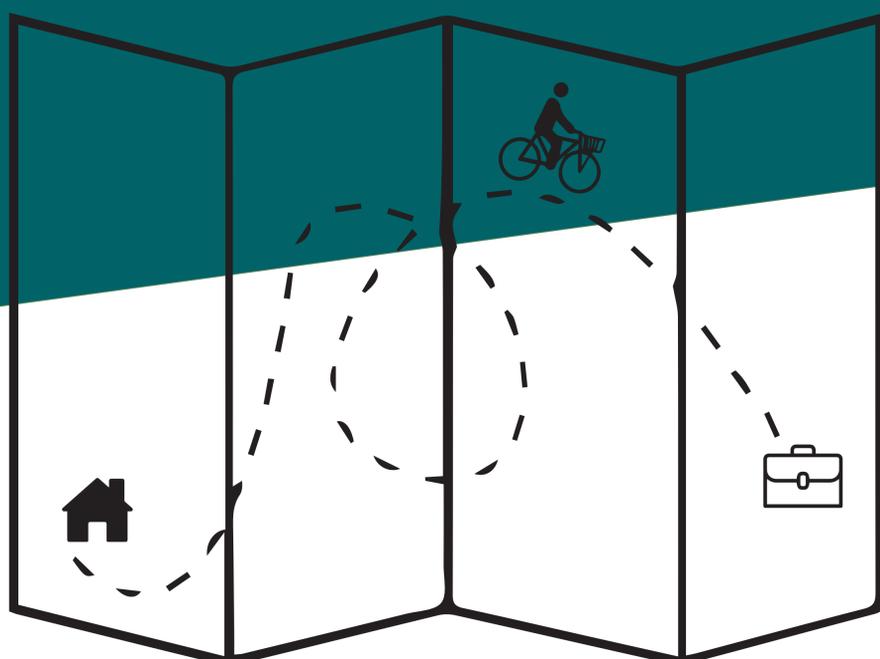


LE VÉLO, PLUS QU'UN SPORT : UN MOYEN DE TRANSPORT !



FAITES DU VÉLO

2 & 3 juin 2018

Médiathèque André Labarrère
samedi 2 juin 2018

EXPOSITION SUR LES DIFFÉRENTS USAGES DU VÉLO
Patio de la Médiathèque

EXPOSITION ET ESSAI DE DIFFÉRENTS TYPES DE VÉLOS UTILITAIRES
Patio de la Médiathèque

CONFÉRENCES

Auditorium de la Médiathèque

- 10:00** Les bienfaits sur le système cardio-vasculaire des modes de transport actifs
OLIVIER FAUCHER, MÉDECIN CARDIOLOGUE
- 11:00** Partage d'expérience de globe-trotters à vélo
DIDIER, THIERRY, PIERRE, VOYAGEURS À VÉLO
- 14:30** Témoignages de vélotafeur.se.s palois.e.s
HANNA, ALGIANE, XAVIER, DAVID, PASCALE, CYCLISTES PALOIS.ES
- 15:30** Les bienfaits sur le système cardio-vasculaire des modes de transport actifs
JEAN-YVES BEIGBEDER, MÉDECIN CARDIOLOGUE

PROJECTION

Auditorium de la Médiathèque

- 16:30** La Reine bicyclette
L'histoire des Français à vélo
Comment le vélo a accompagné les Français du XIXe siècle à nos jours à 16h30

PARC DE LA VILLA RIDGWAY - ALLÉES DE MORLAÏS
dimanche 3 juin 2018

EXPOSITION SUR LES DIFFÉRENTS USAGES DU VÉLO

BOURSE AUX VÉLOS

- 10:00 - 12:30** Déposez un ou deux vélo(s) d'occasion à vendre
- 13:00 - 16:00** Vente au déballage :
Venez à la rencontre de votre nouvelle monture !
- 16:00 - 17:00** Les vendeurs sont invités à revenir récupérer leur gain (ou leur vélo si celui-ci n'a pas trouvé preneur)



LE VÉLO, PLUS QU'UN SPORT :
UN MOYEN DE TRANSPORT !

LE POUVOIR DE LA PÉDALE

*TOUT FAIRE POUR DONNER
ENVIE AUX GENS DE FAIRE
DU VÉLO PLUTÔT QUE DE
CONSIDÉRER LE VÉLO COMME UN
SIMPLE LOISIR DU DIMANCHE*
STEIN VAN OOSTEREN



Une place de stationnement vélo pour le prix Nobel de chimie

Le Suisse Jacques Dubochet, prix Nobel de chimie 2017, a obtenu une place de vélo réservée à l'Université de Lausanne.



Le plus hollandais des fontenasiens
Stein Van Oosteren pousse son vélo dans la montée qui le ramène chez lui.



Le premier ministre va voir le roi en vélo (13 octobre 2017)

Le premier ministre hollandais Mark Rutte gare son vélo devant le palais royal avant une entrevue avec le roi des Pays-Bas.



Le déménageur en vélo BicyLift.

Il s'agit d'un système combinant un transpalette et une remorque vélo pour assurer la livraison du dernier kilomètre en ville. Le concept a été développé par l'entreprise FlexiModal, à Renne.



Emily Finch

La photo a été prise à Portland, USA (AKA Bike city), dans un évènement dédié au cyclisme familial. A propos de cette photo, Emily avoue que "ce n'était pas normal". Six des enfants sont les siens, seule la fille de 7 ans sur le vélo remorqué n'est pas la sienne".



Les élus à vélo

Le maire de Clermont Serge Godard roulait sur la voie du tram en 2013 lors du lancement du C. Vélo, le vélo en libre service.

LE VÉLO, PLUS QU'UN SPORT : UN MOYEN DE TRANSPORT !

VÉLO VOITURE

Depuis l'invention du vélo électrique
LA TERRE EST DEVENUE PLATE POUR LE VÉLO



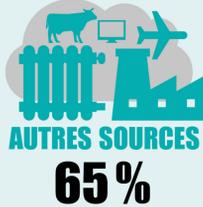
Il n'existe pas de mauvais temps
SEULEMENT DE MAUVAIS VÊTEMENTS



Les « doubles sens cyclables »
NE CAUSENT PAS PLUS D'ACCIDENTS



PART D'ÉMISSION DE CO₂



500 FOIS MOINS CHER

FAIT PASSER **7 FOIS PLUS** DE PERSONNES



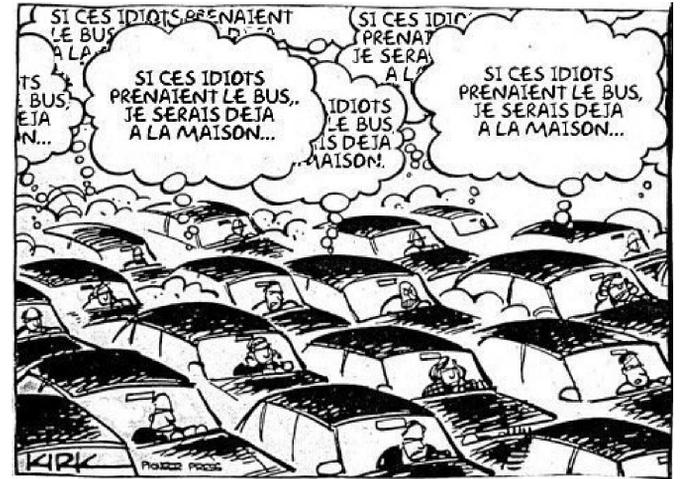
6/10 Français qui habitent à moins de 1 km de leur travail y vont en voiture



5 km = 20 minutes
(pas besoin d'ajouter 15 minutes pour se garer)



Retrouvez les sources sur : www.faravelo.com/2018/01/velo-et-voiture-des-chiffres-qui-font.html



En situation de proximité automobile, les résultats sont les suivants : la réglementation n'est pas respectée sur plusieurs axes de l'agglomération. Douze points de mesures dépassent la valeur limite.

Le NO₂ est un gaz irritant qui pénètre dans les plus fines ramifications des voies respiratoires. Il peut, dès 200 µg/m³, entraîner une altération de la fonction respiratoire, une hyper-réactivité bronchique chez l'asthmatique et un accroissement de la sensibilité des bronches aux infections chez l'enfant.

Les NO₂ interviennent dans le processus de formation d'ozone dans la basse atmosphère. Ils contribuent également au phénomène des pluies acides ainsi qu'à l'eutrophisation des cours d'eau et des lacs.

Source : ATMO aquitaine Rapport n°ET/TP/15/02
Campagne de mesures : Cartographie de l'agglomération de Pau (64)
Du 03/06/14 au 04/07/14 et du 18/11/14 au 17/12/14 (page 26, dans les annexes)

LE VÉLO, PLUS QU'UN SPORT :
UN MOYEN DE TRANSPORT !

PORTRAITS DE VÉLOTAFEUR.S.E.S PALOIS.E.S

Le vélo c'est pour moi le maintien d'une petite forme physique au quotidien, l'impression de ne pas polluer et la sensation de liberté que procure l'air frais du matin.

Hanna

80 KM / JOUR
PAU > ORTHEZ
CENTRE



J'aime la sensation à vélo de pouvoir se déplacer sans bruit à une vitesse de 20 km/h sans avoir l'impression d'être enfermé dans un véhicule.

David

22 KM / JOUR
PAU > BORDES
CROIX DU PRINCE



Profiter des paysages, de la vue sur les Pyrénées depuis la rue Marca illumine ma journée....., la traversée du Gave... Le vélo quotidien nous permet aussi de n'avoir qu'une voiture dans notre famille et ça représente une sacrée économie.

J'aime prendre le temps de regarder les montagnes le matin, et ce mode de déplacement m'offre aussi le faire mon sport de la semaine.

Xavier

13 KM / JOUR
LÉE > PAU
CENTRE SCIENTIFIQUE
ET TECHNIQUE
JEAN FÉGER



J'aime profiter d'une balade à l'extérieur tous les matins et tous les soirs avec en prime une magnifique vue sur les Pyrénées quand le temps est dégagé. C'est également un moment de partage avec mon fils car il est assis juste devant moi donc nous pouvons discuter.

Algiane

16 KM / JOUR
LÉE > PAU
UNIVERSITÉ



Pascale

6 KM / JOUR
PAU > JURANÇON
CENTRE



LE VÉLO, PLUS QU'UN SPORT : UN MOYEN DE TRANSPORT !

PORTRAITS DE VÉLOTAFEUR.S.E.S PALOIS.E.S



David
22 KM / JOUR
PAU > BORDES

CROIX DU
PRINCE



Quelle distance parcourez-vous à vélo ?

Quel est votre parcours ?

Je fais 22 km par jour sur des rues passantes et parfois des voies vertes.

Quelle est la fréquence de vos déplacements à vélo ?

J'utilise mon vélo tous les jours pour aller au travail, le week-end pour aller en centre ville ou me balader dans les alentours sur un rayon d'une dizaine de kilomètres.

Des particularités ?

J'emmène deux jours sur cinq mon fils à l'école et j'utilise aussi le vélo pour me balader avec mes deux enfants, faire les courses et aller à la médiathèque.

Je n'utilise pas de voiture au quotidien, sauf pour des déplacements supérieurs à 15 km, pour transporter des objets encombrants ou lourds ou quand je dois me déplacer avec les enfants et qu'il pleut fort.

Qu'est-ce qui vous plaît le plus dans ce mode déplacement ?

J'aime la sensation à vélo, pouvoir se déplacer sans bruit à une vitesse de 20 km/h sans avoir l'impression d'être enfermé dans un véhicule.



Pascale

6 KM / JOUR

PAU > JURANÇON
CENTRE



Quelle distance parcourez-vous à vélo ?

Quel est votre parcours ?

Je fais 6 km par jour. J'utilise des rues passantes : de la rue Tran à l'école Jean Moulin de Jurançon par le pont du XIV Juillet.

Quelle est la fréquence de vos déplacements à vélo ?

Je prends mon vélo tous les jours où je travaille ce qui correspond à 3 jours par semaine.

Des particularités ?

Par tous les temps. J'ai un ciré et un pantalon de randonnée que je mets par dessus mes habits de ville. J'emporte une paire de chaussures de rechange.

J'ai un vélo de ville assez lourd pour supporter une grosse charge (à peu près 10 kg de cahiers, cours, matériel, etc) transportés dans une sacoche.

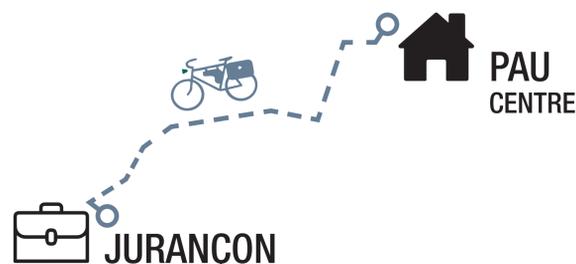
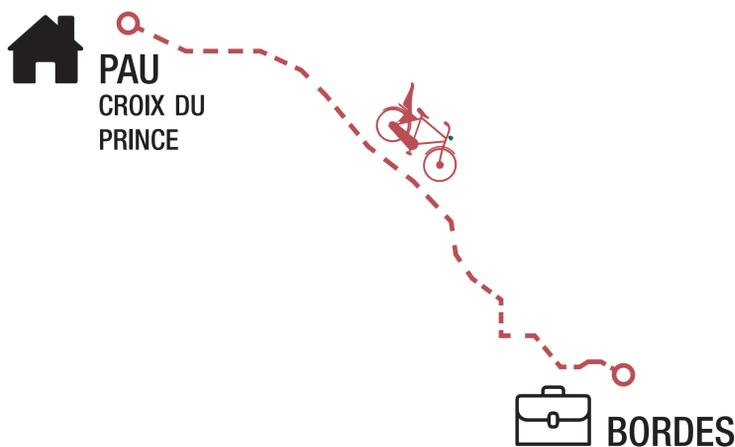
Je limite au maximum la voiture au quotidien mais l'utilise pour mes enfants car ils font du vélo en ville mais sur des parcours connus et réguliers (école/maison).

Qu'est-ce qui vous plaît le plus dans ce mode déplacement ?

Ne pas prendre la voiture, assurer un exercice physique quotidien qui change ma journée, être dehors.

Profiter des paysages, la vue sur les Pyrénées depuis la rue Marca illumine ma journée....., la traversée du Gave.... Et même quand il pleut mon trajet maison école est bien plus plaisant qu'en voiture.

Le vélo quotidien nous permet de n'avoir qu'une voiture dans notre famille et ça représente une sacrée économie. Aller au travail à vélo est un tel bienfait au quotidien que ça a été le principal critère pour choisir l'école dans laquelle je travaillerai l'année prochaine...



LE VÉLO, PLUS QU'UN SPORT : UN MOYEN DE TRANSPORT !

PORTRAITS DE VÉLOTAFEUR.S.E.S PALOIS.E.S



Algiane

16 KM / JOUR
LÉE > PAU
UNIVERSITÉ



Quelle distance parcourez-vous à vélo ?

Quel est votre parcours ?

16 km/jour sur rues passantes et quelques bandes cyclables.

Quelle est la fréquence de vos déplacements à vélo ?

Tous les jours ouvrés sauf si le temps est vraiment très mauvais (vent) ou que le petit est malade.

Des particularités ?

J'utilise un vélo cargo avec assistance électrique. Avant ma grossesse nous n'utilisions plus la voiture en semaine.

Qu'est-ce qui vous plaît le plus dans ce mode déplacement ?

J'aime profiter d'une balade à l'extérieur tous les matins et tous les soirs avec en prime une magnifique vue sur les Pyrénées quand le temps est dégagé. C'est également un moment de partage avec mon fils car il est assis juste devant moi donc nous pouvons discuter.



Xavier

13 KM / JOUR
LÉE > PAU



CENTRE
SCIENTIFIQUE
ET TECHNIQUE
JEAN FÉGER

Quelle distance parcourez-vous à vélo ?

Quel est votre parcours ?

13 km/jour sur routes passantes

Quelle est la fréquence de vos déplacements à vélo ?

J'utilise mon vélo tous les jours.

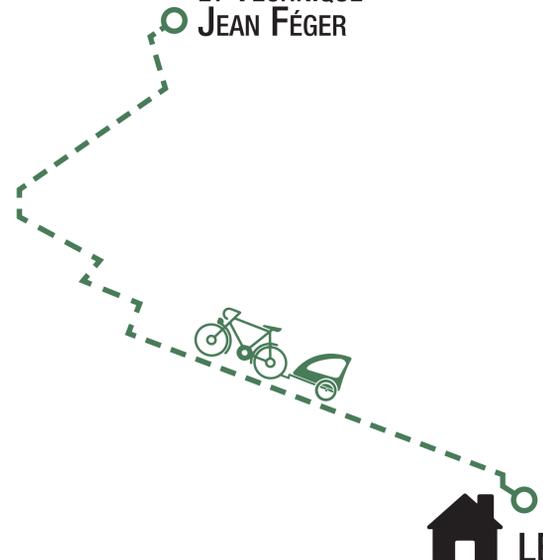
Des particularités ?

Je transporte mon fils et je n'utilise quasiment plus la voiture en semaine. J'ai investi dans un charriot et le petit frère devrait rejoindre son grand frère dans quelques mois.

Qu'est-ce qui vous plaît le plus dans ce mode déplacement ?

J'aime prendre le temps de regarder les montagnes le matin, et ce mode de déplacement m'offre aussi le faire mon sport de la semaine. Les enfants ne me laissent plus le temps d'en faire.

PAU
CENTRE
SCIENTIFIQUE
ET TECHNIQUE
JEAN FÉGER



LÉE

PAU
UNIVERSITÉ

LÉE

LE VÉLO, PLUS QU'UN SPORT : UN MOYEN DE TRANSPORT !

PORTRAITS DE VÉLOTAFEUR.S.E.S PALOIS.E.S

Hanna

80 KM / JOUR

PAU > ORTHEZ
CENTRE



Quelle distance parcourez-vous à vélo ?

Quel est votre parcours ?

80 km/jour en multimodal Train + Vélo dont 5 km à vélo pour rallier les gares SNCF de Pau et d'Orthez par des rues piétonnes ou peu passantes.

Quelle est la fréquence de vos déplacements à vélo ?

4 jours par semaine. S'il n'y a pas de problème de train (grève, neige, gel...), je prends le vélo quel que soit le temps.

Des particularités ?

J'utilise un vélo ancien Peugeot, que j'ai allégé au maximum comme je dois le transporter dans le train. Pas de porte bagage, pas de panier à l'avant, rien pour protéger la chaîne, juste des gardes boues pour les roues et les pneus sont assez fins également. L'utilisation de la voiture en période de non-grève est réduite à une fois par semaine au plus, une fois par mois au mieux.

Qu'est-ce qui vous plaît le plus dans ce mode déplacement ?

Le maintien d'une petite forme physique au quotidien, l'impression de ne pas polluer, je vais rarement à la station essence, la sensation de liberté que procure l'air frais du matin. Parfois je me lance des défis : ne pas être dépassée par un camion ou une voiture, rattraper une personne à vélo et la dépasser le plus vite possible (si possible un coureur cycliste en combinaison).



ORTHEZ



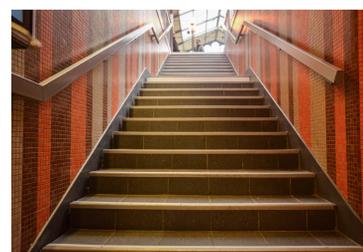
PAU
CENTRE



Centre ville de Pau



Les zones piétonnes...



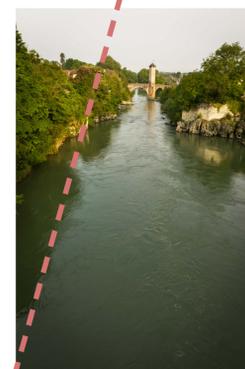
Les escaliers de la gare de Pau



Le funiculaire... parfois au retour !



A bord du train



Traversée du gave de Pau



Centre ville d'Orthez



Le parking vélo de mon établissement

LE VÉLO, PLUS QU'UN SPORT : UN MOYEN DE TRANSPORT !

PORTRAITS DE VÉLOTAFEUR.S.E.S PALOIS.E.S



Hervé

25 KM / JOUR
PAU > BORDES

Quelle distance parcourez-vous à vélo ?

Quel est votre parcours ?

Je roule 25 km par jour. Dont 18 km sur voie verte.

Quelle est la fréquence de vos déplacements à vélo ?

En moyenne deux jours par semaine, en alternance avec le bus d'entreprise et essentiellement en fonction de la météo et de la forme physique

Des particularités ?

J'ai commencé très progressivement le vélotaf. D'abord très occasionnellement, accompagné d'un collègue aux beaux jours pour s'entre-motiver, puis une discipline s'est imposée : au moins 1 fois/semaine pendant 1 an, et maintenant 2 fois/semaine.

Notre entreprise (Safran Helicopter Engines) dispose de commodités qui facilitent l'alternative vélo, y compris pour parcourir de longues distances à bon rythme (parkings, vestiaires avec casiers, douches) et commence à prendre en compte les « vélotafeurs » dans ses plans de communication en plus des lignes de bus dont nous bénéficions encore (participation au Challenge de la Mobilité, conseils bientôt disponibles sur intranet, etc).

Qu'est-ce qui vous plaît le plus dans ce mode déplacement ?

Je m'y suis d'abord mis pour l'exercice physique, on gagne beaucoup de temps à faire du sport sur le temps de transport ! Puis de plus en plus touché par l'impact environnemental de toutes nos activités, je trouve maintenant normal de se passer d'un véhicule motorisé quand ça n'est pas indispensable.

Depuis que la véloroute V81 en bord de gave a été aménagée sur une grande partie du trajet vers mon entreprise, je parcours des kilomètres sans croiser une seule voiture, sûr d'arriver en un seul morceau à destination et plus en communion avec la nature. Il n'est pas rare que je surprenne des lapins ou une biche au milieu du chemin, ou que je me surprenne à contempler les reflets du soleil sur le gave les matins d'hiver.



La voie verte à Gelos



Travaux en cours à Uzoz



Portion non aménagée



La voie verte à Rontignon



Une passerelle à Narcastet



La suite de la véloroute à Baudreix direction Nay



Un des parcs de stationnement pour les vélos de mon entreprise



La suite de la véloroute à Baudreix direction Nay



Des vélos en libre service sur le site de mon entreprise



PAU



BORDES

LE VÉLO, PLUS QU'UN SPORT :
UN MOYEN DE TRANSPORT !

CE QUE L'ON GAGNE À FAIRE DU VÉLO AU QUOTIDIEN



FAIRE DU SPORT AU QUOTIDIEN

Maintenir sa forme physique
Réduire les effets de la sédentarité



PORTER UN REGARD NEUF SUR SON TRAJET DOMICILE-TRAVAIL

Bien commencer sa journée avec une activité physique
Faire une coupure en fin de journée
Découvrir de nouveaux lieux et passages près de chez soi



PROFITER DE LA NATURE

Sentir le vent, profiter du chant des oiseaux
Prendre le temps d'observer le paysage



GARDER SA BONNE CONSCIENCE FACE AUX DÉFIS DE L'AVENIR

Pour une ville respirable et un moindre impact
sur les bouleversements climatiques
Faire vivre les commerces de proximité
Inspirer un changement positif



UTILISER MOINS SA VOITURE

Ne plus rechercher de places de stationnement, éviter les pv,
les pépins techniques, les factures du garagiste, les flambées
du prix de l'essence, le temps perdu dans les bouchons...



AMÉLIORER SA CONDUITE

Mieux prendre conscience des dangers dans la
rue par une pratique régulière du vélo

LE VÉLO, PLUS QU'UN SPORT :
UN MOYEN DE TRANSPORT !

SE LANCER 1,2,3... CONSEILS



COMMENCER PROGRESSIVEMENT

Moins rouler en voiture, pas forcément tous les jours, partout, tout de suite

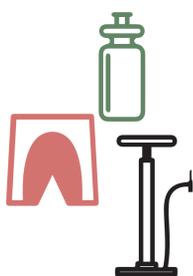
Commencer à la belle saison, essayer son trajet un dimanche, essayer plusieurs itinéraires

Consulter d'autres vélotafeurs pour obtenir des conseils



VOIR LA VOITURE COMME UNE OPTION PAR RAPPORT AU VÉLO

Ne pas se séparer radicalement de sa voiture mais selon son métier, son lieu de vie, les infrastructures qui nous entourent, identifier sa marge de manœuvre pour questionner son utilisation automatique



BIEN S'ÉQUIPER POUR AVOIR ENVIE

Avoir un vélo fiable et bien éclairé

Utiliser un bon anti-vol, poser un rétroviseur, une béquille, avoir une sacoche

Alléger son vélo

Investir dans un bon équipement de pluie



ON N'EST PAS OBLIGÉ DE TRANSPIRER

Adapter sa vitesse à sa condition physique et à sa transpiration

Opter pour l'itinéraire avec le moins de dénivelé quitte à aller plus loin

Pensez au vélo à assistance électrique



EN PARLER AUTOUR DE SOI

Partager son envie autour de soi

Se renseigner sur les commodités disponibles sur le lieu de travail (parking à vélo, vestiaires, douche,...)

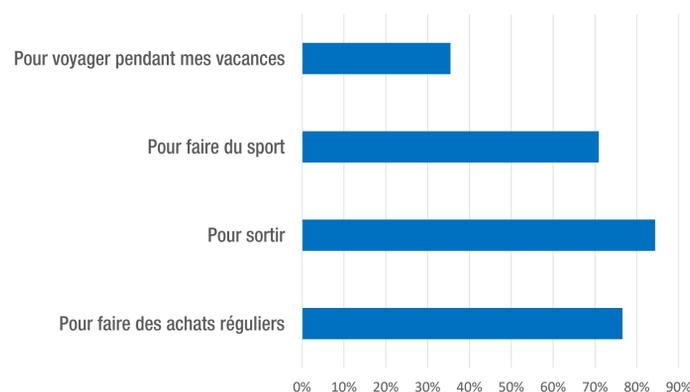
et adapter son équipement et sa pratique en conséquence

LE VÉLO, PLUS QU'UN SPORT : UN MOYEN DE TRANSPORT !

LE VÉLOTAF À PAU LES RÉSULTATS

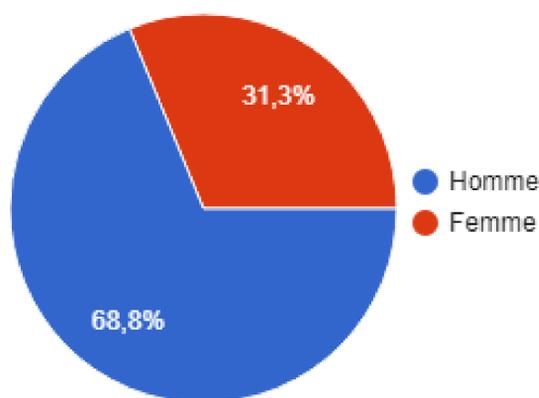
Lancé en avril 2018 pour la Fête du Vélo, le questionnaire sur le vélotaf a recueilli un franc succès dans l'agglomération paaloise. 180 personnes ont répondu aux questions en ligne et ont ainsi permis de mettre en avant une pratique en plein essor !

Utilisez-vous la bicyclette pour d'autres usages ?



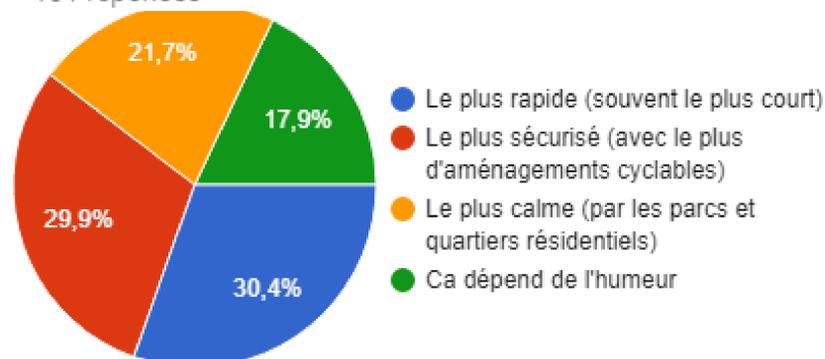
Sexe

160 réponses



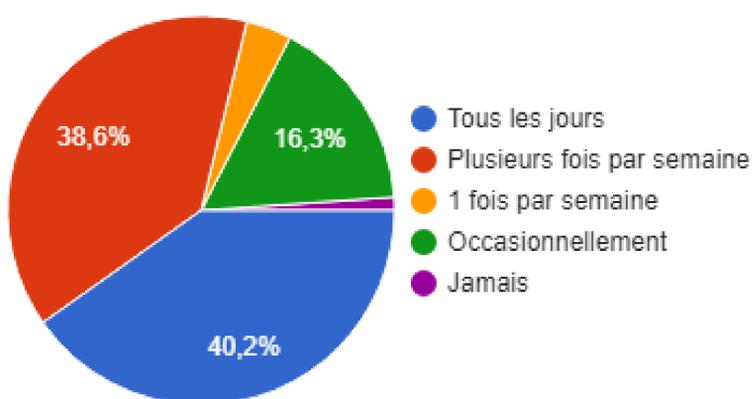
Quel type d'itinéraire privilégiez-vous ?

184 réponses



Avec quelle régularité allez-vous au travail (ou à l'école) à vélo ?

184 réponses



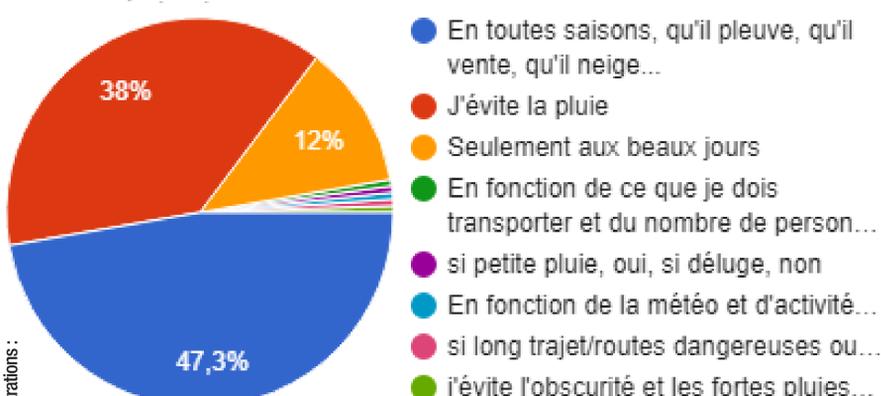
Votre employeur propose-t-il une Indemnité Kilométrique Vélo (IKV) ?

184 réponses



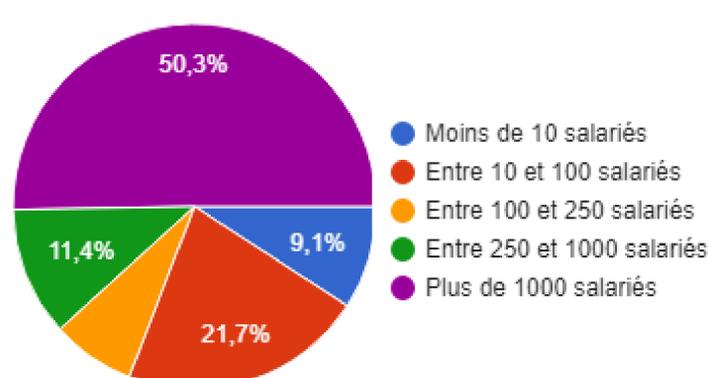
En fonction de la météo ?

184 réponses



Quel est le nombre de salariés chez votre employeur (dans votre établissement) ?

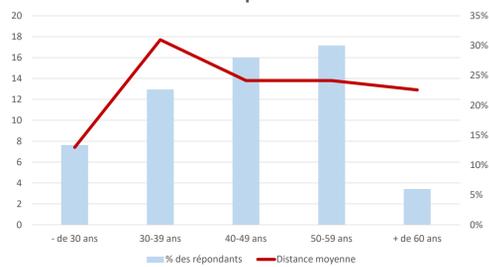
175 réponses



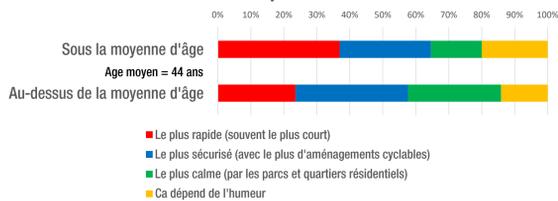
LE VÉLO, PLUS QU'UN SPORT : UN MOYEN DE TRANSPORT !

LE VÉLOTAF À PAU LES RÉSULTATS

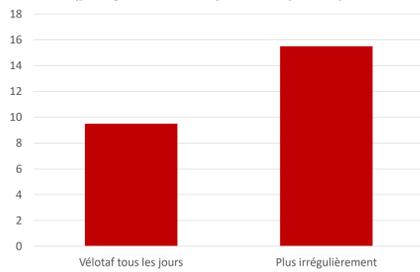
Influence de l'âge sur la pratique et la distance parcourue



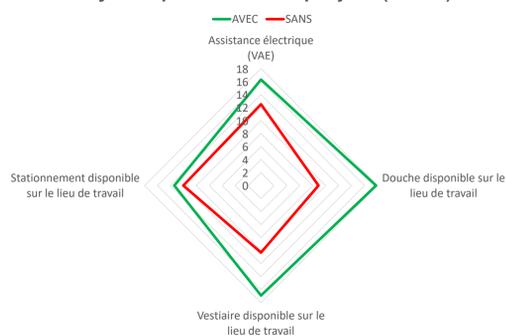
Influence de l'âge sur le type d'itinéraire emprunté



Influence de la distance à parcourir (par jour en km) sur la pratique



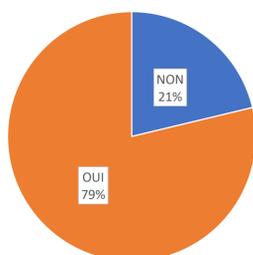
Critères ayant une influence sur la distance moyenne parcourue chaque jour (en km)



Influence de la taille de la structure sur la pratique et la distance parcourue



La météo a-t-elle une influence sur le fait que vous n'utilisez pas tous les jours votre vélo pour aller au travail ?



LE VÉLO: L'ESSAYER C'EST L'ADOPTER !

L'âge n'est pas un frein à la pratique du vélo. Avec le recul du départ à la retraite, la proportion de vélotafeurs de plus de 60 ans ne cessera d'augmenter...

LES PLUS EXPÉRIMENTÉS PRÉFÈRENT LA PROMENADE EN SÉCURITÉ !

Les plus jeunes optent pour la rapidité et essayent différents trajets. Les plus sages ont fait leur choix : tranquillité et sécurité !

QUI VEUT ALLER LOIN MÉNAGE SA MONTURE !

Même à plus de dix kilomètres, on peut aller de temps en temps au travail à vélo.

LES DÉTAILS QUI CHANGENT TOUT !

On fait plus de kilomètres à vélo quand on a des commodités : stationnement, vestiaires, douche, vélo à assistance électrique...

PLUS NOMBREUX ON VA PLUS LOIN !

Profiter de la taille de son entreprise pour demander des aménagements adaptés.

IL N'Y A PAS DE MAUVAIS TEMPS, QUE DES MAUVAIS ÉQUIPEMENTS ?

Pour oser rouler comme un danois sous la pluie, équipez-vous de garde-boues, de vêtements imperméables et visibles (capes de pluie spéciales vélo, sur-pantalon, visièr...), d'un toit intégral, d'un bon éclairage...

LE VÉLO, PLUS QU'UN SPORT :
UN MOYEN DE TRANSPORT !

PAROLES
DE VÉLOTAFEUR.S.E.S PALOIS.E.S

J'ai plusieurs lieux de travail. Parfois j'ai besoin de conduire des personnes dont je m'occupe en voiture et je ne peux pas y aller à vélo.

Pour les trajets vélo, je fais un mixte entre rapide, sans trop de points noirs, et agréable. J'évite notamment le boulevard Alsace Lorraine, les avenues du Général De Gaulle et du Maréchal Leclerc, et le rond point de l'Université.

FLORENCE

Le matin, mon trajet doit être rapide et efficace alors je reste sur la route principale mais je roule entre 6h30 et 7h30 pour éviter le trafic. Itinéraire identique à celui que je fais en voiture.

Le soir quand le trajet doit être efficace, je rentre par le même itinéraire mais je pars de Bordes avant 16h30 ou après 17h30 pour éviter le gros du trafic.

En revanche quand j'ai un peu de temps, je préfère les chemins et les petites routes moins fréquentés, les bords du Luys de Béarn par exemple. Il m'arrive également d'accompagner des collègues qui rentrent sur Pau par les bords du gave. Je traverse ensuite le centre ville depuis le Stade d'Eaux vives jusqu'à l'Hippodrome avant de retrouver les chemins du Bois de Pau en direction de Montardon.

O.

Nouvelle sur Pau, je n'ai commencé à venir au travail en vélo quotidiennement que depuis deux semaines et je compte continuer car je viens de m'acheter un vélo à ma taille. Après une première mauvaise expérience, car trajet trop pollué par les pots d'échappement (bien qu'aménagé), j'ai repris en essayant un nouvel itinéraire, celui du T3 que je connais bien. Il s'avère qu'il est plus calme et plus rapide.

Je suis très fière de venir à vélo et de ne pas connaître la frustration engendrée par les embouteillages et les travaux. J'alterne des fois en passant par les allées de Morlaàs sur le retour.

LAURÈNE

Les aménagements manquent cruellement, et sur les nouveaux travaux il semble que ceux-ci soient souvent négligés, et c'est dommage, la taille de la ville et son relief relativement plat pourrait la rendre très cyclable.

J.

Le vélo est un vrai régal comme moyen de transport ! D'ailleurs sur Morlaàs de plus en plus de gens l'utilisent ! J'en suis ravie!

L.

Je rejoins directement Bordes depuis Gelos par la rive gauche le matin. Pour le retour le soir, je passe par Pardies-Piétât et Gan via les coteaux pour un entraînement sportif.

J-L.

J'ai l'habitude de dire que le trajet du matin à vélo me dynamise, pas besoin de café. Celui du soir me détend, pas besoin de tranquillisants. Ainsi depuis maintenant 26 ans, je parcours en moyenne 4 500 km par an et par tous les temps, pour un budget ridicule et avec une santé de fer.

DIDIER

Voici un an que j'ai décidé de laisser la voiture de côté pour un vélomobile et donc des déplacements maison boulot et courses à vélo. En tout 3000km dans l'année. Qu'il pleuve, qui vente ou qu'il fasse soleil je suis toujours à l'abri.

HENRI

Avoir de VRAIES pistes cyclables. C'est à dire un revêtement correct et régulièrement nettoyées. Les pistes cyclables actuelles sont dangereuses. Nid de poule, bitume en mauvais état pour cause de passage de conduite, trottoir, bouche d'égout, graviers, verre, projetés par les voitures. SVP faites des pistes cyclables utiles et utilisables !!

LIONEL

Je suis moi-même automobiliste, mais je trouve que beaucoup trop de conducteurs ne respectent pas pas les cyclistes. Ils les klaxonnent, les frôlent, se garent souvent sur les pistes cyclables ; ils mettent les cyclistes en danger.

B.

LE VÉLO, PLUS QU'UN SPORT : UN MOYEN DE TRANSPORT !

BAROMETRE DES VILLES CYCLABLES



Résultats année 2017

Enquête proposée par la Fédération des Usagers de la Bicyclette
en préparation des Assises Nationales de la Mobilité

Note : 2,74 / 6

Catégorie : 50 000 à 100 000 habitants

Moyenne de la catégorie : 2,8 / 6

Classement : non classé

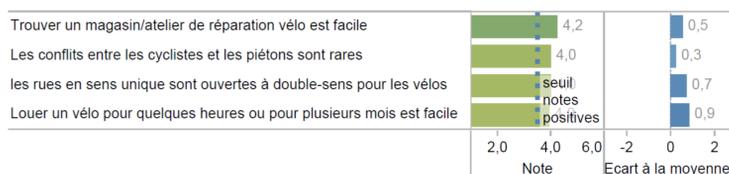
Climat vélo : E (plutôt défavorable)

Réponses valides : 446

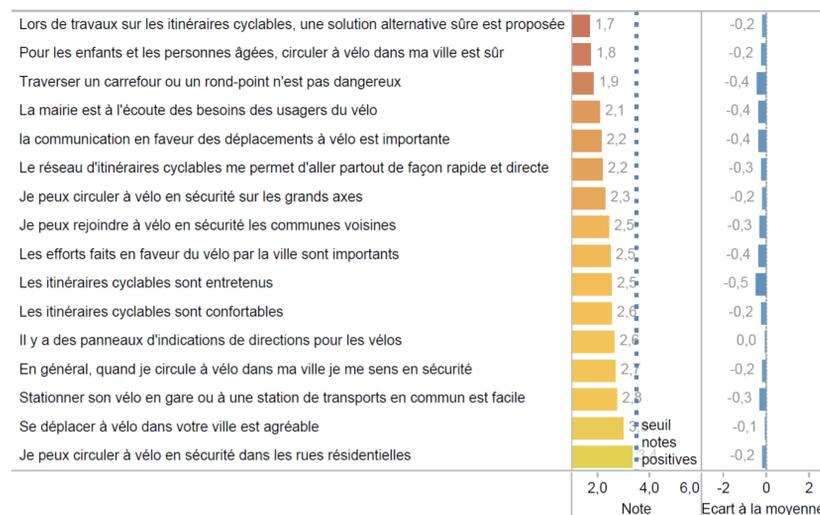
Réponses pour 1000 habitants : 5,8

Disparité des réponses : faible

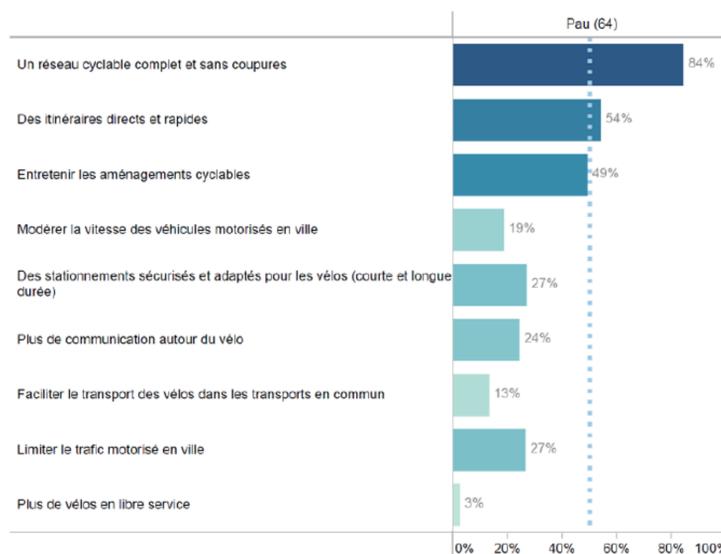
Points les plus forts (note positive et meilleure que la moyenne de la catégorie)



Points les plus faibles (note négative et plus faible que la moyenne de la catégorie)



Préconisations des usagers pour améliorer la situation



Le Baromètre des Villes Cyclables, via l'opération Parlons Vélo de la FUB, a permis de recueillir 113 000 réponses au niveau national, ce qui en fait la plus grande enquête jamais réalisée auprès des cyclistes en France.

Les usagers de Pau ont joué le jeu : les 26 questions du formulaire proposé dans le courant de l'année 2017 ont obtenu 446 réponses locales.

Parmi les 336 communes qui ont obtenu assez de réponses pour entrer dans le classement, sans surprise, la Ville de Pau est assez mal classée dans sa catégorie (communes de 50 000 à 100 000 habitants).

La note de notre ville est de 2,75 ce qui, à notre grand regret, en fait une ville « plutôt défavorable » à l'usage du vélo. A l'inverse de Strasbourg, Grenoble ou La Rochelle, qui prennent la première marche du podium dans leurs catégories respectives.

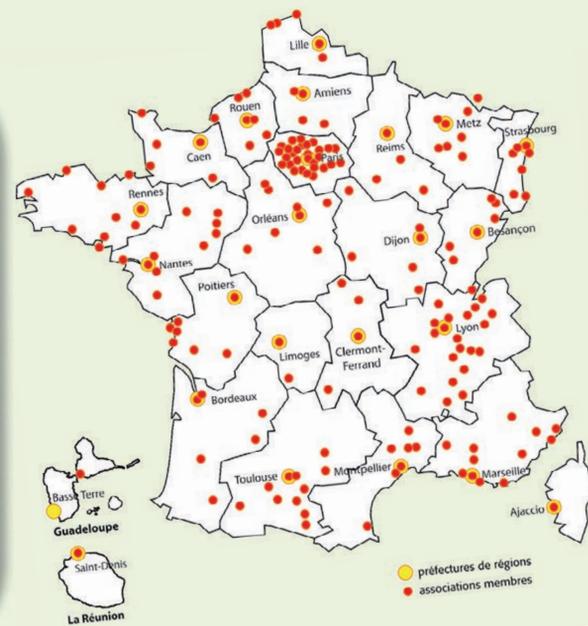
Notons tout de même que parmi les plus grandes villes (plus de 200 000 habitants), Bordeaux se classe troisième de France.

Au-delà de ce mauvais ressenti local, cette étude révèle les points forts et les points faibles de l'univers du vélos à Pau.

Les associations vélo

Le réseau FUB

- Une **fédération nationale d'associations** locales,
- La **promotion du vélo** comme moyen de déplacement au quotidien,
- **Vélocité**, la revue du cycliste au quotidien.



Les actions pro-vélo

- **Concertation** entre usagers et collectivités,
- **Sensibilisation** : diffusion de supports de communication,
- **Conseils en mobilité** : administrations, professionnels et grand public,
- **Marquage** Bicycode,
- **Vélo-écoles**,
- **Ramassage** scolaire à vélo,
- **Bourses** aux vélos,
- Ateliers d'**autoréparation**.



Fédération française des Usagers de la Bicyclette
www.fubicy.org



Le marquage Bicycode

Pourquoi le marquage ?

- 500 000 vélos volés par an,
- 1/3 des vélos volés sont retrouvés,
- **seulement 3 % restitués.**



La solution :

le marquage Bicycode

Un **numéro unique** de 12 chiffres **gravé sur le cadre** du vélo et **enregistré** dans un **fichier national** sur **www.bicycode.org**

Réduire le risque de vol

Un service de gestion de données, sécurisé, facilitant la **restitution des vélos volés** à leur propriétaire et **dissuadant le recel et la revente illicite.**

Au Danemark et en Allemagne, grâce au marquage, **40 %** des vélos volés sont restitués.

Pour réduire le risque de vol, équipez-vous d'un bon antivol !



Fédération française des Usagers de la Bicyclette
www.fubicy.org



7 bonnes raisons de pédaler

Ponctuel :

Où je veux quand je veux
Sur **moins de 3 km** : on met moins de temps à vélo qu'en voiture.

Pratique :

Combiner vélo et transports en commun
50% des abonnements pris en charge par l'employeur.

Économique :

Pour tous les budgets
À vélo, roulez tous les jours pour **moins de 15 € par mois**.



Sûr :

Le vélo en ville n'est pas dangereux. 8 fois plus d'accidents et 6 fois plus de tués en **deux-roues motorisés**.

Convivial :

À vélo, je vis la ville
Flâner, échanger, s'arrêter en chemin pour **faire ses achats**.

Tonique :

Je garde la forme
Une pratique quotidienne est **bénéfique pour ma santé**.

Écologique :

Sans bruit, sans pollution
À vélo, **je respire !**



Fédération française des Usagers de la Bicyclette
www.fubicy.org



Pédalez, c'est la santé !

**30 minutes à vélo
par jour suffisent !**

Pour :

- **Vivre plus longtemps,**
- Réduire le **stress** et l'**anxiété,**
- Diminuer la **fatigue** et l'**essoufflement,**
- Améliorer sa **musculature,**
- Prévenir les **maladies cardio-vasculaires,**
- Diminuer les **risques de cancer,**
- Lutter **contre l'obésité.**



Plus de vélo, moins de pollution

À vélo, le cycliste :

- ne reste pas coincé dans les bouchons,
- respire **moins de gaz polluants** que l'automobiliste,
- contribue à un **cadre de ville** plus **agréable** pour tous.



Fédération française des Usagers de la Bicyclette
www.fubicy.org



À vélo, roulez éclairés !

À vélo, être vu, c'est vital !



L'éclairage urbain permet de voir
mais ne suffit pas pour être vu !

Tout vélo doit obligatoirement
être équipé :

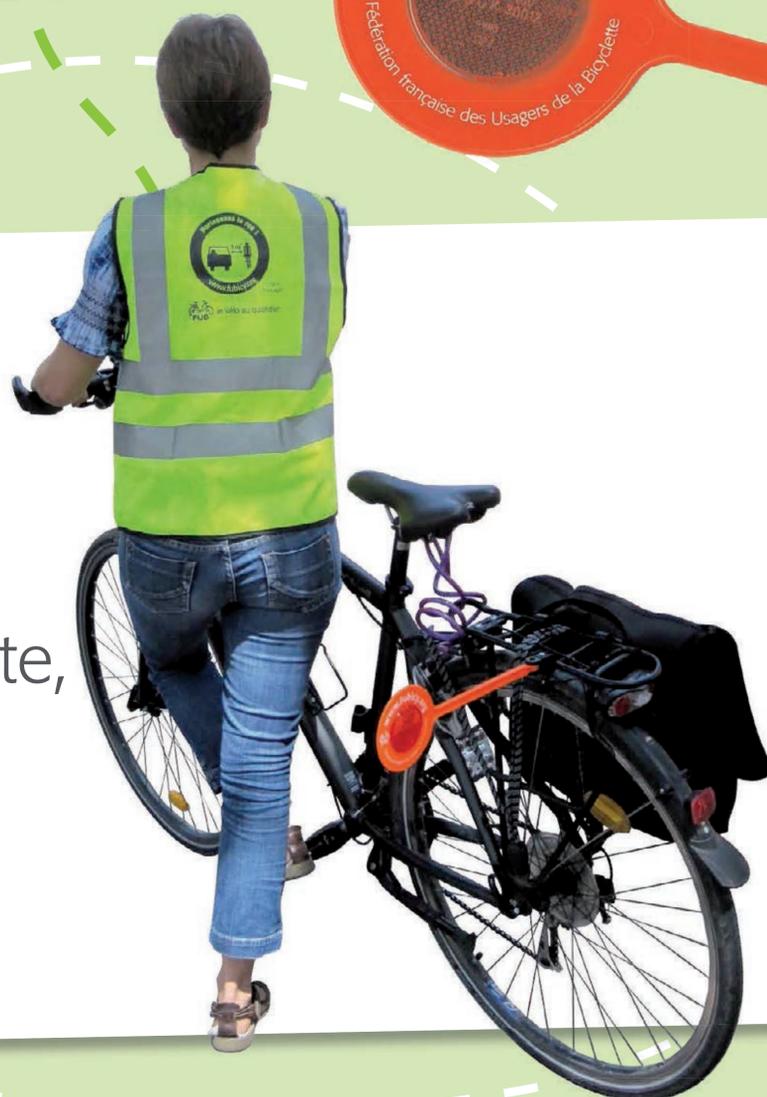
- d'un **feu avant** blanc,
- d'un **feu arrière** rouge,
- de **catadioptres** avant, arrière, latéraux et sur les pédales.



Les équipements recommandés :

Vous serez mieux vus avec :

- un **gilet** haute visibilité,
- une **pince à vélo** réfléchissante,
- un **écarteur** de danger,
- de l'adhésif réfléchissant,
- un brassard réfléchissant.



Fédération française des Usagers de la Bicyclette
www.fubicy.org


FUB
le vélo au quotidien

Bien attacher son vélo

Ayez un antivol solide

Un **antivol en U** est la meilleure garantie contre l'effraction.
En complément, un **antivol fixe** est recommandé car pratique et rapide pour le **stationnement minute** ou pour verrouiller la roue arrière.

Tests Antivols FUB
à télécharger sur
www.bicycode.org



Cadenassez toujours votre vélo

Même pour une courte durée !
Même à l'intérieur des immeubles :
un vol sur deux a lieu à domicile.



Attachez le cadre à un point fixe

Avec si possible **la roue avant**.
Ne laissez pas l'antivol traîner à terre.



Fédération française des Usagers de la Bicyclette
www.fubicy.org


FUB
le vélo au quotidien