

# LE VÉLO ET LA MARCHÉ

## pour un déconfinement propre et sain

Comment retrouver la liberté de se déplacer sans voir revenir les niveaux de pollution de l'air, de bruit, de congestion routière et de stress du monde d'avant ? La mobilité du monde d'après doit devenir moins néfaste pour la santé humaine, pour le climat et la biodiversité que celle du monde d'avant et la mobilité active apportera de nombreuses réponses à ces défis.

**Une chose est certaine, un changement de paradigme est à opérer de toute urgence pour éviter que la voiture soit quasiment la seule solution laissée aux citoyens qui auront envie ou besoin de se déplacer.**

### La mobilité s'active

De nombreuses villes en France sont en train de créer des aménagements cyclables provisoires et d'élargir les espaces piétonniers, pour répondre aux besoins immédiats de mobilité post-confinement, en respectant la distanciation physique, mais sans paralysie des voies de circulation due au retour massif de la circulation automobile.

Des plots tracent des voies cyclables sur la chaussée pour encourager les déplacements à vélo, en attendant de pouvoir réaliser des travaux pour des aménagements cyclables plus permanents, si l'expérimentation est concluante.

### 50€ d'aide à la réparation

Le gouvernement a décidé de donner un «coup de pouce» au vélo, avec la prise en charge par l'État du coût des réparations essentielles (freins, chaîne, pneus...) à hauteur de 50€, pour nous aider à nous remettre en selle. Les réparations seront réalisées par des professionnels ou des ateliers associatifs, référencés sur le site : [www.coupdepoucevelo.fr](http://www.coupdepoucevelo.fr)

L'heure est venue de découvrir la sérénité d'une mobilité à énergie musculaire et de se faire surprendre par son efficacité et par son impact positif sur la santé et sur notre cadre de vie.

### Le vélo, c'est la santé et la forme !

L'ère de la voiture nous a privés d'un exercice physique modéré quotidien. La marche et le vélo, peuvent nous permettre de renouer avec ce besoin d'exercice. La mobilité active a des bienfaits pour la santé physique, mais aussi psychologique et est un antidépresseur reconnu.

3h de vélo par semaine diminuent les risques de mortalité de 30% par rapport aux personnes inactives et permettent de lutter contre le surpoids, l'obésité, le stress et l'anxiété. La sédentarité met gravement en péril notre santé.

### La pollution nous pompe l'air !

La pollution de l'air augmente le risque de décès dû au coronavirus. Elle fragilise les voies respiratoires et rend les organismes plus vulnérables. Une étude a constaté que les patients contaminés vivant dans des régions modérément polluées avaient 84% plus de risques de mourir de ce type de virus.

Contrairement aux idées reçues, ce sont les automobilistes, dans l'habitacle de leur voiture, qui sont plus exposés à la pollution de l'air que les cyclistes et les piétons ou les usagers des transports en commun.



**Le bilan des premières semaines de confinement montre une chute spectaculaire de la pollution routière :**

Jusqu'à **-70%** de concentrations d'oxydes d'azote dans des villes comme Paris, Grenoble ou Toulouse.

En moyenne, la pollution routière a baissé de -50% dans les zones urbanisées.

Près des axes routiers, la baisse des concentrations d'oxydes d'azote atteint **-80%** certains jours.

## La mobilité active, ça marche !

60% de nos trajets font **moins de 5 km**.

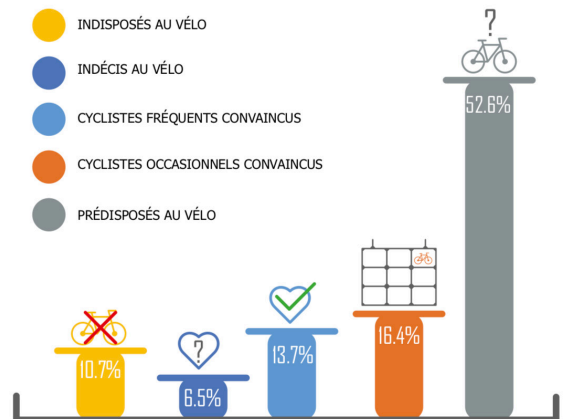
La portée de la marche est d'environ 2 km.

La portée du **vélo** est d'environ **5 km**, celle du **vélo à assistance électrique** (VAE) est de **10 km**.

**83%** des Français sont aptes à **faire du vélo** ou prédisposés à ce mode de déplacement, s'ils étaient incités à l'adopter.

Le vélo est une **solution** pour beaucoup de personnes et de trajets et nous permettra de **diminuer notre recours à la voiture individuelle**, particulièrement pour les **trajets courts**, où les moteurs froids émettent davantage de polluants.

RÉPARTITION DE LA POPULATION FRANÇAISE SELON LES LOGIQUES DE CHOIX MODAL RELATIVES AU VÉLO



## Quelques préconisations pour un déconfinement sain ?

### Pour les citoyens : adopter la proximobilité

- Conserver les habitudes de télétravail, de réunions par visioconférence, même après le déconfinement.
- Faire ses achats localement, autant que possible.
- (Re)découvrir le tourisme et les loisirs de proximité.
- Considérer le temps de trajet comme une composante de son activité physique quotidienne pour une bonne santé (30 minutes par jour sont nécessaires) et inclure davantage la marche et le vélo dans ses habitudes

### Pour les collectivités locales : mettre en place les bonnes conditions

- Supprimer des voies de circulation ou de stationnement pour créer des pistes cyclables temporaires.
- Installer des stationnements vélo devant les commerces, sur le stationnement automobile, pour libérer de l'espace sur les trottoirs pour les piétons.
- Étendre les zones piétonnes.
- Réduire la vitesse de circulation des voitures pour faire cohabiter les différents usagers sur la voirie. En ville, généraliser la vitesse à 50 km/h même sur les grands axes.
- Créer des zones de rencontre à 20 km/h, avec priorité pour les piétons et vélos.
- Mettre en place des aides à l'acquisition ou à la location de vélo à assistance électrique.
- Favoriser la mise en place d'ateliers de réparation de vélos, pour transformer les vélos qui dorment dans nos caves et garages en véhicules de déplacements.
- Élaborer ou réviser le schéma de mobilité active (marche, vélo) de chaque territoire.
- Aider les entreprises à mettre en place des plans de mobilité pour les trajets domicile-travail.



1 place de stationnement voiture peut permettre le stationnement de 10 vélos

Le Cerema propose des recommandations techniques pour les collectivités qui souhaitent tester des solutions d'aménagement pour le vélo de manière efficace et sécurisée.

<https://www.cerema.fr/fr/centre-ressources/boutique/amenagements-cyclables-provisoires-tester-amenager>

## Réflexion et action locale

Les citoyens, usagers du vélo et associations locales sont invités à se rapprocher de élus locaux, afin de trouver les solutions qui seront les meilleures dans chaque territoire, pour permettre au plus grand nombre de goûter aux bienfaits de la mobilité active au quotidien. Que ce soit après le déconfinement, ou de façon pérenne. Trouvons ensemble le chemin de la mobilité active, saine et propre !