



VÉLORUTION

par
CYCLO
NORD-SUD

GUIDE DES ACTIVITÉS VÉLORUTION

INVESTISSEZ DANS L'AVENIR

CYCLISTE DE VOTRE ORGANISATION

Version du 2026/02/05

Chaque activité présentée dans ce guide est **une opportunité concrète d'agir** pour la résilience des individus et des territoires du Québec

NOS SERVICES SONT DISPONIBLES DÈS MAINTENANT

Pour offrir à votre organisation une de nos activités ou pour en discuter :
julien.aguado@cyclonordsud.org

Ils nous font confiance



VÉLORUTION

LA PUISSANCE DU VÉLO

AU SERVICE DE NOS VIES ET DE NOS VILLES !



Vélorution, un programme Cyclo Nord-Sud

Cyclo Nord-Sud, héritier des actions de Claire Morissette (également *Communauto*), a pour mission d'utiliser le pouvoir du vélo pour améliorer la qualité de vie. **Le vélo est un outil d'inclusion sociale et prise de confiance, un moteur de soutien à l'économie locale, une solution de mobilité sobre en énergie.** Nous formons, transmettons, construisons et co-développons des initiatives afin de rendre ce mode de transport accessible à tou-te-s, en particulier aux personnes en situation de vulnérabilité.



Déjà 9 ans d'impact

Vélorution propose des activités de proximité au service des Québécois-e-s. Présent dans l'arrondissement de Saint-Michel dès 2017, puis à Côte-des-Neiges-Notre-Dame-de-Grâce (CDN-NDG) depuis 2019. Plus récemment l'offre s'est étendue dans les villes de Rosemère et Boucherville ou encore dans Mercier et saint-Léonard, ce qui marque le début d'un passage à l'échelle. **Nous cherchons aujourd'hui à collaborer avec de nouveaux territoires, de nouvelles organisations ou entreprises prêt-e-s à relever les défis sociaux et environnementaux de notre époque.**



Co-construisons votre offre au service de l'humain et de nos environnements

Nombreux sont les secteurs et collectifs souhaitant accélérer leur transition écologique et sociale. Si vous lisez ce document c'est que vous en faites sans doute partie. **Vélorution peut vous soutenir.**

Un exemple marquant : depuis 9 ans, nos ateliers de réparation de vélos et nos distributions de vélos pour enfants et adolescent-e-s sont devenus des incontournables à CDN-NDG. En seulement deux mois d'été, nous y réparons plus de 400 vélos dans des quartiers à faible revenu. Notons que **86% des personnes sondées disent avoir gagné en autonomie.** Sur une même année, ce sont plus de 120 vélos qui y sont distribués ou vendus à des prix très accessibles. Grâce au bouche-à-oreille, ces projets rencontrent un engouement croissant et méritent d'être déployés ailleurs.



Offrir des vélos, c'est bien. Accompagner les territoires dans leur transition, c'est puissant. Cyclo Nord-Sud place l'innovation sociale au cœur de son action au Québec. Par le biais d'ateliers d'intelligence collective ou laboratoires d'innovation sociale, nous vous accompagnons dans des réflexions stratégiques pour intégrer les bénéfices du vélo au sein de vos organisations.

Découvrez dans les pages suivantes les activités que nous proposons pour construire une transition collective souhaitée. Choisissez, ajustez, combinez les formules qui vous inspirent — ou soumettez-nous vos idées. Ensemble, construisons le modèle qui répond aux besoins de votre écosystème.

Pour toute question ou demande de soumission, contactez julien.aguado@cyclonordsud.org ou info@cyclonordsud.org.

Activez l'intelligence collective de votre écosystème pour construire les fondations d'une transition adaptée à vos réalités

Aperçu de l'offre	5
A-1 : Formule Max : Laboratoire D'innovation Sociale en mobilité durable (5 étapes - 3 Ateliers de 3 heures)	6
A-2 : Formule Pro : Atelier D'une demi-Journée pour initier une réelle démarche de transition en mobilité durable	7
A-3 : Formule Initiation : Atelier de 45mn-1h pour identifier 3 freins majeurs à la pratique du vélo et initier 3 pistes de solutions	8

Implantez des activités de terrain simples éprouvées et accessibles

B-1 : Sorties à vélo en groupe (15KM : arrondissement/ville)	9
B-2 : Atelier "Réparer une crevaison" - Initiation à l'autonomie	10
B-3 : Ateliers de mécanique de base de 3 heures pour plus d'autonomie à vélo	11
B-4 : Cours d'introduction au vélo d'hiver	12
B-5 : 1 jour pour offrir gratuitement des réparations des vélos dans un lieu ciblé	13

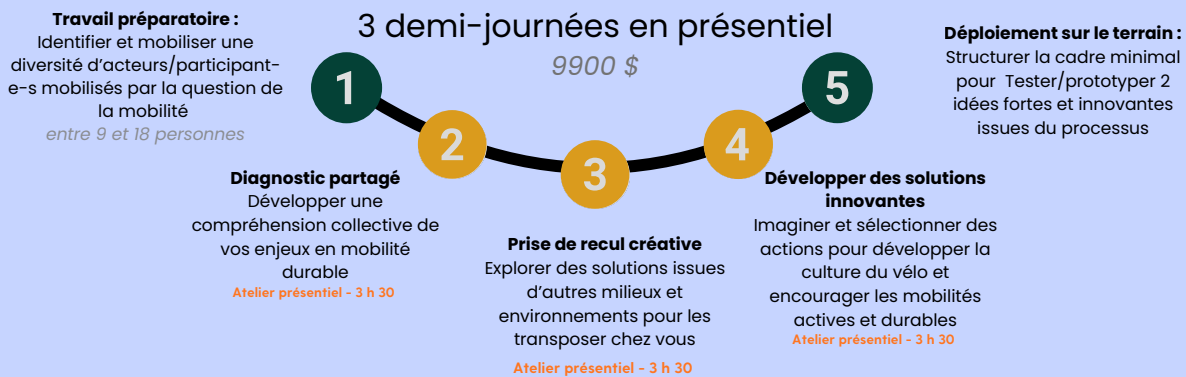
Misez sur des activités de terrain à fort impact

C-1 : "Construis ton vélo en 1 jour "	14
C-2 : Dons de vélos enfants et Adolescent-e-s	15
C-3 : Journée d'initiation au vélo pour les enfants	16
C-4 : Ateliers gratuits et saisonniers de réparations de vélos	17
C-5 : Ateliers nomades – La réparation de vélos au plus près des citoyen-e- s	18

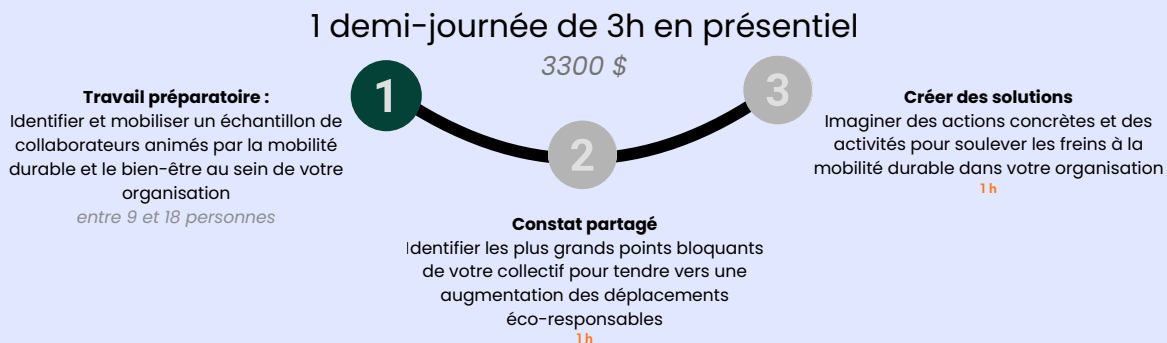
NOS TROIS FORMULES D'ACCOMPAGNEMENT EN INTELLIGENCE COLLECTIVE POUR FAVORISER LE BIEN-ÊTRE ET LES MOBILITÉS DURABLES

- **1 Approche** : Faire confiance à votre intelligence de groupe, à [la science de l'intelligence collective](#)
- **3 Formules à la carte** pour les municipalités, entreprises et autres collectifs
- **1 Objectif** : Développer et mettre en œuvre la mobilité durable et cycliste sur la base d'un travail intégrant l'introspection individuelle et collective

Formule Max



Formule Pro



Formule initiation



A-1 : FORMULE MAX : LABORATOIRE D'INNOVATION SOCIALE EN MOBILITÉ DURABLE (LAB-MOB) (5 ÉTAPES & 3 ATELIERS DE 3 HEURES)

é

Description de l'activité

Le **LAB-MOB** réunit, sur un territoire ou au sein d'une organisation une diversité de personnes concernées pour co-concevoir des solutions concrètes de mobilité décarbonée, avec le vélo comme vecteur principal.

Le LAB-MOB s'adresse aux collectifs, entreprises et territoires qui veulent se donner les moyens de participer à la création d'un monde en meilleure santé en commençant chez eux.

En s'appuyant sur l'intelligence collective, la pensée visuelle ou l'expérimentation

, un Laboratoire d'Innovation en mobilité Durable s'appuie sur la théorie en U (Presencing Institute du MIT) constitué de 5 étapes :

1. **Rassembler** les acteurs clé de la mobilité d'un territoire donné ;
2. **Construire un constat** et un diagnostic partagés des besoins et enjeux ;
3. **Faire émerger des idées et réponses innovantes** à l'aide de méthodes collaboratives éprouvées ;
4. **Sélectionner** collectivement les pistes les plus pertinentes ;
5. **Structurer** ces idées de manière suffisante afin de permettre leur **prototypage** sur le terrain pour passer rapidement à l'action et amorcer un cycle d'itération continue.

"on est sorti
des idées
habituelles"

Une
participante du
LAB-MOB
déployé dans
st-Michel



Temporalité

- Préparation : **Minimum 8 semaines pour organiser le LAB-MOB et mobiliser les participant-e-s.**
- Durée totale de déploiement : de 2 à 3 mois
- **3 ateliers en présentiel de 3 heures** avec les participant-e-s et 5 à 6 rencontres de cadrage/bilan avec le commanditaire
- Saisonnalité : Toute l'année, **Idéalement pendant l'hiver**, en période creuse pour initier un maximum d'action en période estivale

Objectifs

- **Réduire l'empreinte carbone liée aux déplacements**
- **Renforcer l'autonomie et l'engagement des participant-e-s**
- **Soulever les freins au changement** grâce à l'intelligence collective qui crée des réponses consultatives et réellement adaptées à votre organisation ou collectif
- Sortir des sentiers battus et des modèles classiques de réflexions amenant à une redondance d'idées et solutions périmées pour innover

Coûts

- Coût : 9900 \$

Clés de réussite

- Mobilisation des parties prenantes : **Le commanditaire doit participer à la mobilisation d'un groupe diversifié d'acteur-trice-s locaux ou participant-e-s.**
- Investissement du commanditaire dans le suivi et la mise en oeuvre des idées

Demander une
Soumission



Principaux bienfaits de l'activité pour les bénéficiaires

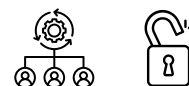


Renforcement du sentiment
d'appartenance



Expression

Principaux bienfaits de l'activité pour le commanditaire



Soulèvement des blocages au
changement grâce à la validation des
idées par les bénéficiaires



Justesse des réponses offertes par les
utilisateurs et diverses parties-prenantes

A-2 : FORMULE PRO : ATELIER D'UNE DEMI-JOURNÉE POUR INITIER UNE REELLE DEMARCHE DE TRANSITION EN MOBILITE DURABLE

Description de l'activité

Générer des idées, des solutions à des problématiques socio-environnementales ne peut se faire qu'en s'appuyant sur un constat partagé et un collectif soudé et motivé.

Forts de notre expérience de 27 années en matière de déploiement de programmes solidaires et environnementaux, **nous avons identifié deux principes fondamentaux pour générer du changement** :

- Les activités qui fonctionnent sur un territoire X ne fonctionneront pas forcément sur un territoire Y car la réalité y est différente.
- Trouver et implanter des activités appropriées à un nouvel environnement se fait beaucoup plus facilement en consultant et impliquant les individus qui le composent.

Cet atelier de 3 heures se focalise sur le point de départ capital d'une démarche créative en innovation sociale : constituer un groupe hétérogène qui construira un constat partagé des enjeux locaux pour pouvoir donner de l'élan à une démarche de création de solutions

Temporalité

- Préparation : **Minimum 6 semaines pour organiser l'atelier et mobiliser les participant-e-s.**
- Durée de l'atelier : 3 heures en présentiel.
- Saisonnalité : Toute l'année, **Idéalement pendant l'hiver.**

Objectifs

- Lancer une réflexion collective de fond et structurée ;
- Faire un "focus" sur le constat et le diagnostic partagés des enjeux en matière de mobilité cycliste et durable pour limiter les angles morts et s'appuyer sur une structure solide et la plus complète possible des enjeux identifiés par le collectif
- Initier une première phase d'idéation, afin de faire émerger des grands axes et pistes de solutions/projets répondant aux enjeux identifiés.

Coûts

- Coût : 3300 \$

Clés de réussite

- Mobilisation des parties prenantes : **le commanditaire doit participer à la mobilisation d'un groupe diversifié d'acteur-trice-s locaux ou participant-e-s.**
- Il sera demandé au commanditaire de **participer à 2 réunions de cadrage et une rencontre de type bilan** afin de **garantir l'ancrage de l'exercice dans les réalités du collectif.**

"Je sors de cet atelier avec de l'espoir, de l'enthousiasme et une forme de confiance en l'avenir"

Une participante de l'atelier donné dans le cadre de Vélorution CDN-NDG



Principaux bienfaits de l'activité pour les bénéficiaires



Renforcement du sentiment d'appartenance



Expression

Principaux bienfaits de l'activité pour le commanditaire



Soulèvement des blocages au changement grâce à la validation des idées par les bénéficiaires



Justesse des réponses offertes par les utilisateurs et diverses parties-prenantes

Demander une
Soumission



A-3 : FORMULE INITIATION : ATELIER DE 45MN-1H POUR IDENTIFIER 3 FREINS MAJEURS A LA PRATIQUE DU VELO DANS VOTRE ORGANISATION ET INITIER 3 PISTES DE SOLUTIONS

Description de l'activité

Vous débutez votre réflexion sur la mobilité durable ? **Cet atelier éclair de 45 minutes - 1 heure vous permet d'amorcer le changement** en identifiant rapidement les principaux obstacles concrets à la pratique cycliste et en co-construisant des premières pistes de solutions activables. Cet atelier vous permettra de découvrir le pouvoir des formules pro et max.

Après que vous ayez rassemblé un échantillon diversifié de personnes dans votre collectif, nous les guiderons pour **identifier en sous-groupes les principales causes limitant l'utilisation du vélo** ou autres moyens de transport décarbonés. Nous les accompagnerons ensuite au travers d'un outil spécifique pour très rapidement faire émerger des solutions simples et faciles à implanter en réponse aux enjeux identifiés.

"Je ne pensais pas qu'il serait possible d'atteindre un tel résultat en si peu de temps."

Real



Temporalité

- Préparation : **Minimum 6 semaines pour organiser l'atelier et mobiliser les participant-e-s.**
- Durée de l'atelier : 45 mn- 1 heure en présentiel.
- Saisonnalité : Toute l'année, période à définir avec vous en fonction des disponibilités de vos équipes , des personnes participantes

Objectifs

- Identifier les **3 plus grands obstacles et leviers** vers une mobilité cycliste dans votre collectif.
- Éveiller une diversité d'idées pour qu'elles puissent offrir au plus grand nombre

Coûts

- Coût : 1100 \$

Clés de réussite

- Mobilisation des parties prenantes : **Le commanditaire doit participer à la mobilisation d'un groupe diversifié de participant-e-s / d'acteur-trice-s locaux**
- **Il est préférable de le valider cet atelier 3 mois à l'avance pour garantir sa faisabilité.**
- Suivi post-atelier : Il est conseillé d'**organiser une rencontre en virtuel et additionnelle, 1 à 2 mois après la tenue de l'exercice** pour faire un retour sur expérience et initier des ajustements.

Principaux bienfaits de l'activité pour les bénéficiaires



Renforcement du sentiment d'appartenance



Expression

Principaux bienfaits de l'activité pour le commanditaire



Soulèvement des blocages au changement grâce à la validation des idées par les bénéficiaires



Justesse des réponses offertes par les utilisateurs et diverses parties-prenantes

Demander une
Soumission



B-1 SORTIES À VÉLO EN GROUPE

15KM-ARRONDISSEMENT/VILLE

Description de l'activité

Cette activité consiste à organiser des sorties à vélo d'environ 15 km pour permettre aux résident-e-s d'un arrondissement/ville ou à un groupe de personnes ciblé de découvrir ou redécouvrir leur environnement. En sillonnant les rues et les pistes cyclables locales, ou autres voies sécuritaires **les participant-e-s découvrent le potentiel cyclable de leur territoire**, les points d'intérêt méconnus et les infrastructures existantes sous la tutelle d'une personne encadrante qui en profitera pour partager les bonnes pratiques et règles de sécurité à vélo. **Les animatrices ou animateurs expérimentés promeuvent le vélo comme moyen de transport quotidien tout en renforçant le lien social entre les citoyen-ne-s.** Ensemble faisons découvrir en toute simplicité les joies et le potentiel du cyclisme d'utilité.

Temporalité

- Préparation : **Un délai de 4 semaines est nécessaire** entre la validation de l'activité et sa réalisation.
- Durée de la sortie : Environ **3 heures**, incluant des pauses découvertes et pédagogie
- **Saisonnalité** : Activité réalisable du printemps à l'automne.

Objectifs

- **Encourager l'adoption du vélo** pour les déplacements quotidiens.
- **Faire découvrir les atouts et les infrastructures cyclables de la ville.**
- Renforcer la **cohésion sociale** en créant des liens entre les participant-e-s

Coûts

- Coût pour le commanditaire : **880 \$**
- Coût pour les participant-e-s : Gratuit ou contribution symbolique.
- Pour des participant-e-s sans vélo, Cyclo Nord-Sud propose la **location de vélos**. Coût de 25 \$ par vélo hors logistique.

Clés de réussite

- **Promotion efficace et soutenue** : Le commanditaire doit communiquer largement sur l'événement et participer au recrutement pour assurer une bonne participation.
- **Sélection d'un parcours adapté** : Le parcours sera construit avec le commanditaire afin d'adapter la sortie aux bénéficiaires.

"Ça fait longtemps que j'ai pas fait de vélo et ça m'intéresse de découvrir mon arrondissement"

Claude



Principaux bienfaits de l'activité pour les bénéficiaires



ouverture du champs des possibles



Sentiment d'appartenance

Principaux bienfaits de l'activité pour le commanditaire



Activation de la transition écologique



Valorisation et dynamisation du territoire

Demander une
Soumission



B-2 : ATELIER "RÉPARER UNE CREVAISON" - AUTONOMIE CYCLISTE -

Description de l'activité

Cet atelier de 1h30 pour 15 personnes maximum vise à enseigner aux participant-e-s comment être autonome dans la réparation d'une crevaison, **la panne la plus courante pour les cyclistes**.

Idéal pour une première approche de la mécanique vélo, cet atelier offre **une méthode pour gagner rapidement en autonomie et en résilience** (Vélonomie). Chaque cycliste étant confronté un jour ou l'autre à une crevaison, cet apprentissage est essentiel. La nécessité de démonter la roue pour cet exercice permet également aux participant-e-s de découvrir les systèmes de freinage et de vitesses, leur donnant ainsi le goût d'en apprendre davantage.

Questions abordées :

- Est-il important de s'arrêter immédiatement quand on a crevé ?
- Comment réparer une crevaison efficacement ?
- Quelles sont les étapes cruciales dans la réparation d'une crevaison ?
- Quelle pression mettre dans mon pneu et pourquoi ?

Nous répondrons à toutes ces questions dans un atelier placé sous le signe de la pratique et du plaisir.

Info : Le matériel d'apprentissage est fourni. Il est idéal que les apprenant-e-s viennent avec leur vélo. Un kit de réparation sera également offert à chaque participant-e.



"Maintenant je suis capable"

Anonyme, atelier été 2024 avec la cohorte Bloc Net de NDG

Temporalité

- **Durée de l'atelier : 1h30**
- Préparation : 9 semaines entre la validation et la tenue de l'atelier.
- Saisonnalité : Toute l'année, **idéalement en hiver** (période plus disponible pour les équipes de Cyclo Nord-Sud), ce qui incite les bénéficiaires à s'intéresser à l'entretien de leur vélo souvent inutilisé pendant cette saison.

Objectifs

- **Initier la Vélonomie** : Autonomie dans la pratique et l'entretien du vélo, résilience des cyclistes.
- **Réduire les obstacles à l'utilisation régulière du vélo.**
- Promouvoir la **confiance en soi** chez les participant-e-s.

Coûts

- Coût pour le commanditaire : 1 314 \$

Clés de réussite

- **Espace adapté** : Disposer d'un lieu suffisamment grand pour accueillir les participant-e-s et leurs vélos est idéal.
- Mobilisation des apprenant-e-s : Le commanditaire participe activement à la promotion de l'atelier pour assurer une bonne participation.

Principaux bienfaits de l'activité pour les bénéficiaires



Acquisition de compétences



Autonomie

Principaux bienfaits de l'activité pour le commanditaire



Promotion de la mobilité durable



Renforcement de l'image en tant que soutien à l'autonomisation des usagers

Demander une
Soumission



B-3 : ATELIERS DE MÉCANIQUE DE BASE DE 3 HEURES POUR PLUS D'AUTONOMIE À VÉLO

Description de l'activité

Cyclo Nord-Sud fournit des formations de base pour initier les 16-77 ans à la mécanique vélo. En fonction des besoins plusieurs approches ou thématiques sont possibles.

Voici les 4 ateliers d'une demi-journée que nous proposons. Le classement est fait de manière chronologique afin de favoriser l'apprentissage d'un public non initié :

- Positionnement sur le vélo et réparation d'une crevaison
- Réparation / ajustement de freins mécaniques
- Réglage des vitesses arrières
- Installation d'accessoires (porte-bagage, garde-boue...)

Info : Le matériel et l'outillage d'apprentissage sont fournis. Il est idéal qu'un-e participant-e sur deux vienne avec son vélo afin de travailler concrètement sur des vélos utilisés afin de renforcer la motivation.

Temporalité

- Préparation : 9 semaines entre la validation et la tenue de l'atelier.
- Saisonnalité : **Toute l'année** à condition de disposer d'un espace tempéré pouvant accueillir 4 postes de travail et 9 personnes l'hiver. **Idéalement en hiver** (période plus disponible pour les équipes de Cyclo Nord-Sud), ce qui incite les bénéficiaires à s'intéresser à l'entretien de leur vélo souvent inutilisé pendant cette saison.

Objectifs

- Développer la Vélonomie : **Autonomie** dans la pratique et l'entretien du vélo, **résilience** des cyclistes.
- Réduire les obstacles à l'**utilisation régulière du vélo**.
- Promouvoir la **confiance en soi** chez les participant-e-s.
- permettre à des personnes de devenir des **ambassadeurs et ambassadrices** du vélo.

Coûts

- Coût pour le commanditaire : 1580 \$ / atelier

Clés de réussite

- **Espace adapté** : Disposer d'un lieu suffisamment grand pour accueillir les participant-e-s et 5 postes de travail (1 pour le formateur et 4 pour les binômes d'apprentissage).
- Mobilisation des apprenant-e-s : **Le commanditaire participe activement à la promotion de l'atelier** pour assurer une bonne participation.

"C'était
l'un
d'apprendre
en groupe et
de
s'entraider.
En plus,
maintenant, je
sais comment
ajuster mes
freins sans
aller dans un
bike-shop."
Guemmat



Principaux bienfaits de l'activité pour les bénéficiaires



Acquisition de compétences



Autonomie

Principaux bienfaits de l'activité pour le commanditaire



Promotion de la mobilité durable



Renforcement de l'image en tant que
soutien à l'autonomisation des usagers

Demander une
Soumission



B-4 : COURS D'INTRODUCTION AU VÉLO D'HIVER

Description de l'activité

Pendant **2 heures**, un-e cycliste expérimenté-e en vélo d'hiver viendra partager ses **bonnes pratiques, ses conseils et toutes les astuces à connaître pour pratiquer le vélo en hiver** avec le maximum de sécurité et de confort.

Un célèbre adage dit : "Il n'y a pas de mauvais temps, seulement de mauvais équipements." Cet atelier s'appuiera sur la philosophie de cette citation pour **répondre aux questions que tout le monde se pose à ce sujet** :

- Comment faut-il s'habiller ?
- Est-ce dangereux ?
- Puis-je garder mon vélo actuel et, si oui, comment le préparer ?
- Les pneus à clous sont-ils utiles ?
- Comment entretenir mon vélo en hiver ?
- Qu'en est-il des temps de trajet ?
- ...

Offrez à vos équipes, à votre communauté, la possibilité de devenir des ambassadeurs et ambassadrices du vélo quatre saisons pour qu'ils fassent rayonner cette pratique autour d'eux.

*"Je pense
que je vais
me lancer
cet hiver !"*
Anne



Temporalité

- **Préparation : 7 semaines avant la tenue du cours.**
- **Saisonnalité : Idéalement** pendant l'**été** et l'**automne** afin que les apprenant-e-s puissent avoir le temps de se préparer et de préparer leur vélo à l'hiver

Objectifs

- Encourager la pratique du **vélo toute l'année**.
- **Réduire les appréhensions** liées au vélo en hiver.
- **Fournir les outils** et clefs de compréhension pour une pratique sécuritaire et agréable.

Coûts

- Coût pour le commanditaire : 600 \$

Clés de réussite

- Mobilisation des apprenant-e-s : **Le commanditaire participe activement à la promotion de l'atelier** pour assurer une bonne participation.
- Suivi post-atelier : Il est conseillé d'**organiser une rencontre de relance fin-novembre début-octobre** pour relancer la motivation des apprenant-e-s.

Principaux bienfaits de l'activité pour les bénéficiaires



Meilleure santé mentale et physique



Sécurité

Principaux bienfaits de l'activité pour le commanditaire



Renforcement de l'engagement environnemental et de l'image positive du commanditaire



bien-être et satisfaction des membres

Demander une
Soumission



A-5 : 1 JOUR POUR OFFRIR GRATUITEMENT DES RÉPARATIONS DE VÉLOS DANS UN LIEU CIBLE

Description de l'activité

Pendant une journée, **une équipe de 3 mécanicien-ne-s déposera ses ateliers mobiles dans un lieu que vous aurez identifié** (secteur offrant peu de services aux cyclistes, faible utilisation du vélo, secteur prioritaire avec un fort taux de précarité, etc.).

Durant cette journée, les réparations de vélos seront offertes aux usager-ère-s, qui auront la possibilité de payer uniquement les consommables nécessaires à la réparation de leur vélo.

Ces ateliers sont une occasion de **sensibiliser les riverain-e-s à l'utilisation du vélo tout en participant activement au développement de son utilisation en redonnant vie à des vélos hors d'usage dans le secteur.**

Cette journée contribuera également à dynamiser le quartier et à renforcer les liens entre les citoyen-ne-s et la mairie qui offre ce service.

Cette activité peut également être vue comme un test en vue d'offrir le même service sur une saison complète.

Temporalité

- Les réparations lors d'une journée type commencent à 12h30 et se terminent à 19h30, afin de couvrir la période de sortie du travail, qui est une période de forte affluence.
- Préparation : Un délai minimum de 5 semaines est nécessaire entre la validation de l'activité et sa réalisation.

Objectifs :

- Réparer 25 vélos dans la journée (il est important de noter que les vélos réparés lors de ces événements nécessitent généralement plus de réparations qu'un vélo moyen). Les mécanicien-ne-s joueront également un rôle de sensibilisation et de transmission des savoirs, ce qui peut allonger le temps de réparation par vélo.

Coûts (Fourchette)

- 2100 \$ pour trois ateliers tenus pendant une journée

Clés de réussite

- Le commanditaire doit **soutenir activement les communications autour de l'événement** pour en assurer l'achalandage.
- Il est essentiel que **l'activité soit positionnée près d'un lieu de passage** pour attirer naturellement une fréquentation grâce à la visibilité et au bouche-à-oreille.



"Je n'avais aucun endroit proche de chez moi où faire réparer mon vélo"
Anonyme (2024)

Principaux bienfaits de l'activité pour les bénéficiaires



Économies



Autonomie

Principaux bienfaits de l'activité pour le commanditaire



Augmentation de la part du vélo dans le secteur



Un meilleur accès à l'emploi et aux services de première nécessité pour les usagers

Demander une
Soumission



C-1 "CONSTRUIS TON VÉLO EN 1 JOUR "

Description de l'activité

"Construis Ton Vélo" est un programme conçu pour renforcer l'autonomie des jeunes entre 15 et 18 ans.

Concrètement : Au cours d'une journée complète, Cyclo Nord-Sud **accompagne une cohorte de 5 jeunes dans la réparation d'un vélo qui leur sera offert en fin de journée**. Chaque participant-e bénéficie d'un accompagnement individualisé en 1 à 1, garantissant un apprentissage approfondi et personnalisé.

Ambiance : La journée se déroule dans un esprit de **convivialité, de partage et de tolérance**. Elle est rythmée par des sessions de mécanique, des moments de repos, et agrémentée de pizzas. À la fin de la journée, une balade collective permet aux jeunes de découvrir les possibilités offertes par leur nouveau vélo et de renforcer les liens entre eux.

Temporalité

- Préparation : **Un délai de 5 semaines minimum est nécessaire entre la validation du programme et sa réalisation.**
- Programme de la journée :
 - Début : 9h
 - Fin des réparations : 16h-17h
 - Fin de balade et de journée : 19h

Objectifs

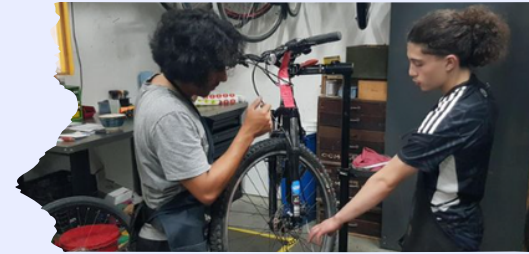
- Accroître l'autonomie des jeunes.
- Favoriser la création de liens sociaux.
- Renforcer la conscience du pouvoir d'action chez les participant-e-s.

Coûts (vélos inclus pour 5 jeunes)

- Dans les locaux de Cyclo Nord-Sud : 7500 \$ soit 1500 \$ par jeune accompagné individuellement, vélo compris (à titre indicatif c'est l'équivalent du prix d'un vélo d'entrée de gamme en magasin spécialisé)

Clés de réussite

- **Présence du commanditaire** : La présence d'un membre de l'équipe du commanditaire est un atout certain.
- **Engagement des participants** : Les jeunes doivent être présent-e-s toute la journée pour profiter pleinement de l'expérience. Les départs en cours de journée peuvent perturber l'activité et affecter les autres participant-e-s.



"Maintenant j'arrive à l'heure au travail et à l'école. En plus ça me coûte moins cher"
Walid

Principaux bienfaits de l'activité pour les bénéficiaires



Autonomie



Économies

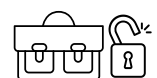


Acquisition de savoir-faire et confiance en soi

Principaux bienfaits de l'activité pour le commanditaire



Augmentation de l'équité des chances



Un meilleur accès à l'emploi pour les jeunes

Demander une
Soumission



C-2 : DONS DE VÉLOS ENFANTS ET ADOLESCENT-E-S

Description de l'activité

De nombreux enfants et adolescent-e-s du Québec n'ont pas la chance de découvrir les joies du vélo pour des raisons financières. **Cette activité vise à offrir des vélos à ces jeunes, les transformant en ambassadeurs de la culture du vélo tout en leur permettant de s'amuser, de gagner en autonomie, de prendre confiance en eux, et de s'intégrer à leur communauté.**

Concrètement : Cyclo Nord-Sud récupère et répare des vélos pendant l'hiver. Nous collaborons avec des partenaires locaux, (ex : Parents Engagés pour la Petite Enfance pour Notre-Dame-de-Grâce), afin d'identifier les bénéficiaires et d'organiser des distributions au printemps.

On se démarque : En plus d'offrir du pouvoir à ces enfants, cette activité sauve des vélos de la poubelle et développe l'économie circulaire.

Temporalité

- Mise en place : **Validation du programme dès l'automne (octobre-novembre) de l'année précédant la distribution.**
- Saisonnalité :
 - Hiver : Récupération et réparation des vélos.
 - Fin d'Hiver-début Printemps : Inscription des enfants et adolescents.
 - Printemps-début d'Été : Distribution des vélos.

Objectifs sur 1 an

- À définir avec le commanditaire en fonction des ressources, besoins et objectifs locaux

Coûts (coordination incluse)

- **Coût par vélo pour enfants :** (à titre de comparaison, le prix minimal moyen d'un vélo enfant en magasin spécialisé est de 310\$)
 - Moins de 10 vélos : 310 \$
 - Moins de 30 vélos : 280 \$
 - Plus de 30 vélos : 240 \$
- **Coût par vélo pour adolescents :** (à titre de comparaison, le prix minimal d'un vélo en magasin spécialisé : 575\$ avant taxes)
 - Moins de 10 vélos : 600 \$
 - Moins de 30 vélos : 520 \$
 - Plus de 30 vélos : 450 \$

Clés de réussite

- **Partenariats locaux :** Une mise en relation par le commanditaire avec les organismes locaux travaillant avec des publics en situation de précarité est essentielle.
- **Il est impératif que le projet soit validé durant l'automne** pour permettre une préparation et une distribution efficace des vélos au printemps.

"J'ai vraiment vu la joie et l'impact sur nos familles et dans la communauté. C'est très positif. Alors, **QUI!** Nous voulons faire partie de votre projet pour cet été."

Michaëla
Parents Engagés pour la
Petite-enfance
(Partenaire de terrain)



Principaux bienfaits de l'activité pour les bénéficiaires



Augmentation de l'estime de soi



Meilleure santé mentale et physique

Principaux bienfaits de l'activité pour le commanditaire



Intégration des communautés immigrantes



Structuration de l'avenir du territoire

Demander une
Soumission



C-3 : JOURNÉE D'INITIATION AU VÉLO POUR LES ENFANTS

Description de l'activité

Pendant une journée complète, une équipe composée de 2 animateur-trice-s et 2 bénévoles accompagnera plusieurs groupes d'enfants dans une initiation pratique et théorique à la pratique du vélo.

Chaque groupe participera à un atelier de 1h30 :

- Temps 1 (environ 30 min) : Animation participative en cercle pour **introduire les bases de la sécurité, discuter des bienfaits du vélo** (économie, santé, environnement), et encourager une réflexion collective. Cette première partie permet aussi de faire des enfants de véritables ambassadeur-trice-s d'un avenir actif et décarboné.
- Temps 2 (environ 1 h) : **Mise en pratique** sur deux parcours balisés et sécurisés :
 - Parcours 1 : Pour les enfants débutants, afin de les accompagner dans leurs premiers coups de pédale.
 - Parcours 2 : Pour les enfants déjà à l'aise, axé sur les gestes de base en circulation (arrêts, vigilance, anticipation), pour favoriser une mobilité sécuritaire dans des environnements publics simples.



"C'est magique quand tu vois l'enfant qui ne veut plus descendre de son vélo !"
Anne

Temporalité

- **Préparation : 7 semaines avant la tenue** de la journée d'initiation.
- Saisonnalité : Idéalement pendant la saison estivale. En hiver, il sera nécessaire d'utiliser un gymnase.

Objectifs

- Permettre **les premiers apprentissages cyclistes** pour les débutants.
- Enseigner des **bases de sécurité routière** aux enfants à l'aise à vélo.
- **Sensibiliser** les enfants et leurs familles aux bienfaits du vélo.
- **Former de jeunes ambassadeurs** du transport actif.

Coûts

- Coût pour le commanditaire : 1371 \$

Clés de réussite

- **Le commanditaire fournit un espace sécurisé et sans circulation d'environ 400 m²** (ex. : terrain de basket).
- Le commanditaire met à disposition **25 cônes de signalisation** pour le balisage des parcours.

Principaux bienfaits de l'activité pour les bénéficiaires



Autonomie
et Développement
de savoir-faire



Meilleure santé mentale
et physique

Principaux bienfaits de l'activité pour le commanditaire



Intégration et
Vivre ensemble



Renforcement de l'engagement
environnemental et de l'image positive du
commanditaire

Demander une
Soumission



C-4 : ATELIERS GRATUITS ET SAISONNIERS DE RÉPARATIONS DE VÉLOS

Description de l'activité

Depuis 2017, les ateliers de réparation de vélos dans les parcs sont au **cœur du programme Vélorution**.

Concrètement, une équipe de jeunes saisonniers anime **des kiosques de réparation dans des zones ciblées, souvent défavorisées et avec peu d'offres cyclistes**. Les bénéficiaires paient uniquement les pièces remplacées et complètent un questionnaire d'analyse d'impact permettant d'évaluer et d'ajuster l'offre.

En été, dans un seul arrondissement, **nos trois mécanicien-ne-s formé-e-s réparent entre 300 et 400 vélos**. À 125 \$ pour un entretien annuel moyen dans un "bike shop", cela représente un enveloppe d'environ **50 000 \$ de soutien offert aux citoyens**, tout près de chez eux sans compter les nombreux bénéfices et économies qui en découleront.

Ce programme gratuit favorise la sensibilisation à la culture du vélo **dans un esprit d'inclusivité, faisant des ateliers des lieux de partage et d'intégration**. Ces ateliers deviennent également des espaces propices à la transmission de compétences et au développement de l'autonomie.

Qu'en disent les bénéficiaires ? [>cliquez ici<](#)

"Grâce aux ateliers je vais moins souvent utiliser ma voiture"

Juan



Temporalité

- Mise en place : L'activité doit être validée fin février, début-mars
- Saisonnalité : **mi-mai à début août**
- Déploiement minimal : Les investissements pour les premières années sont importants (investissements matériels, logistique locale, recrutement, communications). Un équilibre est atteint à partir de la 3e année avec un amortissement des investissements.

Objectifs sur 1 an

- Réparer un minimum de 180 vélos la première année
- Réparer un minimum de 300 vélos la troisième année

Coûts (Fourchette)

- **Année 1** : Mise en place (achat de matériel ...) et coûts de fonctionnement : 46 000 \$
- **Année type après mise en place** : 36 000 \$
- Coût pour les bénéficiaires : Gratuit, hors pièces de remplacement vendues à prix coûtant.

Clés de réussite

- Localisation : Le commanditaire doit **fournir un espace pour stocker le matériel et déployer les ateliers**.
- Recrutement : **Soutien du commanditaire dans le recrutement de l'équipe saisonnière** dans un contexte de main-d'œuvre limitée.

Principaux bienfaits de l'activité pour les bénéficiaires



Économies



Équité



Mobilité et indépendance

Principaux bienfaits de l'activité pour le commanditaire



Diminution de l'utilisation de la voiture dans le secteur



Réduction des inégalités

Demander une
Soumission



C-5 : ATELIERS NOMADES LA RÉPARATION DE VÉLOS AU PLUS PRÈS DES CITOYEN-E-S



Description de l'activité

Les **ateliers mobiles** sont des vélos cargos aménagés en **ateliers de réparation itinérants**, se déplaçant dans des secteurs définis pour offrir un service de réparation de vélos au plus près des usagers.

Une journée type : Un-e mécanicien-ne enfourche son vélo cargo le matin pour se rendre sur un lieu ciblé, où il ou elle offre des réparations gratuites et de la sensibilisation. L'atelier est installé en quelques minutes. Sans besoin de réservations, le service fonctionne en continu dans une ambiance conviviale. En fin de journée, l'atelier est replié pour se déployer dans un autre secteur le lendemain.

Cette activité est particulièrement efficace dans les contextes suivants :

- Année d'expérimentation (Année 1) : La flexibilité du service mobile permet de **tester l'accueil et les besoins réels à différents endroits**, afin de cibler les interventions futures sur les secteurs les plus réceptifs.
- Territoires à forte pression immobilière : Là où l'accès à des locaux pour des ateliers fixes est limité, **l'atelier mobile offre une solution innovante sans nécessité d'infrastructure**.
- Promotion de la pratique cycliste : Visibles et impactants, ces ateliers incarnent la culture vélo. En se déplaçant et en offrant leurs services, **ils catalysent l'engouement pour le vélo**, attirant cyclistes actuels et potentiels, créant un effet boule de neige.



"Ce qui était fun, en plus d'avoir un service pas loin de chez soi, c'était d'avoir les conseils de Julien, le mécano !"

Yawon

Temporalité

- Mise en place : L'activité doit être validée par le commanditaire **avant fin février**.
- Saisonnalité : De mai à octobre.

Objectifs sur 1 an

- **Tester la réceptivité d'au moins 6 lieux différents la première année.**
- Réparer un minimum de 110 vélos la première année.
- Réaliser 36 journées de réparations.

Coûts (pour un atelier mobile)

- **Année 1 : Si achat de la partie matérielle**/de l'atelier mobile par le commanditaire : 35 500 \$
- Année 2 et suivantes : Si l'atelier mobile (matériel) est déjà acquis : 23 800 \$
- **Année type si location** de la partie matérielle/atelier mobile par le commanditaire : 28 700 \$

Clés de réussite

- Communication efficace : La clé d'une expérimentation réussie réside dans l'effort pour communiquer la tenue des ateliers. Cette communication doit s'appuyer sur **un planning et des récurrences fixes** (exemple : tous les lundis au parc Goin), afin de créer des rendez-vous réguliers pour les usagers.
- Visibilité et accessibilité : **Choisir des emplacements stratégiques** avec une forte affluence pour maximiser l'impact et l'achalandage.
- Flexibilité et adaptation : Être **à l'écoute des besoins du terrain** pour ajuster les lieux et horaires en fonction de la demande réelle.

[Demander une
Soumission](#)



Principaux bienfaits de l'activité pour les bénéficiaires



Économies



Équité



Service
de proximité

Principaux bienfaits de l'activité pour le commanditaire



Diminution de l'utilisation
de la voiture dans le secteur



Réduction
des inégalités



Promotion de la
culture vélo à
l'échelle locale

LA PUISSANCE DU VÉLO AU SERVICE DE VOS OBJECTIFS



Ensemble, faisons avancer la culture du vélo
et renforçons notre résilience.

Si vous souhaitez acheter,
obtenir une soumission, poser des questions
ou adapter une activité à votre réalité,
contactez-nous

julien.aguado@cyclonordsud.org
rémi.laurent@cyclonordsud.org