

# Déplaçons-nous autrement

Dynamisez votre plan de mobilité



ADTC  
Se déplacer  
autrement

- **L'ADTC - Se déplacer autrement** est une association d'usagers qui œuvre depuis 1974 pour le développement des modes de déplacements respectueux de la ville, de ses habitants et de l'environnement.
- Elle représente et porte les demandes des piétons, des cyclistes et des usagers des transports collectifs dans la grande région grenobloise.
- Parmi ses actions : un ensemble de prestations à destination des entreprises ou collectivités pour les accompagner dans le développement de leurs plans de mobilité.

..... **ACCOMPAGNEMENT CYCLISTE INDIVIDUALISÉ** .....

*Un grand obstacle au vélo est l'appréhension d'un trajet, souvent causée par la méconnaissance du parcours et des aménagements existants.*

**Principe**

Nous proposons un accompagnement individualisé encadré par une éducatrice ou un éducateur mobilité sur une session d'1h30 à 2h. Le programme de cette séance s'adapte aux besoins : reprise en main du vélo, circulation en ville, choix d'un itinéraire adapté, entretien du vélo...



**En pratique**

- 1 à 3 personnes maximum
- Pour les personnes sachant déjà faire du vélo
- 1h30 pour 1 personne - 2h pour 2 ou 3 personnes

..... **ACTION DE PREVENTION ANGLES MORTS POIDS LOURDS** .....

*Il y a peu d'accidents graves impliquant un cycliste ou un piéton en milieu urbain, car les collisions se produisent généralement à faible vitesse. Mais, même au ralenti, un accident entre un piéton ou cycliste, et un poids lourd, peut être très grave.*

**Principe**

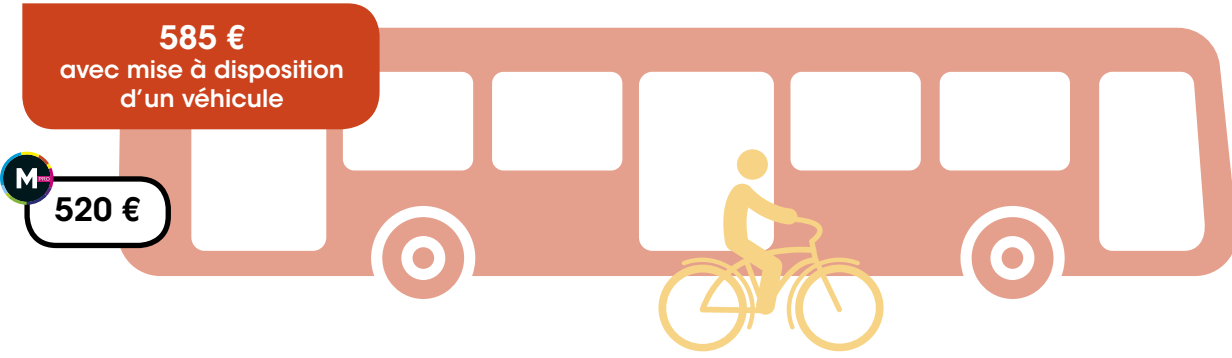
Pour mieux se rendre compte du danger que représentent les angles morts sur un poids lourd, nous proposons à vos salariés de se mettre à la place du conducteur, avec des vélos disposés autour du véhicule afin de se rendre compte de son champ de vision. En complément, des panneaux explicatifs sur les angles morts et porte-à-faux sont présentés pour illustrer l'action.

**En pratique**

- Utilisation d'un véhicule mis à disposition par l'ADTC-Se déplacer autrement
- Durée : demi-journée ou durant la pause méridienne

<b>90 €</b>	⋮	<b>130 €</b>	⋮	<b>170 €</b>
1 personne	⋮	2 personnes	⋮	3 personnes
1h30	⋮	2h	⋮	2h

<b>80 €</b>	⋮	<b>117 €</b>	⋮	<b>150 €</b>
1 personne	⋮	2 personnes	⋮	3 personnes
1h30	⋮	2h	⋮	2h



**Pour aller plus loin**

MVélo + propose des cours d'entretien vélo pour apprendre les rudiments de la mécanique cyclable. D'autres animations sont visibles sur leur site.

[www.veloplus-m.fr](http://www.veloplus-m.fr)

## DIAPORAMA-QUIZZ « VELO ET SECURITE ROUTIERE »

Ces dernières années le code de la route a bénéficié de nombreuses évolutions, souvent méconnues du grand public, notamment pour favoriser l'utilisation du vélo au quotidien.

### Principe

Nous proposons un diaporama-quiz pour engager la discussion avec les personnes présentes, sur les évolutions du code de la route, les bonnes pratiques, la sécurité routière et l'accidentologie.

### En pratique

- 1 heure (environ 45 min de présentation et 15 min d'échanges avec les salariés) à proposer par exemple 2 fois dans le temps de la pause méridienne
- Public : groupe jusqu'à 30 personnes

390 €

M 325 €

## STAND DE SENSIBILISATION DEPLACEMENTS

La voiture individuelle est encore le moyen de transport le plus utilisé en France, bien qu'il existe de nombreuses alternatives, plus pratiques, plus économiques, plus écologique, plus rapides...

### Principe

Informé, sensibiliser, en engageant la discussion avec les visiteurs du stand sur la pratique du vélo et des solutions alternatives à la voiture en ville. Inciter les salariés à réfléchir à leurs déplacements.

### En pratique

- Conseils individualisés
- Supports ludiques sur la mobilité
- Plaquettes de sensibilisation sur les bonnes pratiques du vélo en ville, les aménagements, les équipements du cycliste
- Documentation sur les réseaux cyclables et les transports collectifs

325 €

M 260 €

## FORMATION « VELO ET SECURITE »

Nombreuses sont les personnes maîtrisant le vélo, mais appréhendant la circulation en ville. Les causes peuvent être la crainte de la circulation motorisée, la méconnaissance des infrastructures cyclables ou encore simplement le doute de ses propres capacités.

### Principe

Cette formation aborde la pratique du vélo urbain en alternant parties théoriques et pratiques.

#### Théorie :

- connaissance des aménagements cyclables
- code de la route et récentes évolutions de la réglementation
- conseils pour bien cohabiter avec les autres usagers
- notions sur les principaux facteurs d'accidents et comment les éviter
- équipement du cycliste et accessoires pour le vélo

#### Pratique :

- maîtrise du vélo (équilibre et maniabilité)
- circulation sur des aménagements sécurisés, puis dans la circulation urbaine
- conseils sur le choix d'itinéraires adaptés
- conseils pour l'entretien de son vélo

### En pratique

- Utilisation des vélos des salariés ou mise à disposition de vélos
- Lieu de la formation : dans nos locaux ou au sein de votre entreprise
- 2 formules : journée ou demi-journée - généralement 9h-12h 13h-16h

1170 € : 715 €  
la journée : la demi-journée

M 1100 € : 650 €



Nous pouvons réaliser des contenus sur mesure suivant les besoins (formations en visio, autres modules complémentaires, formations spécifiques VAE...). Contactez-nous pour plus d'informations.



**ADTC**

# Se déplacer autrement

5 place Bir-Hakeim

38000 Grenoble

04•76•63•80•55

[contact@adtc-grenoble.org](mailto:contact@adtc-grenoble.org)

[www.adtc-grenoble.org](http://www.adtc-grenoble.org)



ADTC grenoble

