



Rendez-vous au boulot...
en vélo!

Guide sur le transport actif à l'intention des employeurs

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Montérégie-Est

Québec 

Le transport actif dans les petites municipalités... c'est quoi?

L'activité physique de transport fait référence à l'ensemble des déplacements « actifs » pour se rendre quelque part (ex. : travail, école, magasin, etc.).

En moyenne au Québec, **40% des cyclistes se servent du vélo comme moyen de transport**¹.

Au Québec, **un travailleur sur trois parcourt moins de 5 kilomètres** pour se déplacer jusqu'à son lieu de travail (moins de 25 minutes à vélo)¹.



De façon générale, le transport actif fait référence à tout déplacement non motorisé tel que la marche et le vélo. Ces alternatives à l'utilisation de l'automobile pour se rendre au travail sont des modes de transport sains, silencieux, non polluants et économiques. Si les employés habitent loin de leur milieu de travail, la marche et le vélo peuvent être complémentaires à d'autres moyens de transport, comme l'autobus, le métro, le train de banlieue et le taxi. Toutefois, dans les plus petites municipalités où le transport en commun est peu développé et peu accessible pour la majorité des citoyens, il sera possiblement difficile pour ceux-ci d'adopter un mode de transport alternatif à l'automobile pour se rendre au travail.

Dans ce contexte particulier, l'employeur peut tout de même promouvoir le transport actif et l'adoption de saines habitudes de vie de différentes façons. En plus d'encourager le transport à pied ou à vélo vers le boulot (l'employé peut se rendre à moins de 3 km du travail avec sa voiture et compléter le trajet à pied ou à vélo), l'employeur pourrait également mettre en place des mesures pour favoriser et même soutenir de façon générale l'activité physique liée au transport, ou toutes autres formes d'activité physique de loisir pratiquée dans les temps libres, au travail ou à la maison.

En tant qu'employeur, vous pourriez retirer de nombreux bénéfices à promouvoir l'adoption de saines habitudes de vie auprès de vos employés. Peu importe si les employés adoptent un mode de transport actif ou qu'ils optent pour toutes autres formes d'activités physiques pratiquées de façon régulière dans le milieu de travail ou à la maison, vous contribuerez à la mise en place d'une culture de la santé en entreprise! Ce guide vous donnera donc de nombreuses idées afin d'encourager proactivement le recours à l'utilisation du vélo comme moyen de transport vers le milieu de travail.

¹ L'état du vélo au Québec en 2015, Vélo Québec.

Les principaux bénéfices à développer la culture vélo dans votre organisation

Les cyclistes québécois pédalent en moyenne **3,3 heures par semaine**. Cela représente 10 millions d'heures d'activité physique hebdomadaire¹.

L'utilisation régulière du vélo pour se rendre au travail **réduirait les risques de mortalité de 40%**².



Une organisation qui incite les employés à utiliser le vélo comme moyen de transport est une organisation dans laquelle...

- les employés sont plus alertes, ont une meilleure productivité (↑ 4 à 15%) et s'absentent moins souvent (↓ 15%);
- les employés actifs au quotidien ont plus d'énergie, améliorent leur condition physique, sont en meilleure santé et ont plus de facilité à gérer leur stress au travail (réduction marquée de l'épuisement professionnel et de la dépression) et se blessent moins fréquemment;
- les employés sont plus ponctuels, puisqu'en se rendant à vélo, ils peuvent facilement prévoir leur temps de déplacement et ne pas se soucier de la congestion automobile.

Une organisation qui favorise les déplacements actifs au détriment des déplacements en voiture...

- démontre sa responsabilité sociale à l'égard de la durabilité et la promotion des saines habitudes de vie;
- économise argent et espace en remplaçant des stationnements pour voitures par des stationnements pour vélo;
- améliore son image de marque en investissant dans le bien-être de ses employés et l'environnement;
- favorise par le fait même l'attrait de la main d'œuvre et la rétention des employés.

¹ L'état du vélo au Québec en 2015, Vélo Québec.

² Andersen, Schnohr, Schroll, Hein (2000).

Que peut-on faire pour faciliter la pratique du vélo vers le boulot?

Saviez-vous que... 10 stationnements pour vélo équivaut à 1 stationnement pour voiture.

Les organisations ont un rôle à jouer dans la promotion du vélo comme un mode de transport. Afin d'y arriver, plusieurs moyens peuvent être mis en place pour inciter leurs employés à faire du vélo. **La clé du succès réside principalement dans les aménagements qui sont à la disposition des cyclistes.** Il serait toutefois utile de faire un sondage auprès des employés afin d'avoir une meilleure idée du degré d'intérêt de ceux-ci.

Voici quelques mesures pour favoriser le transport actif et pour récompenser les employés ayant choisi de se déplacer de façon active une bonne partie de l'année... et surtout de les convaincre de répéter l'expérience.

- **Assouplir le code vestimentaire :** L'employeur peut montrer une plus grande souplesse en ce qui concerne le code vestimentaire pour permettre aux cyclistes de s'habiller confortablement pour rouler et affronter les intempéries.
- **Aménager un stationnement sécuritaire :** C'est LA mesure par excellence qui incitera les collègues et employés de se rendre au boulot à vélo. Qu'il soit situé à l'intérieur ou à l'extérieur, il importe d'y trouver des supports à vélo en quantité suffisante et de bonne qualité permettant de verrouiller correctement les vélos.
- **Installer une rampe d'accès :** Question de faciliter l'accès à tous, il peut être utile d'installer une rampe d'accès permettant de faire rouler les vélos s'il y a des escaliers menant aux stationnements ou à l'entrée principale de l'édifice.
- **Aménager un vestiaire avec douches et casiers :** Il s'agit d'un incitatif de taille pour les employés qui habitent loin du lieu de travail et qui se rendent à vélo (10 km et plus) mais également pour tous les employés qui souhaitent pratiquer une activité physique sur l'heure du dîner.
- **Dédier un espace réservé aux cyclistes :** Fournir aux employés des outils et un endroit pour les réparations de base sur leur vélo pourrait être une mesure très appréciée de la part des cyclistes . Il est également possible de désigner un ou plusieurs employés connaissant la mécanique vélo pour faire les ajustements et les réparations mineurs, en leur accordant un horaire souple à quelques reprises durant la saison de vélo.



Que peut-on faire pour faciliter la pratique du vélo vers le boulot (suite)?



- **Offrir quelques vélos en libre-service sur le lieu de travail** : Pour ceux et celles qui désirent se délier les jambes et limiter leurs déplacements en voiture, quelques vélos équipés d'un panier ou de sacoches peuvent être disponibles pour les déplacements professionnels courts ou les courses sur l'heure du dîner.
- **Accorder une indemnité aux déplacements professionnels à vélo** : Si une indemnité est offerte aux employés automobilistes, habituellement basée sur le kilométrage parcouru, il serait intéressant et équitable d'en offrir une aux employés cyclistes qui n'utilisent pas leur voiture dans le cadre de leurs déplacements professionnels.
- **Organiser des formations durant les heures de travail** : Une formation sur la sécurité et des cours de mécanique vélo en entreprise à un groupe d'employés qui pratiquent le transport actif à vélo.
- **Proposer des services d'entretien du vélo gratuits sur le lieu de travail** : Une ou deux fois au cours de la saison, ou partiellement remboursée, en collaboration avec une boutique de vélo locale.
- **Donner des incitatifs financiers et des rabais aux employés** : En collaboration avec les marchands locaux et les boutiques de vélo de la région, il est possible d'offrir des rabais sur l'achat d'un vélo, de pièces, d'accessoires, de vêtements, etc. Il est également possible d'offrir un remboursement aux employés qui s'inscrivent à des randonnées vélo organisées;
- **Collaborer avec les urbanistes municipaux** : Une collaboration avec le service d'urbanisme de la municipalité peut devenir très intéressante pour l'aménagement de voies sûres et efficaces menant aux lieux de travail, et examiner les problèmes d'infrastructure ou de sécurité.

Idées d'activités de sensibilisation en milieu de travail

MAI



www.moisduevoquebec.com

Voici des activités qui peuvent être organisées pour encourager vos employés à utiliser le vélo pour aller travailler ou pour leurs loisirs. Pour ce faire, vous aurez probablement besoin de la complicité de vos employés, spécialement de ceux qui ont déjà adopté le vélo comme mode de transport au quotidien. Le mois de mai étant le mois du vélo... c'est une belle occasion d'initier des activités de promotion et de sensibilisation!

- Organisez des réunions d'information, des conférences et des ateliers destinés à faire connaître au personnel les avantages de l'usage du vélo et les possibilités d'accès vers le lieu de travail;
- Organisez un défi qui consiste à effectuer, pendant un temps déterminé, au moins un déplacement actif par semaine, à pied ou à vélo, dans le cadre des déplacements en lien avec le travail;
- Organisez une journée vélo dans l'entreprise, avec petit déjeuner ou collation offert aux cyclistes;
- Demandez à la boutique de vélo de votre quartier ou à un employé qui connaît bien la mécanique de vélo d'animer un atelier mécanique pour que vos employés aient un vélo en bonne condition pour la saison;
- Organisez un groupe d'employés à l'occasion d'un événement cycliste dans la région et offrir à ceux-ci des chandails aux couleurs de l'entreprise;
- Réservez et exploitez un espace de diffusion existant pour partager des conseils ou des invitations de sorties à vélo sur l'heure du midi ou en dehors des heures de travail (babillard, envoi courriel, journal interne, site intranet, etc.);
- Les employés adeptes du transport à vélo pourraient parrainer et conseiller un collègue novice. Il serait également intéressant de faciliter le réseautage entre les employés;
- Soulignez les efforts d'un ou plusieurs employés ayant favorisé le vélo dans leurs déplacements pendant un mois donné (ex. : mai = mois du vélo) ou pendant la saison;
- Promouvoir les événements cyclistes de la région auprès de vos employés.

Programme de certification pour les collectivités et les organisations



www.velo.qc.ca

Vous croyez qu'il est important de développer une solide culture vélo et souhaitez faire bouger les choses dans votre milieu de travail ou afin que votre organisation devienne plus accueillante pour les cyclistes?

La Certification vélosympathique, promue par Vélo Québec, est une démarche pour les organisations désirant donner le premier coup de pédale nécessaire au développement d'une véritable culture vélo au sein de votre organisation.

Ce faisant, votre organisation s'identifie comme un endroit moderne qui valorise la mobilité durable et le bien-être de ses employés et clientèles.

Pour plus d'informations : velosympathique.velo.qc.ca



**PROGRAMME DE SOUTIEN ET
DÉMARCHE DE CERTIFICATION**
pour les collectivités et les organisations

Soutien et accompagnement pour votre organisation

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Montérégie-Est

Québec 

www.santemonteregie.qc.ca

Nous considérons ce petit guide comme un pas vers de plus grandes actions à titre d'employeurs ayant à cœur la santé de ses employés. **Chaque petit geste compte!**

Vous aimeriez être accompagné dans votre démarche? Contactez les intervenants de la direction de santé publique du Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Est.

Nous pouvons vous aider!

Marie Ouellet, Dt.p nutritionniste

Conseillère en promotion de la santé
CISSS Montérégie-Est/CLSC Gaston-Bélanger
(450) 746-4545, poste 5175
marie.ouellet.ciSSSME16@SSSS.gouv.qc.ca

Ian Bourgault, B.Sc. kinésiologue

Conseiller en promotion de la santé
CISSS Montérégie-Est/CLSC des Maskoutains
(450) 778-2572, poste 6632
ian.bourgault.ciSSSME16@SSSS.gouv.qc.ca