

# Pourquoi rouler à vélo ? Les 12 bonnes raisons de s'y mettre



En ce début 2020, c'est l'occasion de prendre de bonnes résolutions... Pour ceux qui doutent encore, voici les 12 bonnes raisons de se mettre à pédaler ! Cyclable est présent avec son site et ses nombreux magasins dans de nombreuses villes pour faire découvrir et essayer le vélo sous toutes ses formes au plus grand nombre (vélo pliant, vélo à assistance électrique, vélo cargo, etc.). Le vélo est un formidable moyen de se déplacer au quotidien.

## LES AVANTAGES DU VÉLO



Un allié pour votre santé



Vous emmène où vous le souhaitez



Transporte facilement



Donne le sourire



Zéro émission de CO2



Réduit le stress



Calme et silencieux



Plus rapide que la voiture ou que les transports en commun sur de courtes distances



Permet des échanges bienveillants



Facile à garer

### 1. Rouler à vélo rend plus heureux !

Une étude d'Oliver Smith, chercheur à Portland (2012), apporte la preuve que les cyclistes sont les « conducteurs » les plus heureux ! Le fait de se rendre à son travail avec un mode de déplacement actif, décider du temps, de la distance sont des facteurs qui favorisent le bien-être.

## 2. C'est le moyen de transport le plus rapide en ville

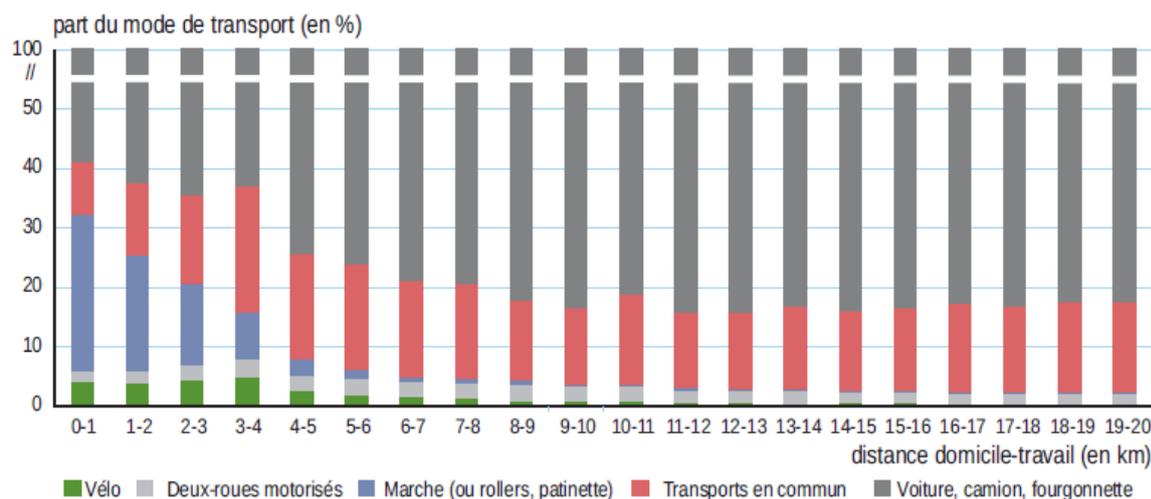
Le vélo est le mode de déplacement le plus rapide en ville puisque la vitesse moyenne automobile en ville est de 15.2km/h. Sur des trajets de proximité, le vélo est donc aussi rapide qu'une voiture en milieu urbain et encore plus efficace en porte à porte.

Et le vélo passe partout ; grâce au développement du double-sens cyclable, qui révèle toutes ses vertus, aux zones de rencontre et voies cyclables, on peut aller plus vite qu'en voiture.

Sans compter qu'un cycliste est pleinement maître de son temps et de son trajet : il est possible de calculer précisément son temps de déplacement, quelle que soit la météo, qu'il y ait des embouteillages ou non. Si on a le temps, on peut flâner, découvrir un nouvel itinéraire, s'arrêter, discuter. Et on peut même se permettre de partir 10 minutes en retard, il suffira d'appuyer un peu plus sur les pédales !

1

### Part du mode de transport selon la distance domicile-travail effectuée par les actifs ayant un emploi



Note : la distance domicile-travail est la distance routière entre les chefs-lieux des communes de résidence et de travail arrondie au kilomètre entier supérieur.

Lecture : pour les distances domicile-travail de 1 kilomètre ou moins, 9 % des actifs ayant un emploi utilisent les transports en commun comme principal moyen de transport. Pour les distances de plus d'un kilomètre jusqu'à deux compris, 20 % pratiquent la marche.

Champ : personnes âgées de 15 ans à 74 ans ayant un emploi ou en apprentissage et ayant déclaré des déplacements domicile-travail, France hors Mayotte.

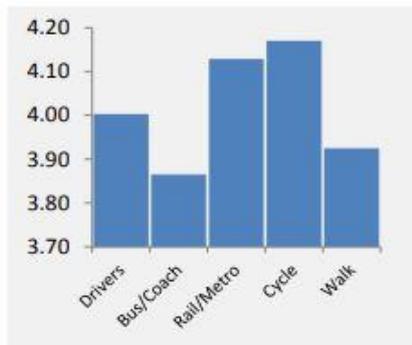
Source : Insee, enquête annuelle de recensement 2015, distancier Metric.

## 3. C'est bon pour la santé

En partant à vélo le matin, tous nos sens sont en alerte et nos réflexes sont activés. Et on sait que la pratique d'un exercice régulier favorise la libération d'endorphines, l'hormone du plaisir. Ainsi, les pratiquants d'une exercice physique régulier notent de nombreux bienfaits au quotidien (meilleure forme, sommeil réparateur, renforcement du système immunitaire) et à long terme les études scientifiques prouvent qu'un exercice quotidien régulier allonge l'espérance de vie.

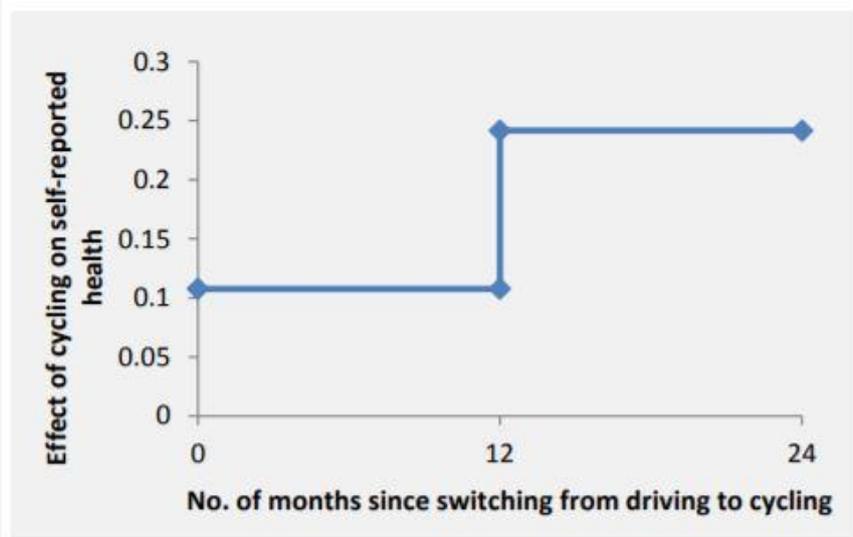
Et puis le vélo est un excellent moyen d'être en contact avec les autres : rouler à vélo, c'est convivial ! On ne compte pas les sourires entre cyclistes, les discussions amorcées à un feu rouge. Le vélo est par définition un mode de transport qui facilite le lien social, ce qui est bon pour le moral !

En général, diriez-vous que votre santé est (excellente à mauvaise) ?



Source : The commuting and wellbeing study (2017).

Cette étude confirme que les cyclistes se considèrent en meilleure santé que les utilisateurs de voiture, transports en commun ou marcheurs.



Source : The commuting and wellbeing study (2017).

L'étude montre aussi que les automobilistes qui ont décidé de passer au vélo pour se rendre à leur travail se considèrent en meilleure santé après 12 mois. Un argument de force pour se décider à adopter le vélo, si ce n'est pas encore fait !

#### 4. Le vélo, un petit temps pour soi...

Pédaler, c'est la possibilité d'avoir un temps pour réfléchir, se concentrer, se détendre. Le vélo relaxe, aide à prendre du recul. Un vrai facteur de ressourcement, qui permet de faire une vraie coupure de son quotidien deux fois par jour. Une petite bulle de bien-être !

Le rythme du vélo est salutaire pour « faire le point » ou « faire un pas de côté ». Le corps pédale, et l'esprit s'envole... vers sa journée de travail, vers la soirée qui se prépare ou vers les vacances prochaines. On ne connaît pas le stress et l'inconfort d'avoir à monter dans un métro ou un bus rempli de voyageurs...

Une étude de l'université de Copenhague, au Danemark a aussi démontré que le vélo (comme la marche à pied) améliore la concentration chez les enfants. Faire un exercice physique avant une période de travail augmente donc la capacité de concentration, ce qui se vérifie jusqu'à 4h plus tard.



L'étude « The commuting and wellbeing study » démontre que les cyclistes et les piétons sont plus satisfaits de leur temps libre disponibles que ceux qui utilisent d'autres modes de transport. Les femmes, tout particulièrement, considèrent que marcher ou pédaler pour se rendre au travail permet de pratiquer un exercice physique au quotidien et d'avoir un temps de détente, ce qui abaisse le taux de stress.

#### 5. Quelques minutes de vélo, un peu de sport au quotidien

Le vélo correspond à un exercice très complet ; il fait travailler et renforce :

- le cœur
- les muscles (jambes, fessiers, bras, dos, abdominaux, etc.)
- la capacité respiratoire

De ce fait, il prévient les maladies cardiovasculaires, puisque l'une des causes principales est précisément le manque d'exercice physique. De nombreux médecins conseillent l'usage de la bicyclette comme exercice régulier et il y a peu de contre-indications puisque l'on peut pratiquer à son rythme. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande de faire 30 minutes d'exercice par jour pour avoir une meilleure santé et rester durablement en forme.

Une étude scientifique danoise (Scandinavian Journal of Public Health) a récemment démontré qu'une activité modérée de 30 minutes mais régulière est aussi bénéfique, voire plus qu'une activité de plus longue durée. L'utilisation du vélo au quotidien comme mode de déplacement s'inscrit pleinement dans ce schéma puisqu'il stimule mais n'absorbe pas toute l'énergie physique. Si vous avez un trajet de 15-20 minutes à vélo pour aller à votre bureau, le calcul est vite fait : chaque semaine, vous aurez pratiqué votre exercice hebdomadaire !

#### 6. Le vélo ne demande aucun équipement spécifique

Pour faire du vélo, il est juste nécessaire d'avoir un vélo, un antivol et éventuellement un casque. Aucun autre équipement spécifique n'est nécessaire. La plupart des vélotisseurs que vous croiserez sont habillés avec leur tenue de ville ou leurs affaires du quotidien.

Seul un budget poncho et un pantalon de pluie est à prévoir si on roule toute l'année.

Et contrairement à certaines idées reçues, on n'arrive pas en transpiration à son travail. Pour ceux qui ont du relief sur leur trajet, il sera peut-être nécessaire d'envisager l'achat d'un vélo à assistance électrique.

#### 7. Un moyen de transport écologique

Ce n'est pas le seul mais il contribue pleinement, comme la marche et les autres modes doux, à la préservation de l'environnement.

Chacun à son échelle peut changer le monde ; « je fais ma part » dit le colibri, et c'est ce que l'on peut se murmurer à l'oreille chaque fois que l'on utilise le vélo.

Il est en effet indiscutable que la présence des piétons et des vélos facilite un climat apaisé dans une ville. De nombreuses communes ont créé des zones de circulation apaisées (limitation à 30 km/h, zones de rencontres et de partage de l'espace entre les différents usagers).

#### **8. Un moyen d'être au contact de la nature**

A vélo, le cycliste est pleinement connecté à la nature, contrairement à l'automobiliste qui profite, dans son habitacle d'une température constante, grâce à la climatisation ou au chauffage.

Au contraire, à vélo, on vit pleinement le passage d'une saison à l'autre : on s'habille en fonction de la météo : au plaisir des robes légères pendant l'été succède la sensation cocooning quand on est bien enveloppé dans sa doudoune en plein hiver.

A vélo, comme à pied, on est plus attentif : on remarque les fleurs qui pointent dans les massifs, on respire les parfums du printemps, on entend les oiseaux...



#### **9. Un mode de transport économique**

Se déplacer à vélo est économique : en location courte durée, l'abonnement annuel coûte en environ 25-30 € et les 30 premières minutes sont gratuites.

Si on souhaite acheter un vélo de qualité, il faut considérer cet achat comme un investissement, à amortir sur plusieurs années, et ne pas hésiter à comparer les économies réalisées par rapport au coût global d'une voiture (achat, parking, assurance, carburant, etc.). Le calcul est probant !

Depuis 2015, l'Etat a mis en place l'Indemnité Kilométrique Vélo (IKV), qui permet de soutenir les utilisateurs de vélo.

#### **10. Plus on sera nombreux à vélo et plus il y aura d'infrastructures dédiées aux cyclistes**

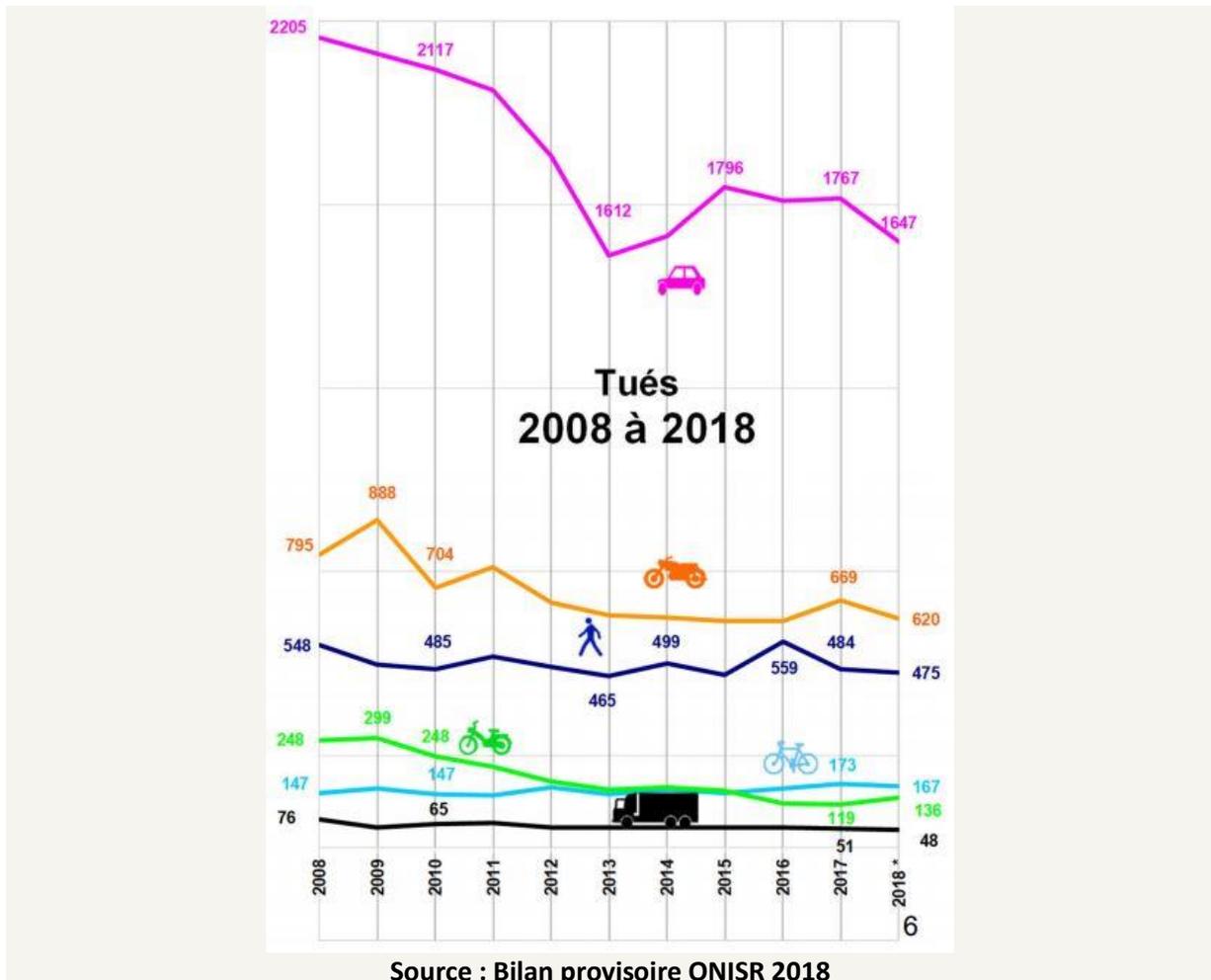
Plus on sera nombreux à utiliser le vélo et à occuper la voie publique, plus les politiques se préoccuperont de donner une juste place au vélo.

Les infrastructures pour cyclistes se développent activement depuis quelques années. Certaines villes sont mieux loties que d'autres, mais la prise de conscience des politiques est nette, poussée d'une part par l'augmentation de la part modale de la bicyclette dans les villes et par les associations qui œuvrent sans relâche. La FUB a mis en place le site Parlons Vélo afin de faire une vraie communication autour de ce mode de transport doux et a réalisé un Baromètre cyclable inédit en France. Ces actions ont largement contribué à l'aboutissement de la création d'un Plan Vélo National, qui redonne du baume au cœur aux cyclistes français. Espérons qu'il nous permettra de rattraper le retard de la France en la matière.

#### **11. Un moyen de transport moins accidentogène que la voiture ou le deux-roues motorisé**

Selon l'Observatoire National Interministériel de la Sécurité Routière, lors du bilan 2016, le vélo est nettement moins accidentogène que la voiture ou les deux-roues motorisés (5% contre 16% pour les piétons, 21% pour les cyclos et motos et 51% pour la voiture !).

Ajoutons que la plupart des accidents mortels avec des cyclistes se produisent à la campagne, et non en milieu urbain, où la vitesse est réduite.



Il y a eu 20 décès de plus en 2018 par rapport à 2010, mais 6 accidents mortels de moins qu'en 2017, alors que la part modale du vélo a considérablement augmenté ces dernières années. Le vélo reste un mode sûr pour se déplacer, et il le sera d'autant plus à l'avenir avec le développement des infrastructures dédiées.

## 12. Le vélo, c'est la liberté pour toutes et tous !

Plus généralement, le terme de « liberté » accompagne souvent le vélo : il peut être utilisé par tous. Dès le plus jeune âge, c'est un moyen d'être plus rapide ; pour les adolescents, il représente les débuts de l'autonomie.

Nul besoin de permis de conduire ou de gros budget pour l'enfourcher, et c'est aussi pour cette raison que de plus en plus d'associations développent des programmes de vélo-école pour (re)mettre en selle des personnes qui ont besoin de reprendre confiance en elles pour être plus autonomes et repartir dans la vie !

Et pour vous, que représente le vélo au quotidien ? Avez-vous récemment décidé de rouler à vélo pour vous rendre à votre travail ? Partagez votre expérience avec nous !

### L'AUTEUR



ISABELLE

Isabelle fait partie de l'aventure Cyclable depuis ses débuts, en 2005. Elle a été une adepte du vélo cargo pendant de nombreuses années en version biporteur court puis long. A vrai dire, le plus difficile ensuite a été de repasser sur un vélo classique. Aujourd'hui elle roule sur un vélo hollandais Gazelle Ultimate T9 et ne se sépare jamais de ses grandes sacoches qui lui permettent de transporter son ordinateur, les courses et sa cape de pluie pour les jours gris !