



## Marcher et pédaler, on a tous à y gagner !

Dès le début de leur vie professionnelle, bon nombre de Français ont le réflexe de se déplacer chaque jour en voiture. Comme il n'est pas forcément judicieux d'utiliser son véhicule le matin pour aller chercher le pain, il en va de même pour les trajets domicile-travail, surtout s'ils n'excèdent pas 5 km. Indispensable dans certains cas, l'automobile peut être remplacée, de manière régulière ou occasionnelle, par d'autres modes. Bénéfiques pour la santé (toujours), réducteurs de stress (souvent) et synonymes de gain de temps (parfois), la marche et le vélo gagnent à être pratiqués !

### Les chiffres qui en disent long

#### Moins de 3 km :

Distance moyenne de la moitié des déplacements en voiture. Elle peut être parcourue en un peu plus de 10 minutes à vélo.

#### 250 jours :

Nombre moyen de journées avec moins de 1 mm de pluie par 24h en 2012 en Alsace. La pluie n'est donc pas un frein pour la marche et le vélo.

#### -30% :

Réduction du risque de mortalité d'un adulte de 20 à 60 ans pratiquant le vélo 3h par semaine pour ses trajets domicile-travail par rapport à une personne sédentaire.



### 5 bénéfices immédiats et durables !

#### □ Economies :

La marche n'entraîne aucun frais et le cyclisme est **pratiquement gratuit**. 4 pleins d'essence d'une citadine équivalent à l'achat d'une vélo neuf.

#### □ Praticité :

Marche et vélo permettent de **gérer le rythme de son trajet** et d'éviter la recherche fastidieuse d'une place de stationnement. Souvent **plus rapides pour les courts trajets urbains**, le vélo complète idéalement les transports en commun pour les trajets longs.

#### □ Bienfaits sur la santé :

Se déplacer à pied ou à vélo n'entraîne pas d'effort violent. En cas de côtes, les vélos à assistance électrique sont d'une aide précieuse. Selon l'OMS, une pratique modérée mais régulière de la marche et du vélo préserve des dangers de la sédentarité : surpoids et obésité (risques réduits de 50%) accidents vasculaires-cérébraux et cardiaques, hypertension...

#### □ Sécurité :

Elle est favorisée par l'augmentation du nombre de pistes cyclables et l'attention que les automobilistes, désormais habitués à leur présence, accordent aux cyclistes.

#### □ Atouts sociétaux :

Le vélo est idéal pour désengorger les voiries encombrées de voitures. Une place de stationnement équivaut à 10 emplacements pour vélos. De plus, on estime que l'usage actuel du vélo permet à la sécurité sociale d'économiser environ 5,6 milliards d'euros. Une pratique atteignant 10 à 12% des Français augmenterait cette économie de 10 milliards d'euros !

## 3 QUESTIONS-REponses

### Pour dépasser les idées reçues sur le vélo...

#### Le vélo est-il une pratique dangereuse ?

En 2015, **moins de 5%** des accidents mortels concernaient des cyclistes, **contre 25%** pour les conducteurs de deux-roues motorisés et **plus de 50%** pour les automobilistes. La mortalité à vélo et à pied ne cesse de décroître depuis plusieurs années. En cas de manque de pratique du vélo ou d'appréhension vis-à-vis de la circulation en ville, les associations de cyclistes proposent souvent des accompagnements adaptés.

#### La météo est-elle vraiment un obstacle au déplacement en vélo ?

Non et en voici une belle preuve: les deux pays européens comportant le plus de cyclistes sont les Pays-Bas et le Danemark ! Non seulement il pleut moins qu'on ne le croit - **plus de 90% des déplacements en vélo se déroulent au sec** - mais la liberté de mouvement des cyclistes leur permet d'attendre la fin d'une averse avant de se remettre en selle.

#### Comment éviter de se faire voler son vélo ?

Chaque année, en France, on recense plus de 400 000 vols de vélo et plus de 150 000 d'entre eux sont retrouvés abandonnés sans pouvoir être restitués, faute d'identification. **Seulement 2 à 3% des victimes de vol récupèrent leurs bien**, alors que **près de 10% des vélos marqués retrouvent leurs propriétaire**. Pour une sécurité accrue, outre un **cadenas solide (type «U»)** il convient de doter sa bicyclette d'un marquage Bycicode. Renseignez-vous auprès de la FUB.

ADEME



Agence de l'Environnement  
et de la Maîtrise de l'Énergie

