Toulon, le 6 mai 2021

MÉTROPOLE TOULON PROVENCE MÉDITERRANÉE

www.metropoleTPM.fr

@metropoleTPM

Tous à vélo !

« Remise en selle » en VAE ou apprentissage du vélo, à vous de choisir !

Apprendre à faire du vélo ou simplement se remettre en selle ? La Maison de la Mobilité TPM, à travers l'opération « Tous à vélo ! », propose dès le 8 mai, des séances gratuites pour adultes à Vélo à Assistance Électrique et vélo, à Six-Fours-les-Plages, Toulon et Hyères. Objectif : développer une culture de l'écomobilité !

Contact presse : Alice Giudici 04 94 93 82 19 / 06 22 71 17 13 / agiudici@metropoletpm.fr

Programme

La Maison de la Mobilité TPM, située en plein cœur de Toulon, propose à travers la manifestation « Tous à vélo ! » des séances de formation, à destination exclusivement du public adulte pour apprendre à faire du vélo ou simplement se remettre en selle :

La remise en selle

Remettre en selle les plus hésitants, tout en douceur, en les accompagnant et en les rassurant, voici ce qu'offre cette formation. Par le biais de séances pratiques de 3 heures, chaque participant pourra s'entrainer en ville sur un Vélo à Assistance Electrique, encadré par une Vélo école.

À Six-Fours-les-Plages

- **Le 8 mai à 10h** (5 personnes maximum par session, inscription en cours)
- **Le 18 septembre à 10h et à 14h** (8 personnes maximum par session, inscription dès le 17 août)
- **Le 4 décembre à 10h et à 14h** (8 personnes maximum par session, inscription dès le 9 novembre)

À Toulon

- **Le 12 juin à 10h et à 14h** (5 personnes maximum par session, inscription dès le 11 mai)
- **Le 14 août à 10h et à 14h** (8 personnes maximum par session, inscription dès le 20 juillet)
- **Le 6 novembre à 10h et à 14h** (8 personnes maximum par session, inscription dès le 12 octobre)

À Hyères

- **Le 17 juillet à 10h et à 14h** (5 personnes maximum par session, inscription dès le 15 juin)
- **Le 9 octobre à 10h et à 14h** (8 personnes maximum par session, inscription dès le 21 septembre)

Contact presse : Alice Giudici 04 94 93 82 19 / 06 22 71 17 13 / agiudici@metropoletpm.fr

Apprentissage du vélo pour les débutants

Faire du vélo n'est pas inné, il faut apprendre grâce à des méthodes simples mais efficaces. Ces séances d'apprentissage de 3h, encadrées par les éducateurs sportifs TPM, proposent des exercices appropriés pour adultes débutants afin d'apprendre tout en prenant du plaisir.

Au Vélodrome d'Hyères

Le 5 juin à 9h et à 14h (4 personnes maximum par session, inscription en cours)
Le 18 septembre à 9h et à 14h (5 personnes maximum par session, inscription dès le 17 août)

Au programme de ces séances d'apprentissage

Apprendre les règles

- Présentation et sensibilisation aux droits/devoirs du cycliste et du cadre réglementaire pour une circulation sécurisée.
- Compréhension du fonctionnement mécanique du vélo ou du Vélo à Assistance Électrique.
- Circulation en ville, prendre connaissance des règles de base : partage de la chaussée, respect du code de la route et du code de la rue, règles de circulation, cas de panne.

Découvrir et se mettre en situation

- Les fondamentaux techniques : rouler, freiner, ralentir, s'arrêter, tourner.
- Mise en place d'un circuit technique (selon niveau).
- Parcours initiatique sur aménagement cyclable et/ou en milieu urbain (selon niveau).

Circuler en toute autonomie

- Conseils personnalisés
- Informations sur l'aide à l'achat TPM

©Olivier Pastor TPM

Renseignements et inscriptions obligatoires :

Maison de la Mobilité TPM
34, rue d'Alger - 83000 Toulon - **Ouvert du mardi au samedi de 10h à 18h**
Tél. 04 94 93 37 37 – maisondelamobilite@metropoletpm.fr
Nombre de places limité

Contact presse : Alice Giudici 04 94 93 82 19 / 06 22 71 17 13 / agiudici@metropoletpm.fr

TPM encourage l'éco-mobilité sur son territoire

Ces dernières années, le vélo a fait un incroyable retour en force dans les villes et sur l'ensemble du territoire national. Le nombre de pratiquants réguliers ne cesse d'augmenter. La Métropole Toulon Provence Méditerranée mène en ce sens une politique dynamique pour encourager sa pratique, avec : l'aménagement de pistes cyclables, de parkings à vélo sécurisés ou encore avec l'aide à l'achat d'un Vélo à Assistance Électrique (VAE) et l'organisation d'animations et manifestations festives. La Maison de la Mobilité TPM, créée en 2019, a notamment pour but de promouvoir l'usage des modes de transports doux, plus respectueux de l'environnement.

Faire du vélo a en effet de nombreux avantages et bénéficies (*) :
Il est excellent pour la santé ! 30 minutes d'activité par jour, soit 7 km à vélo, réduisent les risques de mortalité d'environ 30% par rapport au fait d'être inactif (recommandation de l'Organisation Mondiale de la Santé - OMS). On constate également 2 fois moins de diabète et de maladies cardio-vasculaires. C'est donc le mode de transport idéal pour se maintenir en forme.
Il expose moins à la pollution : Contrairement aux idées reçues, l'exposition à la pollution est 2 à 3 fois plus faible qu'en voiture. **L'exposition au monoxyde de carbone est de 5,9 mg/m3 à vélo contre 14,1 en voiture !**
Il est plus rentable et efficace en ville entre 2 et 5 km.
Il est plus rapide jusqu'à 5 km de trajet en ville. En effet, 3 km en ville à vélo équivaut à un trajet de 15 mn.
Il est plus économique, car le coût annuel d'un trajet domicile travail quotidien de 8 km est de : **1700 € en voiture / 170 € à vélo**
Il évite les bouchons. Le temps pour se garer est de 30 secondes.
Il réduit les problèmes de stationnement. Il faut savoir qu'**une place de stationnement voiture égale 10 places de stationnement vélos.** Sur le territoire de TPM, des équipements spécifiques pour stationner à vélo sont disponibles. Pour une courte durée, l'arceau en forme de U est à privilégier. Pour un stationnement plus long, des places sécurisées sont la meilleure solution dont des consignes à vélos.
Enfin, c'est le mode le plus écologique : 0 émission de CO2 et 0 décibel. La seule énergie dépensée, c'est la vôtre !

(*) Source Ademe

Contact presse : Alice Giudici 04 94 93 82 19 / 06 22 71 17 13 / agiudici@metropoletpm.fr