



Journal de l'association Vélocité de l'Angoumois Novembre 2018 n°16

Edito

2018 et 2019 des occasions inespérées de devenir cycliste



Il n'aura échappé à personne que comme nous l'avions annoncé dans notre édition n°13, faut il y voir un signe ? l'agglomération est devenue un chantier à ciel ouvert, hormis le tunnel qui ne concerne hélas pas les cyclistes !

Matin et soir, circuler à vélos devient un plaisir en contemplant tous ces cyclistes enfermés dans leur « auto-immobile ».

Il faut reconnaître que la liste des travaux simultanés est impressionnante. Des voies et stations du BHNS, au tunnel fermé jusqu'à l'été 2019, les travaux d'entretien devenus une question de sécurité municipale sur de nombreux axes.

Les déplacements en voiture sont devenus un jeu de stratégie pour trouver l'axe le moins bloquant.

Loin, très loin, de cette contrainte intellectuelle épuisante, les cyclistes continuent de circuler avec les mêmes performances qu'en situation normale.

Le « cyclo-habilis » découvre la joie de se faufiler pratiquement n'importe où pour arriver à l'heure à sa destination !

Pour ceux qui ont tout le temps de méditer dans leur voiture à l'arrêt !

N'hésitez plus ; déplacez vous à vélo ! Vous allez retrouver le sourire, arriver en pleine forme au travail ou chez vous, contempler les premières couleurs d'automne qui pointent sur les arbres, pouvoir échanger un salut convivial à vos amis ou s'arrêter pour le plaisir d'une discussion sur « mais qu'est ce qui pousse tous ces automobilistes à rouler sur place !? »

Bourse aux vélos

Vélocité partenaire de Charente Nature pour la « faite de la récup 2018 » organisera une bourse aux vélos **place du Champs de mars Le samedi 10 novembre.**

**Dépôt de vélos de 10h à 13h
Vente des Vélos de 12h à 16h
Récupération des invendus de 16h à 17h.**

Cette animation permet à ceux qui n'utilisent plus leur vélos de les remettre en service au lieu de vieillir en cave, même en Charente ça ne donne rien de bon...

Et pour ceux qui ont des budgets très contraint d'acquérir un vélo pour se déplacer sans frais sur l'agglomération.

Dans de numéro :

Ne pas se déplacer à vélo est p2

Pensée cyclopedique p3

Les 24h Vélocité p4

Humeur du jour p5

Plan national vélo p6

Les actions Vélocités p7

Equipe de rédaction de ce numéro :
Thierry Pierre
Marc Baijot
Jean Claude Caraire
Luc Desclides
Véronique Desclides

Bourse aux vélos Angoulême

Place du Champ de Mars samedi 10 novembre



Venez vendre ou/et acheter un vélo d'occasion

Dépôt des vélos de 10h à 13h et vente de 12h à 16h.
Restitution des invendus de 16h à 17h (max)
Organisée par Vélocité de l'Angoumois dans le cadre de la Faïte de la Récup'

Pour plus de renseignements:

www.velocite-angoumois.org
velociteangoumois@orange.fr

Adhérez...

Manifestez votre soutien à Vélocité en prenant votre adhésion.

merci d'envoyer votre cotisation 2018 sur papier libre (adresse en dernière page)

- Individuelle : 10 €
- Couple: 15 €
- Petit budget : 5 €

Nouveaux adhérents, l'adhésion vous donne droit à un gilet de sécurité

Ne pas se déplacer à vélo est dangereux pour la santé

Lorsqu'on doit se déplacer à Angoulême, quelque soit le but, on pense immédiatement à sa voiture. Logique, elle est souvent garée devant la porte de sa maison, prête et confortable. Un peu de honte en pensant à l'échappement peut-être ? Certains cyniques imaginent que ce sont les autres qui respirent leur pollution.



Et bien non, car l'habitacle d'une voiture est plus polluée que la rue. Même filtré ou climatisé, l'air est aspiré au raz du bitume, là où il est le plus chaud et le plus pollué, tandis qu'un piéton respire à 1,5 m un air de meilleure qualité. Le confinement de l'habitacle fait le nécessaire pour accumuler cette pollution au lieu de la diluer.

Il y a aussi des études qui montrent que l'automobile est responsable entre le quart et la moitié de la pollution en ville, même parfois plus.

Et puis le médecin nous dit qu'on est trop sédentaire, que la voiture habitue à rester assis avec les méfaits qu'elle entraîne du surpoids jusqu'au diabète.

Bref, il semble que ce soit une mauvaise idée

Les piétons respirent un air moins pollué que les automobilistes, alors prenons cette option. Les médecins conseillent au moins une demi heure par jour d'exercice peu intense. Après tout, bouger un peu nous fera du bien et en avant pour la balade. Aux Etats-Unis, l'augmentation de la prévalence à l'obésité est parfaitement corrélée au nombre d'automobiles en circulation. Quel intérêt de déplacer une tonne de ferraille pour promener un unique conducteur sur moins de cinq kilomètres dans les trois-quart des trajets urbains ? ... 5 km ! mais c'est une heure de marche qui ne prendrait qu'un quart d'heure en voiture !

Il faudrait donc courir pour ne pas perdre trop de temps. Avec aussi l'avantage d'aller dans le sens de la médecine. L'exercice physique élimine naturellement les graisses, dynamise la respiration et améliore la circulation cardiovasculaire.

Certes, c'est fatiguant. En usage intensif, on use vite ses articulations et l'arthrose nous guette. Il vaut mieux donc perdre du temps à marcher.

Un cycliste banal, c'est à dire ni sportif ni pressé, parcourt 5 km en 20 minutes. Presque pas de perte de temps par rapport à la voiture pour un niveau de fatigue à peine supérieur à une heure de marche, tout en préservant ses articulations.

Les médecins considèrent que le premier quart d'heure d'exercice est déjà bénéfique. Parfait, quoi d'autre ?

Les études montrent que les cyclistes améliorent leur fonction cardiorespiratoire et diminuent les risques d'infarctus et d'AVC de 20% à 30%. La pratique du vélo diminue significativement l'incidence des cancers en plus de contribuer à prévenir le diabète et l'excès de poids.



Ne pas se déplacer à vélo est dangereux pour la santé (suite)

Mine de rien, la pratique régulière du vélo a des atouts insoupçonnés. Une étude britannique publiée dans « Aging cells » a comparé des cyclistes réguliers, âgés autour de 70 ans à deux autres groupes de sédentaires en bonne santé, l'un de même catégorie d'âge et l'autre des jeunes d'environ 30 ans. Les analyses sanguines ont montrées que le système immunitaire des cyclistes âgés était légèrement meilleur que le groupe des jeunes sédentaires. Normalement le système immunitaire s'atrophie avec l'âge mais des papys cyclistes de 75 ans avaient le profil immunitaire d'une personne de 20 ans !

En pratique, on remarque que le cycliste ne perd pas vraiment du temps malgré sa vitesse moins rapide que l'automobiliste en ville. En heures pleines, justement le moment où on a besoin de se déplacer, les vélos ne sont pas bloqués comme les voitures par la circulation. Le cycliste s'arrête moins longtemps et le temps de trajet à vélo est constant quelque soient les aléas. De plus le cycliste range son vélo plus près de sa destination et trouve l'itinéraire plus court exempt de détour obligatoire.

Du coup, sa santé mentale reste sereine grâce au temps de trajet constant quelque soit les conditions de circulations.

Puisque l'activité physique est bonne pour la santé on pourrait la partager avec un cheval. Notre civilisation a peut-être enterré trop vite cet ancien mode de déplacement. Le cavalier use d'un mode de transport écologique tout en se déplaçant à l'air libre.



En fait, il y a quand même une certaine pollution malodorante mais heureusement vite biodégradable.

En temps de trajet, le cavalier est à peine plus rapide qu'un piéton. Il ne concurrence pas le vélo ni à fortiori l'automobile. Reconnaissons aussi que l'effort physique n'est pas à la hauteur de l'attente de la médecine.

Exercer un effort physique même modéré est important. Il existe un effet de détente qui suit tout effort, capable de faire baisser la tension nerveuse et l'anxiété. Ensuite, la fatigue physique est un excellent somnifère. Parfait pour conserver une bonne santé psychique. Au fil des ans, le cycliste régulier augmente son endurance sans s'en rendre compte. L'effort modéré ne rend pas plus fort mais efface l'impression de peiner. Il vaut mieux bouger un peu chaque jour au lieu de faire une heure de sport intense de temps en temps.

Aujourd'hui quand il y a la queue à l'ascenseur, je prends l'escalier et le plus drôle, j'arrive au bureau avant mes collègues qui attendaient en bas. C'est sûr, ici le cheval ne peut pas m'aider !

Pensée cyclopédique

Un cycliste est un désastre pour l'économie !

Il n'achète pas de voiture et ne contracte donc pas d'emprunts pour en acheter.
Il n'achète pas de carburant ;
Il n'utilise pas les services des ateliers de réparation.
Il n'a pas d'assurance.

Il ne paie pas de stationnement.
Il n'est pas obèse

De plus, maudit soit-il, c'est une personne en bonne santé !...Or l'économie n'a pas besoin de personnes en bonne santé. Elles n'achètent pas de médicaments et ne vont que rarement chez le médecin.

Les 24h Vélocité

Pour la troisième année consécutive Vélocité a organisé 24 heures de pédalage avec succès. En partant de la place des halles, des cyclistes du plus petit au plus vieux, se sont relayés sans discontinuer pendant 1901 tours soit 2414 km !

Nous avons parcouru une distance équivalente d'Angoulême à Stockholm. L'enthousiasme de chacun était fort dans le meilleur esprit pour repartir l'année prochaine et aller encore plus loin.



Départ en groupe sous un beau soleil. Très vite s'enchaînent les tours au passage des touristes, heu pardon ... des cyclistes. Chacun va à son allure. Petit à petit le rythme diminue

naturellement avec d'abord la soif, il faisait chaud le samedi après midi, ensuite avec la faim quand l'heure du dîner approchait. Doucement le soir arrive avec son activité propre. Des automobilistes tournaient involontairement avec nous le soir en cherchant vainement une place pour garer leur voiture. Ils ne nous gênaient pas. Eux nous voyaient les doubler avec envie tandis qu'ils étaient bloqués. Bref, le vélo est le moyen de se déplacer le plus facilement en ville sans être nécessairement sportif.

Entre-temps un piège s'était installé prêt à capter ces touristes-cyclistes.

La BICYCRÊPE

par l'odeur dégagée est capable de bloquer un peloton et le rythme des tours s'est réduit autant que le nombre de crêpes servies.



Heureusement Il y a toujours eu des cyclistes sur le circuit pour faire progresser le compteur. Les 1000 tours sont dépassés un peu avant 4 heures du matin. Désormais la ville est à nous, calme, libre et silencieuse. Le plaisir de rouler seul ou accompagné, discuter avec son ami tout en pédalant décontracté. L'air est doux et sec, les conditions sont idéales. Nous ne dérangeons personne tout en circulant dans la ville vide de toute voiture.

Déjà plus efficace que l'automobile, le vélo est aussi beaucoup plus discret. Dormez Angoumoisins, les cyclistes de Vélocité ne vous réveilleront pas de leurs pétarades.

Si tout le monde ne dort pas, en cycliste vigilant nous savons éviter des accidents potentiels avec des piétons sortant embrouillés de discothèque.

Le lever du jour annonce l'automne avec un temps très couvert, presque inquiétant. Pas assez pour refroidir un cycliste car le rythme s'accroît désormais très vite. De plus en plus de personnes viennent faire des tours, jusqu'à mettre en difficulté le préposé au panneautage qui ne suit plus la cadence. Des enfants aident les compteurs à faire avancer le tableau.



Car il y a un objectif affiché sous le compteur.

Il faut remarquer que le circuit emprunte les rues de la vieille ville en s'intégrant dans le flot normal de circulation automobile. Il n'y a pas le moindre aménagement adapté au vélo, ni piste ni bande cyclable, sur ce circuit. Cette allusion est aussi valable pour le reste de l'agglomération d'Angoulême qui est sous-équipée en aménagements cyclables. Il est temps que la mairie en prenne conscience et le corrige. Le nombre final de tours sera converti et inscrit sur le montant d'un chèque factice. Cela devrait être le prix annuel à investir dans des aménagements cyclables.

24h Vélocité (suite)

Arrivée à l'heure dite, après 1901 tours accomplis, mieux que l'année dernière. Youpi !

Vélocité offrira le chèque symbolique de 190100 € à la mairie. Ce montant représente 4,5€ par habitant d'Angoulême, somme conforme à la moyenne nationale pour des villes de même taille. En 2018 Angoulême aurait du investir 150000 € à 200000 € mais en réalité le budget 2018 est un misérable 10000 €.

Pour l'instant les participants pensent à fêter l'arrivée, les crêpes sont bonnes. Tout s'est bien déroulé et même la météo a été clémente. Ce n'était pas gagné en plein mois de septembre. Promis, on recommence l'année prochaine.



Partis en été à 120 à l'heure (tours), nous sommes arrivés en automne le lendemain à 200 à l'heure !

Humeur du jour

J'ai fait un rêve :

Ce vendredi soir, j'arrive à la Rochelle. Dès la banlieue l'ambiance est déjà forte. Des bandes cyclables bordent toutes les rues. Malgré la nuit les cyclistes sont nombreux alors que nous sommes à plusieurs kilomètres du centre ville. Plus je me rapproche du centre et plus les cyclistes sont nombreux. Arrivé sur le port non seulement les vélos sont stationnés de partout mais il n'y pratiquement pas de voitures. De grands espaces piétons sont aménagés pour revitaliser le centre ville et le rendre agréable. Il y a des piétons et des cyclistes de partout. Les nombreuses terrasses de café ou restaurant sont combles.



Tous les éléments de re-dynamisation des centres villes sont présents.

Ce modèle d'urbanisme n'est pas récent ! Il est le résultat d'un maire visionnaire Michel Crépeau qui, dès les années 70 avait compris que pour sauver le centre ville de la désertification, il fallait le rendre agréable, attractif, propice à flâner.

Pour cela il fallait créer des aires piétonnes et non des rues piétonnes pour permettre de se réapproprier la ville. De se déplacer à pieds et à vélo.



Soudain j'entends une sonnerie lointaine. Je me réveille je suis à Angoulême et le cauchemar cycliste commence.

Passerelle ou vélo ? :

La passerelle de la gare tant attendue est en chantier depuis cet été. Mais surprise pour faire de la place les box et parking vélos ont été démontés ! Les cyclistes désabusés sont contraints d'attacher leur vélo comme ils le peuvent.



Ce n'est pas parce qu'il y a un chantier qu'il n'y a plus de cyclistes . Bien au contraire. Plus il y aura de contraintes de déplacement plus les cyclistes seront nombreux. **Alors s'il vous plaît remettez nous de quoi stationner nos vélos !**

Plan National Vélo

Le plan national vélo a été présenté le vendredi 14 septembre par le 1er ministre. Ce plan prévoit un budget de 350 millions d'Euros sur 5 ans de 2019 à 2024.

L'objectif est de faire passer la part modale du vélo de 3 à 9% pour essayer de rattraper le retard de la France, en 25^{ème} position dans UE, dans la mobilité à vélo loin derrière les 23% des Pays-Bas ou des 10% de l'Allemagne

Les objectifs :

- Développer les trajets domicile/travail
- Améliorer la sécurité à vélos
- Lutter contre le vol
- Développer la culture vélos



Reconnaissance des avantages du vélo :
enfin officiellement reconnus et mis en avant !

La santé :

Prévient les maladies cardio-vasculaire, obésité et diabète, réduit les arrêts de travail, améliore la qualité de l'air.

Moyen de transition énergétique :

Moyen très pertinent de réduction d'émission de CO2 en milieu de déplacement dense. Allège les supports de transport en commun aux heures de pointe.

Attractivité des villes :

L'usage du vélo libère les espaces public et améliore le cadre de vie en diminuant les embouteillages, augmente la vitesse de déplacement, re-dynamise les commerces de proximité

La mobilité à moindre coût :

C'est le moyen mécanisé de déplacement le plus économique pour l'utilisateur et la collectivité. Les vélos à assistance électrique réduisent l'effort de relief justifiant auparavant le passage à des déplacements motorisés. Les vélos cargos permettent des livraisons dans des ruelles étroites.

Un potentiel de création d'emplois :

30% de vélos vendus sont fabriqués en France, les services en lien avec le vélo, le cyclotourisme, l'UE évalue à 750000 le potentiel de création d'emplois

Les 5 axes de travail :

Développement des aménagements cyclables

Appel à projets « vélo et territoires » portés par l'ADEME pour soutenir la définition de politique cyclable

Fond de soutien à la réalisation d'aménagements cyclables y compris dans l'intermodalité.

Définition de réseaux structurants et de parkings vélos

Développement de voies vertes y compris celles partageables avec les services public VNF et ONF

Evolution du code de la route en faveur des vélos

Redéfinition des zones de rencontre, zone 30, aires piétonnes

Généralisation des DSC dans les zones de rencontre, zone 30 et 50.

Panneau céder le passage cyclistes (TAD et TD)

Stationnement de parking vélos en amont des passages piétons

Généralisation des sas à vélos sur les nouveaux feux tricolores

Autorisation à rouler à 2 de front dans les zones apaisées

Dispositif de suppression des angles morts sur les camions

Autorisation de chevauchement des bandes continues pour le dépassement des cyclistes

Sanction contre les stationnements gênants sur les aménagements

Lutte contre le vol

Généralisation du marquage des vélos neufs dès 2020 et vélos d'occasion dès 2022 à la mise en vente par des professionnels.

Après enregistrement dans le fichier national le propriétaire disposera d'un certificat de propriété.

Le gravage bicycode et prochainement le code square permettant une identification plus rapide.

Parkings sécurisés dans les gares, et les logements collectifs.

Plan National Vélo (suite)

Cadre incitatif à l'usage du vélo:

Forfait mobilité durable permettant aux entreprises une prise en charge sur une base forfaitaire pouvant atteindre 400 €/an en franchise d'impôt.

Barème kilométrique fiscal prenant en compte le vélo pour les déplacements professionnels

Soutien à l'achat de vélo à assistance électrique (VAE) en remplacement de l'ancienne prime de 200 € supprimée fin 2017.

Réduction jusqu'à 25% des frais engagés, des impôts sur les sociétés mettant à disposition des flottes de vélos pour les trajets domicile travail dès 2019.

Développement de la culture vélo:

Formation « savoir rouler » à la pratique du vélo

Déploiement de plan de mobilité scolaire pedibus, vélobus,

Promotion de l'activité physique avec le ministère des sports, des solidarités et de la santé.

Outils réglementaires de développement de nouveaux service de mobilité.

Informations sur les réseaux cyclables, service de location, stationnements, pôles d'échanges

Qu'est ce que ce plan vélo va changer ?

Plus d'aménagements cyclables sécurisés (voies cyclables, sas à vélos, DSC), plus de voies vertes. Des zones de circulation apaisées mieux respectées par des aménagements adaptés. Des stationnements plus nombreux et renforcés dans les pôles multimodaux (gares, parking relais, bâtiments)

Baisse des vols de vélos par la généralisation du marquage et gestion d'un fichier national

Plus de salariés se déplaçant à vélo.

Un apprentissage plus précoce et une augmentation de la culture vélo.

Les actions de Vélocité :

Vélocité est vigilant à ce que les travaux de réfection ou nouveaux aménagements respectent la loi en incluant des aménagements cyclables et à améliorer ceux existants. Pour cela nous avons des contacts réguliers avec les élus, techniciens des communes et de l'agglomération pour analyser ensemble les solutions possibles à aménager.

Rue de Bordeaux :

Le tronçon entre le pont de fainéants et le pont St Cybard est en cours de réfection. Même si cette étape est transitoire en attendant une réhabilitation complète du quartier il est important que les cyclistes trouvent leur place et que les automobiliste s'habituent à cohabiter et au partage de la rue.



Montée de la colonne:

La chaussée de l'avenue Wilson vient d'être complètement refaite. Ce tronçon en montée très prononcée est un axe majeur d'accès au plateau. Il est important de sécuriser le sens montant par une bande cyclable montante et le ralentissement de la vitesse par des aménagements adaptés.



Aménagements cyclables liés au BHNS:

Les trajets du futur BHNS et ceux du schéma directeur cyclables sont complémentaires et liés. Il est important que nous suivions, par des réunions avec les équipes de l'agglomération mobilisées sur ces projets, l'avancement des aménagement réalisés sur les voies et le partage avec les vélos.



Agenda :



Bourse aux vélos

Samedi 10 novembre
place du champ de Mars
10h à 13h dépôt vélos.
12H à 16h Vente des vélos

Contacts

velociteangoumois@orange.fr

Adresse

VELOCITE
MPP, 50 bis rue Hergé
16000 ANGOULEME



<https://www.facebook.com/groups/211618044690/>