

# TESTER D'AUTRES PISTES

Du 1<sup>er</sup> au 30 juin 2009

Avec concours!

Date limite d'inscription 25 mai 2009

Dépliant d'inscription  
pour le personnel

09  
bike to work

Une action de:

 **PRO VELO**  
SUISSE

Sponsors:

**MIGROS**

  
CSS  
Assurance

**LA POSTE** 

## À vélo au boulot



« L'ACTION « A VÉLO AU BOULOT » AMÈNE DU MOUVEMENT DANS LA VIE DE TOUS LES JOURS ET PROMÈUT LA SANTÉ DE FAÇON À LA FOIS SIMPLE ET FRAÎCHE. »

Herbert Bolliger, président de la direction générale de la Fédération des coopératives Migros

### ESSEYEZ :

Rendez-vous au travail à vélo durant un mois, au moins la moitié de vos jours travaillés, et gagnez l'un des nombreux prix. Et si vous y prenez goût, plus besoin de programme de fitness pour le reste de l'année ! Un exercice physique quotidien de 30 minutes suffit pour rester en forme et réduire le risque de maladie.

**Vous utilisez déjà le vélo au quotidien ?** Testez de nouvelles pistes, le changement met du piment dans la vie. Faites un détour par une route moins fréquentée ou essayez une nouvelle combinaison avec les transports publics.

Le concours est ouvert à toute personne dont l'entreprise s'est inscrite ET à tou/tes les employé/es des entreprises jusqu'à 25 salarié/es des communes inscrites à la variante « Commune+ ».

La liste des entreprises inscrites et des « Communes+ » se trouve sur [www.biketowork.ch](http://www.biketowork.ch)

## Comment participer

### IL VOUS FAUT UNE ÉQUIPE

Motivez vos collègues de travail. Formez une équipe de 4 et inscrivez-la d'ici au 25 mai 2009. Les membres d'une équipe ne suivent pas obligatoirement le même chemin. Dans les petites entreprises, il est possible de former des équipes de 3 ou de 2.

### COMBINAISON AVEC LES TRANSPORTS PUBLICS

Les pendulaires en transports publics peuvent aussi participer! Il vous suffit d'effectuer une partie du trajet à vélo. Vous pouvez prendre le vélo en combinaison avec le train, le bus ou le tram. Une personne par équipe peut également remplacer le vélo par un autre mode de déplacement à **force musculaire** (p.e. marche, rollers, etc.).

### VOTRE OBJECTIF

En juin, vous rendrez à votre travail à vélo ou par votre force musculaire, au moins la moitié de vos jours travaillés. Si vous réalisez cet objectif, vous prendrez part au tirage au sort pour un prix individuel. Si tous les membres de votre équipe de 4 réalisent l'objectif, vous pourrez, en plus, remporter des prix d'équipe.

## Inscription équipe

### DATE LIMITE D'INSCRIPTION 25 MAI 09

Chaque équipe s'inscrit avant le 25 mai 2009 auprès du/de la coordinateur/trice. Vous pouvez inscrire l'équipe en ligne via [www.biketowork.ch](http://www.biketowork.ch) ou envoyer le coupon d'inscription d'équipe à votre coordinateur/trice. Chaque membre de l'équipe reçoit son propre calendrier d'action. Notez votre nom d'équipe (de votre invention) sur chaque calendrier.

### VOTRE COORDINATEUR/TRICE

Adressez-vous à votre coordinateur/trice d'entreprise pour toute question sur cette action. Son nom vous est communiqué en interne, par intranet, poster, affichage ou mail.

Adresses des coordinateurs/trices et autres informations au sujet de l'action sur [www.biketowork.ch](http://www.biketowork.ch)

### PLUS EN FORME, PLUS EN SÉCURITÉ

Vous êtes fatigué/e? Stressé/e? Vous souffrez de manque d'exercice? Profitez de vos trajets pendulaires pour bouger régulièrement, vous gagnerez du temps et de l'argent! Identifiez les petits chemins de traverse, faites contrôler votre vélo et mettez votre casque, pour encore plus de plaisir à vélo! Une check-list pour participant/es et des questions/réponses (FAQ) sont là pour vous accompagner sur [www.biketowork.ch](http://www.biketowork.ch)

## C'est parti !

### PENDANT L'ACTION

Venez le plus souvent possible au travail à vélo ou par votre force musculaire et tenez à jour votre calendrier d'action :

1. Marquez d'un cercle les jours travaillés où vous êtes rendu/e au travail à vélo ou par votre force musculaire, sur l'ensemble ou une partie du trajet.
2. Marquez d'une croix les jours travaillés où vous ne vous êtes pas rendu/e au travail à vélo ou par votre force musculaire.

### APRÈS L'ACTION

**Saisie en ligne :** chaque chef/fe d'équipe reçoit par e-mail un nom d'utilisateur/trice et un mot de passe suite à son inscription. Ils lui permettent de remplir les calendriers d'action en ligne sur [www.biketowork.ch](http://www.biketowork.ch). Il/elle peut transmettre ces données à son équipe. Les calendriers doivent être saisis en ligne au plus tard le 10 juillet 2009. Si vous choisissez cette option, il n'y a pas besoin de retourner les calendriers d'action au/à la coordinateur/trice.  
**Retour par courrier :** Les 4 calendriers d'action doivent être remis ensemble agrafés au/à la coordinateur/trice au plus tard le 10 juillet 2009.

## Concours

### PRIX INDIVIDUELS

- 1<sup>er</sup> prix :** Voyage en train City Night Line pour 2 personnes à Copenhague, 2 nuits incluses à l'hôtel Scandic Copenhague  
**2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> prix :** 2x 2 nuits à l'hôtel Lenkerhof (Junior-suites) à Lenk  
**4<sup>ème</sup> prix :** Une vacances wellness à l'hôtel Fidzernhof à Flims  
**5 au 8<sup>ème</sup> prix :** Un vélo de ville «Crosswave Country» de SportXX  
**Autres prix :** 150 pompes à pied et 200 selles grand confort de VELOPLUS, 50 chargeurs solaires de Swisscom et 100 prix de consolation de Weleleda

Sponsors des prix:

City Night Line



swisscom



### PRIX D'ÉQUIPE

- 1<sup>er</sup> prix :** 4 bons d'une valeur de CHF 1'000 par personne, pour des voyages actifs de l'offre de Baumeier  
**2<sup>ème</sup> prix :** 4 bons pour un voyage (5 jours / 4 nuits) sur les routes de «Suisse mobile» de l'offre du Swiss Trails  
**3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> prix :** Vol en montgolfière pour 4 personnes  
**5<sup>ème</sup> prix :** 4 abonnements demi-tarif pour 3 ans des CFF  
**6<sup>ème</sup> prix :** 4 abonnements demi-tarif pour 2 ans des CFF  
**7 au 9<sup>ème</sup> prix :** 4 abonnements demi-tarif pour 1 an des CFF  
**Autres prix :** 3 balades en vélos électriques Flyer, 5 fois une excursion en tandem, 30 fois 4 entrées gratuites au Fitnessparc de votre choix ainsi que 100 prix de consolation offerts par Chocolat Frey.

Sponsors des Prix:



Le tirage au sort aura lieu fin juillet 2009. Tout recours juridique est exclu. Les prix ne peuvent être payés en espèces.

PRO VELO, MIGROS, CSS ASSURANCE ET LA POSTE SUISSE VOUS SOUHAITENT BEAUCOUP DE PLAISIR ET UN ÉTÉ EN PLEINE FORME!