

## je m'ACTIVE !



### RANDONNÉES À VÉLO

Visitez la Côte chalonnaise, avec ou sans guide.

### VÉLO GYM SANTÉ

Entretenez votre capital santé avec une nouvelle activité de remise en forme ! Exercices de renforcement, maniabilité et étirements,... tout se fait avec son vélo !



MULTIPLIER par 5

le nombre de cyclistes au quotidien en 2020

car 50 % de nos trajets domicile-travail font MOINS de 5 km mais nous les parcourons à 72 % en VOITURE !

Source : Les déplacements domicile-travail - Agence Urbanisme Sud-Bourgogne (2014)



#### Idée régue n°1

"Le vélo en ville, c'est dangereux."

RÉALITÉ ▶ On compte 3 fois moins d'accidents à vélo qu'à pied, et presque 10 fois moins qu'en voiture. Et vous pouvez apprendre à bien circuler en ville en quelques leçons seulement !



#### Idée régue n°2

"La voiture, c'est plus rapide."

RÉALITÉ ▶ Pas toujours. Il faut calculer "porte-à-porte", en incluant le temps pour rejoindre sa voiture, sortir de son emplacement, se garer et rejoindre à pied sa destination finale. Sans compter qu'en ville, une voiture ne roule qu'à 18 km/h de moyenne, contre 15 km/h en vélo... et même 19 km/h en vélo électrique !



#### Idée régue n°3

"Je vais me faire voler mon vélo."

RÉALITÉ ▶ En attachant son vélo à un point fixe avec un bon cadenas en U, on divise le risque par 10. Faire graver un Bicycode diminue encore un peu ce risque et permet surtout de restituer plus facilement le vélo à son propriétaire.



#### Idée régue n°4

"Les voitures polluent de moins en moins."

RÉALITÉ ▶ Comme il y en a de plus en plus, la pollution liée à l'automobile augmente chaque année. Il faut donc privilégier au maximum le co-voiturage ou les transports en commun dans lesquels, au moins, on peut travailler, lire ou se reposer.

Si vous souhaitez...

- Vous déplacer plus **FACILEMENT** dans Chalon
- **ECONOMISER** jusqu'à **250 €** par mois
- Retrouver la **FORME**, entretenir votre **SANTÉ**

... REJOIGNEZ-NOUS  
pour vous déplacer  
autrement que seul(e)  
en voiture !



Toutes les solutions  
**ÉCOMOBILES**  
pour le Grand Chalon  
(...et ailleurs !)

## je m'ÉQUIPE



### CONSEILS D'ACHAT & VENTE D'ACCESSOIRES

- › **VELO** : urbain, électrique, cargo,...
- › **PRATIQUE** : porte-bagage, remorque,...
- › **SECURITE** : gilet fluo, sonnette, éclairage,...

### MARQUAGE ANTIVOL

Le gravage d'un **BICYCODE** sur votre cadre permet de limiter les vols et de faciliter les restitutions.



### ATELIER D'AUTO-RÉPARATION

 (réservé aux adhérents)

Faites vous-même l'entretien et les petites réparations sur votre vélo !

### LOCATION DE VÉLOS

Pliants, VTC, VTT, électriques,...

## je m'INFORME



### SERVICES & INFRASTRUCTURES

- › **VÉLO** : pistes cyclables, stationnement,...
- › **CO-VOITURAGE** : parkings relais,...
- › **TRANSPORTS EN COMMUN** : bus, trains,...

### CONSEIL EN MOBILITÉ

- › **PLANS DE DÉPLACEMENT** : collectivités (PDU), entreprises (PDE), écoles (PDES)
- › **COACH MOBILITÉ** : particuliers, associations

**ESPACE PaMA**  
2 rue Raoul Ponchon  
71100 Chalon-sur-Saône  
**07 83 17 25 11**  
[espacepama.org](http://espacepama.org)

## j'APPRENDS, je me FORME



### VÉLO ECOLE

Apprenez à bien rouler à vélo en ville. C'est facile et vous serez autonome en quelques leçons !

- › **SCOLAIRES**
- › **ADULTES, FAMILLES**

### COURS DE MÉCANIQUE

 (réservés aux adhérents)

Apprenez à réaliser les opérations basiques :

- réparer une crevaison
- régler un dérailleur
- changer un élément (câble, chaîne,...)
- etc ...

### Tarifs

#### Adhésion

Individuelle .....	10 €
Famille .....	20 €
Etudiant .....	5 €

#### Bicycode

Adhésion individuelle + Bicycode .....	15 €
--	------