre unter info@igvelo.ch oder Tel. 031 318 54 11

6 Wann sind die Bedingungen für die Teilnahme an der Preisverlosung erfüllt?

Teampreise: An der Verlosung der Teampreise nimmt das Team teil, wenn alle vier Teammitglieder die Bedingungen (mindestens an der Hälfte der Arbeitstage das Velo genutzt) erfüllt haben. 3-er und 2-er Teams können leider keine Teampreise gewinnen (jedoch Einzelpreise). Teams, welche ihre Aktionskalender zu spät oder einzeln zurücksenden, können an der Verlosung nicht berücksichtigt werden.

Einzelpreise: An der Verlosung der Einzelpreise nehmen alle TeilnehmerInnen teil, welche die Bedingungen (mindestens an der Hälfte der Arbeitstage das Velo genutzt) erfüllt haben. Der Aktionskalender muss dazu zusammen mit den Aktionskalendern der anderen Teammitglieder (egal ob 4-er, 3-er oder 2-er Team) fristgerecht zurückgesendet werden. Einzelpreise können auch gewonnen werden, wenn andere Teammitglieder die Bedingungen nicht erfüllt haben.

7 Bin ich versichert, wenn ich während der Aktion einen Unfall habe?

Alle MitarbeiterInnen der Migros sind vom Arbeitgeber obligatorisch gegen Arbeitsunfälle versichert. Unfälle auf dem Arbeitsweg sind darin eingeschlossen.

Wenn Ihr Velo eine gültige Velovignette hat, sind auch Sach- und Personenschäden, welche Sie Dritten zufügen mit der Velohaftpflichtversicherung gedeckt. Velovignetten finden Sie übrigens auch in der Migros.

Velo fahren, besonders in verkehrsreichen Gebieten, birgt Risiken. Setzen Sie einen Helm auf, behalten Sie Ihr Velo in tadellosem Zustand und fahren Sie vorausschauend und rücksichtsvoll auf einer sorgfältig geplanten, verkehrsberuhigten Route zur Arbeit. Siehe auch Teilnehmer-Checkliste.

MIGROS FAIT BOUGER!

> ADOLF OGI LOUE CETTE ACTION

CONSEILLER SPÉCIAL DU SECRÉTAIRE GÉNÉRAL DES NATIONS UNIES POUR
LE SPORT AU SERVICE DU DÉVELOPPEMENT ET DE LA PAIX

«APPUYEZ SUR LES PÉDALES – AVEC
BIKE TO WORK VOUS VOUS SENTIREZ
MIEUX ET PLEINS DE VITALITÉ!»

> PARTICIPER EN VAUT LE PLAISIR!

A vélo au boulot:

du 10 mai au 5 juin, venez à vélo au travail, avec
la chance de gagner un prix attractif!

A Migros, 2005 est l'Année de la Santé. L'action
«A vélo au boulot» veut motiver le personnel
de Migros à se mouvoir plus et plus sainement.
Un exercice physique quotidien de 30 minutes
accroît déjà la capacité de rendement et réduit
le risque de maladie.

De concert avec CI Vélo, Migros organise cette
action pour la première fois en Suisse. La voie
pour une meilleure santé et la bonne forme
passe par votre participation. N'hésitez pas!

AVEC LE SOUTIEN DE:



COMMENT PARTICIPER

> IL VOUS FAUT UNE ÉQUIPE

Motivez vos collègues de la communauté M. Formez une équipe de 4*, que vous inscrirez avec la carte de participation par équipe d'ici au 22 avril prochain.

> VOTRE OBJECTIF

Du 10 mai au 5 juin 2005, vous vous rendez à votre travail à vélo pendant au moins la moitié de vos jours travaillés. Si vous réalisez cet objectif, vous prendrez part au tirage au sort du prix individuel. Si tous les membres de votre équipe de 4 réalisent l'objectif, vous pourrez gagner en plus des prix d'équipe.

> TOUS PEUVENT PARTICIPER

Les pendulaires aussi. Vous pouvez prendre le vélo en combinaison avec le train, le bus ou le tram si vous effectuez à vélo une partie de votre itinéraire de travail.

*LES MEMBRES DE L'ÉQUIPE NE SONT PAS OBLIGÉS DE SUIVRE LE MÊME PARCOURS; ILS PEUVENT SUIVRE LEUR ITINÉRAIRE INDIVIDUEL.
PETITS MAGASINS: ÉQUIPES DE 3 OU DE 2 AUSSI ADMISES (SANS CHANCE DE GAGNER UN PRIX D'ÉQUIPE).



CONCOURS

> LES PRIX INDIVIDUELS

1^{er} prix: vacances de wellnes d'une valeur de Fr. 1000.- du catalogue Hotelplan «Wellness et Golf»

2^e prix: un Citybike Crosswave Urban de sportXX, valeur Fr. 895.-

3^e prix: un appareil photo numérique Casio Exilim Z55, valeur de Fr. 550.-

4^e-13^e prix: chariot de commissions Max, Inline-skates, microscooter, sacoches pour porte-bagage de vélo, bâtons de Nordic Walking, 5 entrées dans un Fitnessparc (détails voir sous www.biketowork.ch)

> LES PRIX D'ÉQUIPE (4 personnes)

1^{er} prix: deux sorties pour 2 personnes avec la montgolfière sportXX, valeur Fr. 1520.-

2^e prix: dîner aux chandelles et chambre au Gurten près de Berne, valeur Fr. 710.-

3^e prix: cours de golf (demi-journée) sur un terrain de golf Migros, valeur Fr. 480.-

LE TIRAGE AU SORT DES PRIX DU CONCOURS AURA LIEU À FIN JUIN 2005. TOUT RECOURS JURIDIQUE EST EXCLU. LES PRIX NE PEUVENT ÊTRE PAYÉS EN ESPÈCES.

SPONSORS POUR LES PRIX:



> CALENDRIER D'ACTION 1

Nom de l'équipe

Nom

Prénom

Sexe

Année de naissance

Entreprise

Magasin

Localité

Coordinateur

Clôture des envois: 10 juin 2005.

Envoyez à votre coordinateur

les 4 calendriers de votre équipe

agrafés ensemble.

www.biketowork.ch



> CALENDRIER D'ACTION 2

Nom de l'équipe

Nom

Prénom

Sexe

Année de naissance

Entreprise

Magasin

Localité

Coordinateur

Clôture des envois: 10 juin 2005.

Envoyez à votre coordinateur

les 4 calendriers de votre équipe

agrafés ensemble.

www.biketowork.ch



> CALENDRIER D'ACTION 3

Nom de l'équipe

Nom

Prénom

Sexe

Année de naissance

Entreprise

Magasin

Localité

Coordinateur

Clôture des envois: 10 juin 2005.

Envoyez à votre coordinateur

les 4 calendriers de votre équipe

agrafés ensemble.

www.biketowork.ch



> CALENDRIER D'ACTION 4

Nom de l'équipe

Nom

Prénom

Sexe

Année de naissance

Entreprise

Magasin

Localité

Coordinateur

Clôture des envois: 10 juin 2005.

Envoyez à votre coordinateur

les 4 calendriers de votre équipe

agrafés ensemble.

www.biketowork.ch



CARTE D'INSCRIPTION PAR ÉQUIPE

> L'ÉQUIPE

Nom de l'équipe:

EN TOUT CAS, NOM, PRÉNOM, TÉL. PROF.

1.

2.

3.

4.

Entreprise

Magasin

Localité

Envoyez cette carte à votre coordinateur
d'entreprise jusqu'au 22 avril 2005 dernier délai.
L'adresse du coordinateur vous sera communiquée
dans votre entreprise. Elle figure aussi sous
www.biketowork.ch.

PROTECTION DES DONNÉES

LA PARTICIPATION AU CONCOURS ET VOS INDICATIONS SONT VOLONTAIRES
ET SANS INFLUENCE SUR VOTRE RELATION DE TRAVAIL. VOS INDICATIONS
PERSONNELLES SERONT TRAITÉES COMME STRICTEMENT CONFIDEN-
TIELLES ET EFFACÉES APRÈS L'ACTION. CES DONNÉES NE SERONT PAS
COMMUNIQUÉES À DES TIERS, SAUF À L'OFFICE FÉDÉRAL DU SPORT POUR
UNE ÉLABORATION STATISTIQUE ET UN SONDAGE TÉLÉPHONIQUE.

BIKE TO WORK!

> CIRCULER À VÉLO EST BON
POUR LA SANTÉ ET MÉNAGE
L'ENVIRONNEMENT!



COURRIER
INTERNE

Entrepriise

Coordinateur

Adresse

> CALENDRIER D'ACTION 3

Objectif: venir à vélo au travail pendant au moins la moitié des jours travaillés!

	LU	MA	ME	JE	VE	SA	DI	
MAI	10	11	12	13	14	15		
	16	17	18	19	20	21	22	
	23	24	25	26	27	28	29	
	30	31	JUIN	1	2	3	4	5

⑨ journée de travail ~~8~~ à vélo

ÊTES-VOUS DÉJÀ VENU(E) AU TRAVAIL À VÉLO AVANT LE DÉBUT DE CETTE ACTION? OUI NON

COMMENT ÊTES-VOUS VENU(E) AU TRAVAIL

PENDANT CETTE ACTION?

SEULEMENT À VÉLO

À VÉLO ET PAR LE TRAIN/BUS/TRAM

COMBIEN DE TEMPS AVEZ-VOUS CIRCULÉ À VÉLO CHAQUE

JOUR POUR VENIR AU TRAVAIL?

MINUTES (ALLER/RETOUR)

CONTINUEREZ-VOUS DE VENIR À VÉLO À VOTRE TRAVAIL

APRÈS CETTE ACTION? OUI NON

> CALENDRIER D'ACTION 4

Objectif: venir à vélo au travail pendant au moins la moitié des jours travaillés!

	LU	MA	ME	JE	VE	SA	DI	
MAI	10	11	12	13	14	15		
	16	17	18	19	20	21	22	
	23	24	25	26	27	28	29	
	30	31	JUIN	1	2	3	4	5

⑨ journée de travail ~~8~~ à vélo

ÊTES-VOUS DÉJÀ VENU(E) AU TRAVAIL À VÉLO AVANT LE DÉBUT DE CETTE ACTION? OUI NON

COMMENT ÊTES-VOUS VENU(E) AU TRAVAIL

PENDANT CETTE ACTION?

SEULEMENT À VÉLO

À VÉLO ET PAR LE TRAIN/BUS/TRAM

COMBIEN DE TEMPS AVEZ-VOUS CIRCULÉ À VÉLO CHAQUE

JOUR POUR VENIR AU TRAVAIL?

MINUTES (ALLER/RETOUR)

CONTINUEREZ-VOUS DE VENIR À VÉLO À VOTRE TRAVAIL

APRÈS CETTE ACTION? OUI NON

> CALENDRIER D'ACTION 1

Objectif: venir à vélo au travail pendant au moins la moitié des jours travaillés!

	LU	MA	ME	JE	VE	SA	DI
MAI	10	11	12	13	14	15	
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	30	31	JUIN	1	2	3	4
							5

⑨ journée de travail ~~8~~ à vélo

ÊTES-VOUS DÉJÀ VENU(E) AU TRAVAIL À VÉLO AVANT LE DÉBUT DE CETTE ACTION? OUI NON

COMMENT ÊTES-VOUS VENU(E) AU TRAVAIL

PENDANT CETTE ACTION?

SEULEMENT À VÉLO

À VÉLO ET PAR LE TRAIN/BUS/TRAM

COMBIEN DE TEMPS AVEZ-VOUS CIRCULÉ À VÉLO CHAQUE

JOUR POUR VENIR AU TRAVAIL?

MINUTES (ALLER/RETOUR)

CONTINUEREZ-VOUS DE VENIR À VÉLO À VOTRE TRAVAIL

APRÈS CETTE ACTION? OUI NON

> CALENDRIER D'ACTION 2

Objectif: venir à vélo au travail pendant au moins la moitié des jours travaillés!

	LU	MA	ME	JE	VE	SA	DI
MAI	10	11	12	13	14	15	
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	30	31	JUIN	1	2	3	4
							5

⑨ journée de travail ~~8~~ à vélo

ÊTES-VOUS DÉJÀ VENU(E) AU TRAVAIL À VÉLO AVANT LE DÉBUT DE CETTE ACTION? OUI NON

COMMENT ÊTES-VOUS VENU(E) AU TRAVAIL

PENDANT CETTE ACTION?

SEULEMENT À VÉLO

À VÉLO ET PAR LE TRAIN/BUS/TRAM

COMBIEN DE TEMPS AVEZ-VOUS CIRCULÉ À VÉLO CHAQUE

JOUR POUR VENIR AU TRAVAIL?

MINUTES (ALLER/RETOUR)

CONTINUEREZ-VOUS DE VENIR À VÉLO À VOTRE TRAVAIL

APRÈS CETTE ACTION? OUI NON

INSCRIPTION – LIMITE 22 AVRIL

> VOTRE COORDINATEUR

Adressez-vous à votre coordinateur d'entreprise pour toute question sur cette action. Il/elle vous informera (par Intranet, poster, affichage ou mail)*.

> DATE LIMITE D'INSCRIPTION

Chaque équipe s'inscrit chez son coordinateur par carte jusqu'au 22 avril 2005 dernier délai. Chaque membre de l'équipe reçoit son propre calendrier d'action. Notez le nom du coordinateur sur chaque calendrier.

> SÉCURITÉ ACCRUE

Mettre le casque, réparer le vélo et planifier sa route! Lisez la liste de contrôle pour les participants et les questions/réponses sous www.biketowork.ch.

*ADRESSES DES COORDINATEURS ET AUTRES INFORMATIONS SUR L'ACTION AUSSI SOUS WWW.BIKETOWORK.CH.



MAINTENANT, PÉDALEZ!

> DURANT L'ACTION

Venez le plus souvent possible à vélo au travail.
Tenez à jour votre calendrier d'action:

1. Marquez d'un cercle vos jours travaillés.
 2. Cochez d'une croix ceux où vous êtes venu(e) travailler à vélo.
-

> APRÈS L'ACTION

Merci de répondre aux questions du calendrier d'action. Les équipes de 4 agrafent ensemble leurs calendriers et envoient le tout à leur coordinateur par courrier interne.

> CLÔTURE DES ENVOIS: 10 JUIN 2005

> MIGROS ET CI VÉLO VOUS
SOUHAITENT À TOUS BEAUCOUP DE
PLAISIR ET UNE BONNE SANTÉ!

10 MAI AU 5 JUIN 2005

> AVEC UN CONOURS!

Limite d'inscription: 22 avril 2005

**Bike
to
work**

À VÉLO AU BOULOT



www.biketowork.ch

MIGROS

CI VELO
SUISSE

PATRONAGE: ADOLF OGI

www.biketowork.ch

Questions et réponses fréquentes (FAQ)

1 A qui dois-je envoyer la carte d'inscription par équipe? Et à qui le calendrier d'action rempli pour notre équipe de quatre?

Chaque entreprise participant à l'action Bike to Work a nommé un(e) coordinateur/trice. Vous enverrez par courrier interne les deux documents (carte d'inscription et, plus tard, le calendrier) à votre coordinateur interne. Vous trouvez son adresse sous www.biketowork.ch.

2 J'habite trop loin de mon lieu de travail. Comment puis-je quand même participer à l'action?

Vous pouvez aussi utiliser votre vélo en combinaison avec d'autres moyens de transport public: train, bus et/ou tram. La condition est que vous utilisiez le vélo au moins sur une partie de votre trajet pour venir au travail (et en repartir). Soit de votre domicile jusqu'à la gare CFF ou l'arrêt de bus/tram; soit de la gare d'arrivée/arrêt bus/tram à votre lieu de travail.

3 Pourquoi des équipes de 4?

- Un aspect important de l'action est **l'activité en groupe et la constitution d'équipes**. On doit discuter de l'action dans l'entreprise. Les collaborateurs et collaboratrices forment ainsi des équipes, pas seulement pour le travail.
- Pour l'objectif „promotion de la santé“, il importe justement de gagner à cette action des personnes **inactives et peu actives**. En constituant des équipes de 4, ceux qui font déjà du vélo pourront intéresser à cette action leurs collègues qui n'en font pas et les motiver à y participer. Plus les équipes sont grandes (donc de 4), plus les personnes inactives se sentiront impliquées.
- Puisque cette action est basée sur une participation libre des personnes (remplir le calendrier d'action), la formation d'équipes permet une certaine forme (**sociale**) **d'autocontrôle**.
- Les membres d'une équipe ne sont pas obligés de suivre le même itinéraire; ils doivent seulement s'inscrire en tant qu'équipe (les trajets sont individuels).

4 Notre magasin est très petit et nous n'avons pas de quatrième personne. Pouvons-nous aussi former une équipe de trois?

- Les petits magasins ou magasins avec peu de personnel (<10) peuvent aussi former des équipes de 3 ou de 2. Une seule équipe de moins de 4 personnes est acceptée par magasin. Limitations, voir la question 5.
- Il est également possible de constituer des équipes de collaborateurs de différentes entreprises Migros. Peut-être un collègue d'un autre magasin de la localité.

5 Comment participer quand on ne possède pas de vélo?

- Achetez un vélo d'occasion à l'une des nombreuses **bourses aux vélos**. Vous les trouvez au site Web de la CI Velo www.igvelo.ch (Bourses aux vélos). De nombreuses bourses aux vélos ont lieu surtout en mars et avril.
- A **SportXX** (www.sportxx.ch), vous trouvez des vélos à des prix attractifs. Ce peut aussi être un modèle de l'année précédente. Notez les actions Cumulus.
- Peut-être pouvez-vous aussi **emprunter** le vélo d'une connaissance pour la durée de l'action. En Suisse, on trouve beaucoup de vélos inutilisés dans les caves! Veillez à ce que le vélo soit en bon état; éventuellement un service sera le bienvenu (voir M-Service ou un marchand de vélos).
- Vous pouvez aussi demander à un marchand de vélos s'il peut vous prêter un vélo pour une période d'essai. Nombre de commerçants acceptent cette formule pour plusieurs jours. Vous n'achèterez ce vélo que si vous en êtes satisfait(e)!
- Brochure „**Velokauf – Darauf kommt es an!**“ (en allemand, 40 pages, Fr. 9.-) A commander sous info@igvelo.ch ou au tél. 031 318 54 11

6 Quand les conditions de participation au concours sont-elles remplies?

Prix par équipe: Peut prendre part au tirage au sort toute équipe de 4 personnes ayant rempli les conditions (utilisé le vélo au moins la moitié des jours travaillés). Les équipes de 3 et de 2 ne peuvent malheureusement pas gagner de prix d'équipe (cependant des prix individuels). Les équipes qui auront envoyé trop tard leur calendrier d'action ou l'auront renvoyé individuellement (non agrafé) ne pourront prendre part au tirage au sort.

Prix individuels: Peut prendre part au tirage au sort des prix individuels tout participant ayant rempli les conditions (utilisé le vélo au moins la moitié des jours travaillés). Le calendrier d'action de cette personne doit être renvoyé dans les délais avec ceux des autres membres de l'équipe (que ce soit une équipe de 4, 3 ou 2). Des prix individuels peuvent aussi être gagnés si les autres membres de l'équipe n'ont pas rempli les conditions.

7 Suis-je assuré(e) si j'ai un accident pendant cette action?

Tous les collaborateurs/trices de Migros sont assuré(e)s obligatoirement contre les accidents de travail par l'employeur. Les accidents sur le trajet du travail sont compris. Quand votre vélo possède la vignette valide, votre assurance responsabilité civile (RC) vous assure aussi pour les dommages matériels et corporels que vous pourriez occasionner à des tiers. Migros vend aussi les vignettes de vélo.

Circuler à vélo comporte des risques, surtout dans les agglomérations ou régions à fort trafic. Portez un casque cycliste, maintenez votre vélo en parfait état et roulez avec prudence et anticipation sur une voie cycliste tranquille soigneusement planifiée. Consultez aussi la liste de contrôle des participants.