

 Solon

# Programme de subvention à la pratique du vélo d'hiver

Présentation du programme et des résultats du  
programme pour les cohortes 2022, 2023 et  
2024 dans l'arrondissement Ahuntsic-Cartierville

Avril 2025

 Ahuntsic Cartierville  
Montréal 

Québec 





# Table des matières

<b>3</b>	—	<b>Solon, c'est quoi?</b>
6		Volet Mieux vivre avec moins d'autos
<b>7</b>	—	<b>Accompagner pour démocratiser la pratique du vélo d'hiver</b>
<b>12</b>	—	<b>Programme d'accompagnement dans Ahuntsic-Cartierville</b>
13		Sélection des participants
14		Résultats des cohortes 2022 et 2023
15		Profil des participant-es
18		Motivations à prendre part au programme
20		Forces du programme
22		Motivations à la pratique du vélo d'hiver
24		Freins et craintes à la pratique du vélo d'hiver
26		Évolution de la perception du vélo d'hiver
31		Retombées de la subvention
<b>37</b>	—	<b>Conclusion et apprentissages</b>





# Solon, c'est quoi?

Nos projets en mobilité font partie d'une démarche innovante pour cultiver notre pouvoir d'agir et réaliser la transition socio-écologique.



Les cyclopushes pour ainé-es, un projet de mobilité inclusive pour nos ainé-es!

## Notre mission

# Cultiver notre pouvoir d’agir pour réaliser la transition socio-écologique

Solon est un organisme à but non lucratif qui **accompagne** les **groupes citoyens** et les **organisations** dans leurs projets de transition socio-écologique, un quartier à la fois.

Depuis 2015, nous contribuons à la création d’initiatives citoyennes porteuses de changement pour faire de Montréal une ville solidaire et résiliente. Nous avons développé une expertise précieuse pour passer à l’action : transformer l’engagement des montréalais-es pour leur quartier en une force mobilisatrice.

## Notre approche

**Mobiliser les  
habitant-es  
des quartiers**

**Co-construire  
les projets  
selon les  
besoins  
locaux**

**Créer des  
communs gérés  
par la  
communauté**

**Suivre les  
principes d’  
équité,  
diversité et  
inclusion**



# ☀ Nos volets

## Repenser la place de la voiture en ville



Mieux-vivre  
avec moins d'autos

## Créer des pôles de résilience communautaire



Tiers-lieux et  
espaces collectifs autogérés

## Construire notre avenir collectivement



Communauté  
des Possibles



Résultats du programme de subvention vélo d'hiver 2023, 2024 et 2025  
dans l'arrondissement Ahuntsic-Cartierville

## Repenser la place de la voiture en ville



Mieux-vivre  
avec moins d'autos

Parce qu'il faut se libérer du tout-à-l'auto pour réaliser la transition socio-écologique, Solon soutient les citoyen-nes qui se réapproprient des espaces dédiés à la voiture et qui veulent pouvoir se déplacer autrement qu'en voiture.

Vivre avec moins d'autos, c'est faire plus de place pour une vie de quartier riche et animée!

**Nos projets en mobilité :**

- **Facilitent l'adoption de nouvelles habitudes de déplacement**
- **Transforment nos quartiers par la mobilisation citoyenne**





# Accompagner pour démocratiser le vélo d'hiver

Développer la culture du vélo d'hiver :  
une solution concrète aux enjeux de mobilité

## Le concept

La subvention à la pratique du vélo d'hiver est un programme d'accompagnement de Solon pour **apprendre à rouler de façon sécuritaire et confortable en toute saison**. Elle s'adresse à tout le monde, aux débutant-es comme aux habitué-es.

Les personnes sélectionnées reçoivent gratuitement de l'équipement de vélo d'hiver et du soutien mécanique pour l'installation. Les participant-es prennent part à une soirée d'information et deux sorties en groupe. La participation au programme est aussi l'occasion de profiter de rencontres et d'échanges entre passionné-es de vélo et novices.

### Objectifs

- Encourager la pratique du transport actif toute l'année, dans une logique de transition socio-écologique
- Développer des alternatives à l'auto-solo
- Renforcer les liens communautaires à l'échelle du quartier

### Le volet Mieux vivre avec moins d'autos de Solon

Dans le cadre de son volet Mieux vivre avec moins d'autos, Solon développe des projets d'accompagnement personnalisé et collectif qui permettent de **multiplier les portes d'entrée vers une mobilité en dehors du tout-à-l'auto**.

Les participant-es se réapproprient leur mobilité, développent la confiance et les compétences pour adopter un autre mode de transport et font évoluer leurs perceptions en matière de mobilité.



# Pourquoi soutenir la pratique du vélo d'hiver?

Pour les nombreux **bénéfices individuels** de la pratique du vélo 4 saisons...

- **Diminution considérable des coûts du transport** pour les ménages
- **Gain de temps** de déplacement en ville
- **Augmentation de la santé** globale par l'activité physique et la diminution du stress
- Développement de **liens positifs avec l'hiver** et le plein air en saison hivernale

... et ses gigantesques **bénéfices collectifs!**

- **Réduction des GES** émis par le transport motorisé des personnes (surtout en hiver)
- **Réduction des coûts sociétaux** engendrés par les modes motorisés (air, infrastructures, etc.)
- **Diminution de la congestion**
- Allègement de la pression sur les transports collectifs



# Une culture du vélo d'hiver à développer

Au Québec, seulement **7 % des cyclistes effectuent un trajet au moins une fois entre décembre et mars**, contrairement à **98 %** durant les mois de mai à septembre.

Poirier, A., & Thériault, A. de J. (2021). État de la pratique du vélo au Québec en 2020 (p. 39)

**L'impact environnemental de l'automobile est plus élevé en hiver** : jusqu'à 35 % de consommation d'essence en plus pour les déplacements en ville.

Ressources Naturelles Canada (2014). Les faits : Incidence du temps froid sur le rendement du carburant

**Pour aller plus loin**  
:

« [Faire d'une pierre trois coups avec le vélo d'hiver : Plaisir, santé et lutte contre les changements climatiques](#) » dans le *Climatoscope*



# Accompagner pour faciliter l'adoption du vélo d'hiver

**L'accompagnement est essentiel pour le changement de comportement en mobilité.**

Au-delà des **freins techniques** (accès à de l'équipement adéquat) et **logistiques** (infrastructures adéquates), c'est surtout les **freins psychologiques** qu'il faut surmonter.

Pour permettre aux personnes de tester, puis éventuellement d'adopter un changement d'habitudes, il faut :

- Un **accompagnement humain**, qui permet d'essayer le vélo d'hiver, d'apprendre et d'être outillé
- Un **sentiment de communauté**, qui favorise l'apprentissage par la rencontre et le partage d'expérience, encourage la création de lien social et d'un sentiment d'appartenance



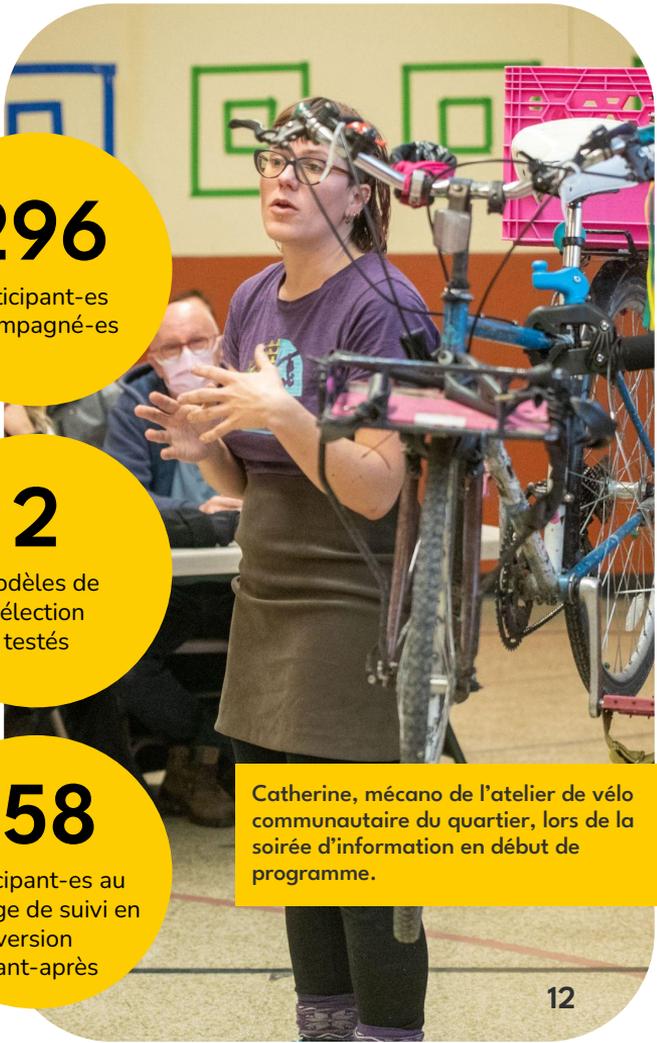
# ☀ Le programme dans Ahuntsic-Cartierville

Mené par Solon en partenariat avec l'**Arrondissement d'Ahuntsic-Cartierville**, avec l'appui des **organismes locaux de mobilité active**.

- Lancé en **2022**
- **Trois éditions** réalisées
- **100 citoyen-nes** accompagné-es par cohorte
- **Équipement gratuit**  
pneus cloutés et garde-boues d'une valeur maximum de 200 \$ par personne.
- **Accompagnement sur 6 mois :**
  - ◆ 1 soirée d'information
  - ◆ 12 formations mécanique de vélo
  - ◆ 2 sorties collectives
  - ◆ accès à l'atelier vélo communautaire avec soutien mécanique par des bénévoles de l'atelier et des cyclistes habitué-es



Résultats du programme de subvention vélo d'hiver 2023, 2024 et 2025 dans l'arrondissement Ahuntsic-Cartierville



**296**

participant-es  
accompagné-es

**2**

modèles de  
sélection  
testés

**158**

participant-es au  
sondage de suivi en  
version  
avant-après

Catherine, mécano de l'atelier de vélo communautaire du quartier, lors de la soirée d'information en début de programme.

## ☀️ La sélection des participants

Solon propose une **méthode de sélection innovante** pour rendre le projet plus **inclusif** et rejoindre les personnes sous-représentées sur les pistes cyclables.

Lors de la 1<sup>re</sup> édition, les participant-es ont été sélectionné-es selon la méthode « premier arrivé, premier servi ». Toutefois, cette méthode présente des **enjeux d'accessibilité et d'équité**.

Depuis la 2<sup>e</sup> édition, nous utilisons une méthode de **choix par pondération** avec un tirage afin de favoriser les personnes moins représentées sur les pistes cyclables :

- les **minorités de genres** et les **femmes**
- les personnes **racisées**
- les personnes **débutantes**



**317**

nombre de  
personnes inscrites  
au tirage pour  
la 3<sup>e</sup> édition



Les participant-es partagent un chocolat chaud après une sortie collective pour mettre à l'essai leurs nouvelles connaissances et leur vélo équipé pour l'hiver.



# Résultats des cohortes 2022, 2023 et 2024

Comprendre les motivations et les freins à la pratique du vélo d'hiver, et comment la perception des participant-es évolue.

# Méthode d'évaluation

Les participant-es  
répondent à un  
questionnaire en ligne  
**avant** et **après** le  
programme.

Depuis la 1<sup>re</sup> édition en 2022, nous avons récolté les réponses de **158 participant-es** sur 3 ans pour mesurer :

- l'**utilité et l'appréciation du programme** par les participants-tes
- le **niveau d'expérience** et les **motivations** des personnes inscrites
- la perception d'**impact sur les habitudes** et les comportements
- les **gaz à effet de serre évités**



## ☀ Profil des personnes répondantes

**42 %**  
hommes

**56 %**  
femmes

+2 % « ne veut pas répondre »

(n=155)



**14 %**

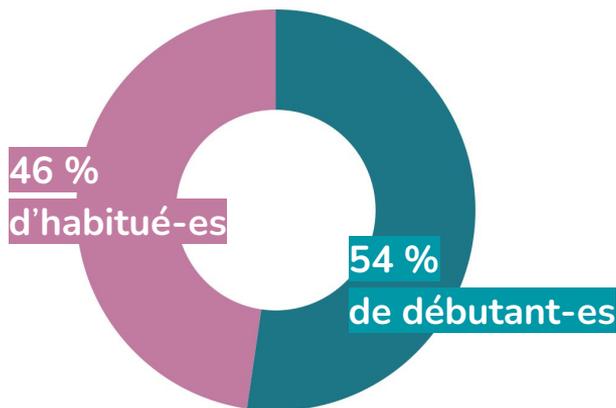
s'identifient comme  
faisant partie d'un  
**groupe racisé** ou ne  
sont pas certain-es

(n=153)



# ☀ Profil des personnes répondantes

Habitué-es vs débutant-es  
par rapport à la pratique du vélo d'hiver



**Habitué-es** → **46 %** (n=72/158)

Genre : **Légèrement plus d'hommes** (52 % ♂, n=37/72)

Âge : Majorité **entre 35 et 54 ans** (60 %, n=43/72)

**Débutant-es** → **54 %** (n=86/158)

Genre : **Plus de femmes** (65 %, n=54/83)

Âge : Majorité **entre 25 et 44 ans** (58%, n=48/82)



# Les motivations à prendre part au programme

Quels sont les éléments qui incitent les participant-es à s'inscrire au **programme de subvention**?

## Pour les habitué-es :

- **bénéficier de l'aide financière**  
(88 %, n=63/72, 3 réponses possibles)
- **gagner en expérience / pratiquer**  
(43 %, n=31/72, 3 réponses possibles)
- **rencontrer des gens**  
(32 %, n=23/72, 3 réponses possibles)
- **avoir accès à l'atelier vélo**  
(29 %, n=21/72, 3 réponses possibles)

## Pour les débutant-es :

- **bénéficier de l'aide financière**  
(81 %, n=67/83, 3 réponses possibles)
- **apprendre à faire du vélo d'hiver**  
(63 %, n=52/83, 3 réponses possibles)
- **se fixer un défi personnel**  
(33 %, n=27/83, 3 réponses possibles)
- **bénéficier de l'accompagnement technique**  
(31 %, n=26/83 3 réponses possibles)



# ☀️ Les motivations à prendre part au programme

Extraits des commentaires recueillis



« ... pour rencontrer d'autres **personnes du quartier** qui pratiquent le vélo d'hiver. »



## ☀️ Les forces du programme

# « Qu'avez-vous préféré? »

**L'accompagnement** / aide / soutien / conseils (68 %, n=77/113, question ouverte)

**La communauté** / le contact / la création du lien social (24 %, n=27/113, idem)



## ☀️ Les forces du programme

« L'expérience m'a donnée **l'impression de ne pas être seule**, j'ai cessé de me sentir comme **quelqu'un qui pourrait faire quelque chose de mal en faisant du vélo d'hiver**, de me sentir jugée ou de penser que je suis folle de faire du vélo en hiver. »

« Être encouragée, initiée. Le pep de tout le monde, les **sentiments de bonheur et de fierté partagés**. »



# Les motivations à la pratique du vélo d'hiver

Pourquoi les participant-es ont-ils-elles envie de faire du **vélo d'hiver**?

## Pour les habitué-es :

- l'activité physique  
(75 %, n=54/72, 3 réponses possibles)
- ne pas prendre un autre mode de transport  
(63 %, n=45/72, 3 réponses possibles)
- lutter contre les changements climatiques  
(47 %, n=34/72, 3 réponses possibles)
- le bonheur et le plaisir d'être dehors en hiver  
(44 %, n=32/72, 3 réponses possibles)

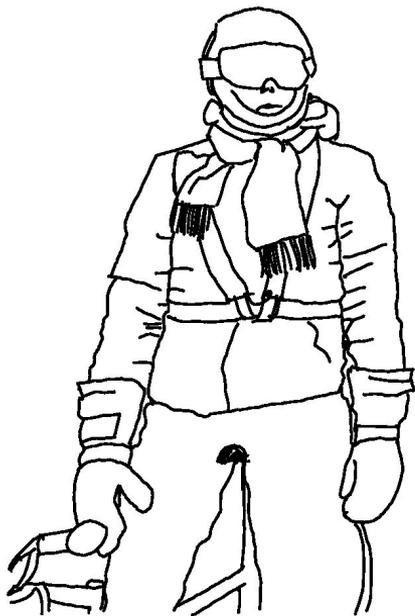
## Pour les débutant-es :

- l'activité physique  
(76 %, n=65/86, 3 réponses possibles)
- ne pas prendre un autre mode de transport  
(62 %, n=53/86, 3 réponses possibles)
- faire du vélo à l'année longue  
(43 %, n=37/86, 3 réponses possibles)



# ☀️ Les motivations à la pratique du vélo d'hiver

Extraits des commentaires recueillis



« Pour le plaisir,  
l'autonomie, [...] et le  
bonheur d'être dehors. »

« Je ne pratique pas vraiment de sport d'hiver,  
mais j'aime aller travailler en vélo. C'est donc  
intéressant de continuer même l'hiver. Et c'est  
une manière d'intégrer l'activité physique à  
mon horaire. »



# Les freins et les craintes à la pratique du vélo d'hiver

Quels sont les éléments qui **limitent** la pratique chez les habitué-es, et **empêchent** les débutant-es d'essayer?

## Pour les habitué-es :

- manque d'équipement  
(25 %, n=11/44, question ouverte)
- climat et sécurité  
(23 %, n=10/44, question ouverte)
- infrastructures non adaptées  
(16 %, n=7/44, question ouverte)
- télétravail  
(16 %, n=7/44, question ouverte)

## Pour les débutant-es :

- craintes liées à **soi** (glisser, tomber, etc.)  
(54 %, n=51/95, question ouverte)
- **climat** : avoir froid et la glace  
(44 %, n=42/95, question ouverte)
- craintes **externes** (automobilistes, visibilité, etc.)  
(34 %, n=32/95, question ouverte)
- questions logistiques : **linge et équipement**  
(24 %, n=23/95, question ouverte)



# ☀️ Les freins et les craintes à la pratique du vélo d'hiver

Extraits des commentaires recueillis

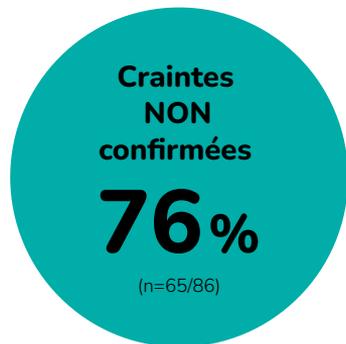
« **Froid** et **neige**, manque de **connaissances** techniques pour **équipement** l'hiver, peur de **tomber** et me **blessar**. »

« Le **manque de vigilance des automobilistes** moins habitués à ce mode de transport à cette période... »



## ☀️ Le vélo d'hiver, plus facile qu'on pense!

Après avoir participé au programme, la grande majorité des répondant-es ont un regard plus positif sur le vélo d'hiver.



Les **crainces ne sont pas ou presque pas confirmées** pour les débutant-es

Par qu'ils-elles déclarent, depuis le début de l'expérience :

- (1) être **mieux équipé-es**
- (2) être **mieux habillé-es**
- (3) être **monté-es en compétences**
- (4) sentir **avoir le choix**



## ☀️ L'importance du choix

« Lors de la séance d'information, Catherine a dit qu'**il ne faut pas s'obliger à faire du vélo d'hiver tout le temps** et dans n'importe quelle température. **Ça m'a vraiment marqué** parce que c'est vraiment quelque chose qu'on ne réalise pas nécessairement, mais qui fait toute la différence dans le "mindset" de faire du vélo en hiver. »

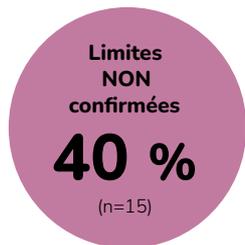


Par qu'ils-elles déclarent, depuis le début de l'expérience :

- (1) être **mieux équipé-es**
- (2) être **mieux habillé-es**
- (3) être **monté-es en compétences**
- (4) sentir avoir le **choix**



## Le besoin d'infrastructures sécuritaires



Les limites **des habitué-es se sont davantage confirmées**, car ils savent à quoi s'attendre.

Les répondant-es insistent sur le **besoin d'infrastructures sécuritaires et déneigées**.



# L'essayer, c'est l'adopter!



C'est presque unanime : **98 % des débutant-es affirment vouloir refaire du vélo d'hiver l'année suivante!**



# ☀️ L'essayer, c'est l'adopter!

« ... ça va **plus vite** qu'en transport en commun pour mon trajet porte-à-porte vers le bureau ! »

« Parce que c'est le fun, que je me sens mieux **physiquement et psychologiquement**, que ça me rend libre et que c'est bon pour la planète. »



« Un pur **plaisir**. Je me sens **vivant**. Surtout lorsqu'il **neige un peu**. »

« Je m'**amuse** énormément, je me garde en **forme**, je passe du temps **dehors** [...] et j'arrive au **travail** prêts à commencer ma journée. »



# ☀️ Les retombées de la subvention pour la pratique du vélo d'hiver



Amélioration  
de la  
perception  
du vélo d'hiver

Plus de  
cyclistes  
en hiver

92 % des débutant-es et 33 % des  
habitué-es n'auraient pas fait de vélo  
d'hiver sans le programme

(n=74/80, pour "pas" + "probablement pas")  
(n=23/69, pour "pas" + "probablement pas")

Moins de  
trajets  
motorisés



## ☀️ Les retombées de la subvention pour la pratique du vélo d'hiver

En moyenne **pour une cohorte** (100 personnes sur 5 mois), c'est :

**29 646** km  
motorisés évités

par année

**1,4** tonne équ.CO2  
donc de GES évités

par année

En terme de report modal, les répondant-es déclarent avoir remplacé :

- le transport en commun à **58 %**
- l'automobile privée à **57 %**
- la marche à **78 %**

(n=154, plusieurs réponses possibles)

*Pourquoi? Parce que c'est plus efficace, rapide et flexible!*



# ☀️ Les retombées de la subvention pour la pratique du vélo d'hiver

Sur la question de la **perception**, comment les répondant-es **perçoivent-ils dorénavant** le vélo d'hiver?

De manière plus **positive** qu'au départ!



# ☀️ Les retombées de la subvention pour la pratique du vélo d'hiver



D'un changement de **perception...** vers un changement de **norme!**

Le changement de perception se fait à l'échelle individuelle, mais **influence notre vision collective du vélo d'hiver.**



« J'ai **convaincu trois amis** d'en faire avec moi. »

« ... j'ai **changé d'idée par rapport aux gens qui pédalent l'hiver.** »



« ... être **félicité par mes collègues et mon employeur de venir en vélo. On m'a qualifié d'exemple à suivre.** »

« **Ce n'était pas très populaire...** et depuis que j'ai découvert, j'adore. :) »



« ... je suis devenue une **ambassadrice du vélo d'hiver beaucoup plus solide.** »



# ☀️ Les retombées de la subvention pour la pratique du vélo d'hiver

Le programme et la pratique du vélo d'hiver génèrent un **fort sentiment d'appartenance** à une communauté.

Pour Solon, c'est ça, la clé du succès : quand on **crée du lien**, les gens sont plus heureux et plus résilients. C'est essentiel pour la transition socio-écologique.



« Impossible de ne pas parler avec un autre cycliste à une lumière et d'échanger nos expériences. J'ai eu **plusieurs belles rencontres sur le REV St-Denis.** »

« J'ai pu élargir mes horizons et **me joindre à une communauté** qui n'a pas peur de se tenir debout pour ses convictions. »

« J'ai apprécié, même sans participer à des événements sociaux, **le sentiment d'appartenance à une "communauté", en croisant régulièrement les mêmes personnes sur les pistes ou alors quand d'autres cyclistes te saluent lors d'une tempête!** »



## ☀️ Les retombées de la subvention pour la pratique du vélo d'hiver

Les répondant-es ont de la **fierté** et un **fort sentiment d'accomplissement**.

« Avoir l'impression de jouer dehors tous les jours. **Faire vivre cette expérience à ma fille tous les matins pour se rendre à la garderie et en être fier!** Transmettre l'énergie aux personnes que je rencontre en arrivant au travail. Merci encore pour tout :) »



« Grâce au programme de subvention, j'ai pu recevoir des conseils pratiques qui m'ont donné la confiance de me lancer dans l'aventure du vélo d'hiver, recevoir de l'enseignement en mécanique vélo qui m'ont donné un **sentiment de pouvoir et de compétence** en dépannage de petits pépins de vélo. **J'ai pu relever le défi du vélo d'hiver, j'y ai trouvé plaisir, satisfaction et sentiment de fierté!** En plus de me permettre de garder la forme et de contribuer à réduire mes déplacements en voiture! La sortie était un plus vraiment agréable! :) »



## Quelques commentaires éloquents

### Grâce à la subvention vélo d'hiver, j'ai...

« ... été plus en forme, me suis intégrée dans un nouveau quartier, pris soin de l'environnement. Vous m'avez donné **espoir en notre société** dans un contexte politique très difficile. »

« ... **bougé** et apprécié davantage les **plaisirs de l'hiver**, tout en favorisant l'utilisation moins fréquente de ma voiture. Merci de m'avoir fait découvrir cette **nouvelle activité** hivernale ! À l'année prochaine ! »

« ... pu apporter mon enfant à la garderie tout l'hiver peu importe les conditions et **montrer à mes enfants que tout est possible**. »

« pris la décision de faire du vélo d'hiver. Ça faisait quelques années que j'y pensais, mais je n'osais pas faire le saut. Avoir la subvention, m'a poussé à l'essayer et **maintenant c'est clairement adopté!** »





# Conclusion et apprentissages

Comment faciliter l'adoption du vélo d'hiver?

# ☀️ Principaux apprentissages

La force du programme : l'accompagnement **humain**

« L'essayer, c'est l'adopter », et c'est vrai! Ce qui change la perception du vélo d'hiver, c'est :

- **L'aspect expérientiel** : le bonheur et le plaisir ressenti
- **L'aspect humain** : le lien social et le sentiment de communauté
- **La notion de choix** : réaliser qu'il n'y a pas d'impératif à prendre son vélo tous les jours



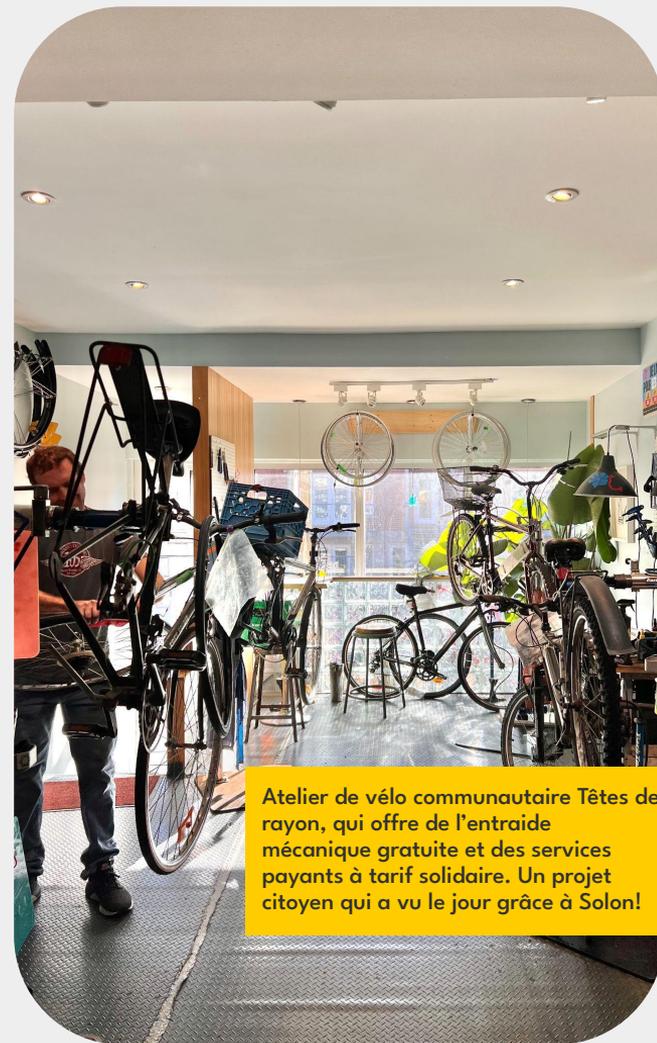
Sortie collective à vélo en compagnie de cyclistes habitués à rouler en hiver. Juste avant le chocolat chaud!



## ☀ Principaux facilitateurs

À chaque frein contre le vélo d'hiver, une solution existe.

- **Enjeu de sécurité** : avoir des infrastructures cyclables protégées et déneigées
- **Enjeu logistique** : avoir un vélo adapté et des vêtements en conséquence
- **Enjeu de l'expérience et de la communauté** : bénéficier de soutien et d'un accompagnement humain (rencontres, sorties d'hiver, etc.)
- **Enjeu de techniques et de compétences** : pouvoir utiliser un atelier vélo communautaire et des formations accessibles



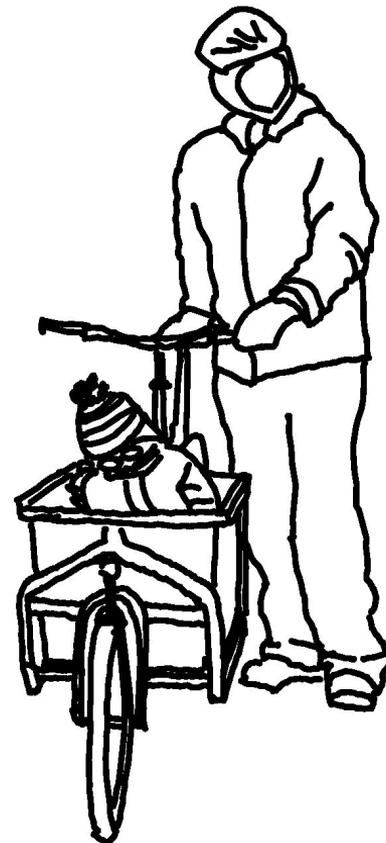
Atelier de vélo communautaire Têtes de rayon, qui offre de l'entraide mécanique gratuite et des services payants à tarif solidaire. Un projet citoyen qui a vu le jour grâce à Solon!



## ☀ Vers un changement de comportement

Grâce à la subvention pour le vélo d'hiver, **le « premier kilomètre » est réalisé, mais il faut ancrer les habitudes** et assurer leur maintien.

- continuer à développer et déneiger les **infrastructures**
- **encourager et valoriser la pratique** du vélo d'hiver (financement, accompagnement, accès à des ateliers, campagnes de communication, compteurs, etc.)





### **Corinne Delisle**

Mieux vivre avec moins d'autos | Chargée de projets en mobilisation

### **Pauline Wolff, Ph.D.**

Chargée de recherche et évaluation

### **Laurence Mailhiot**

Responsable des communications

### **Pascal Priori**

Mieux vivre avec moins d'autos | Développement et partenariats



Ce document est disponible sous  
la licence Creative Commons BY-NC-SA 4.0



Le programme subvention vélo d'hiver est une innovation ouverte. N'hésitez pas à vous en inspirer pour le répliquer dans vos villes ou arrondissements!

[Découvrez la page du projet pour le répliquer !](#)

Pour aller plus loin → [wikidespossibles.org](https://wikidespossibles.org)  
(ouvert aux contributions)

Retrouvez-nous sur → [linkedin](#) / [facebook](#) / [instagram](#)

Infolettre →

