

A deux roues je m' bouge!

"Je me faufile, je passe partout, je me penche dans les virages, je me balade au hasard des sentiers ou des petites rues inconnues, j'essaie de garder un bon rythme, en montant " en danseuse ". Plaisir, légèreté, agilité. Je retouche ma joie d'enfant sur ma bicyclette...". Jean-Luc Legrand, cycliste converti.

Nombre de nos déplacements sont suffisamment courts pour être accomplis à pied (moins de 2 km) ou à vélo (moins de 8 km), mais en moyenne, seulement 5% des déplacements sont effectués à vélo laissant une large part à la voiture. En vingt ans, le nombre d'automobiles (5 millions en Belgique) et le trafic ont tout simplement doublé. Le réseau s'est étoffé, mais sa saturation s'accroît. Si la technologie des voitures neuves a progressé spectaculairement, les nuisances pèsent toujours plus lourdement sur l'équilibre climatique de la planète, sur la santé des Belges et sur la qualité de la vie et de l'air dans nos villes. Alors... si on s'essayait au vélo ?

Le vélo, c'est ma santé

Le vélo améliore les performances respiratoires et cardiaques. Il suffit d'un quart d'heure de vélo tous les jours pour obtenir un effet notable sur sa santé (entre 3 et 5 km à allure modérée). Quand on sait que plus de la moitié des déplacements de tous les Belges ne dépasse pas 5 kilomètres... Sans oublier que l'air respiré dans l'habitacle d'une voiture est en général beaucoup plus pollué que celui respiré par les cyclistes qui circulent à l'air libre. « *C'est un moyen simple de prendre soin de sa forme, d'être dans son corps, dans le vent et dans le vrai*, explique Jean-Luc Legrand, de Provelo. *J'apprends aussi à me respecter, à rouler à mon rythme, sans forcer: rien ne sert de rouler " à fond " pour arriver vidé d'énergie et trempé de sueur* ».

Par ailleurs, selon des études de médecins britanniques, les bienfaits de la pratique quotidienne du vélo sur le système cardio-vasculaire allongent l'espérance de vie de deux ans malgré les (piètres) conditions de sécurité des cyclistes à l'heure actuelle dans ce pays. Que ceci n'empêche pas de mettre un casque et de promouvoir des aménagements plus compatibles au vélo...

Je file dans la circulation

Les déplacements urbains à vélo à l'heure de pointe sont très rapides. La plupart de ceux-ci étant assez courts, le vélo pourrait faire gagner du temps à des milliers de personnes. « *Par courtoisie et quand c'est possible, je serre plus ma droite dans les montées pour laisser passer les voitures... que je me fais un malin plaisir de re-dépasser au prochain feu. Je suis aussi aimablement surpris par tous les signes amicaux que m'adressent régulièrement les automobilistes* ».

Le relief de certaines villes, dont Bruxelles, nécessite d'être un peu plus aguerri que dans des villes plates, et certains devront renoncer à des trajets trop exigeants physiquement. Cependant, avec un peu d'entraînement, beaucoup d'obstacles peuvent être levés, surtout en choisissant minutieusement son itinéraire (voir adresses utiles p 18-19). Et sinon, il reste l'option du vélo

avec assistance électrique.

Et le climat ? Selon le relevé systématique sur quatre ans de cyclistes quotidiens circulant à vélo en moyenne une heure par jour ouvrable, un cycliste n'est confronté à la pluie en Belgique que dans 7,6 % de ses trajets quotidiens. Il existe en outre aujourd'hui d'excellents vêtements de pluie, faciles à transporter pour parer à toute éventualité.

Je l'enfourche pour aller au boulot et faire les courses

Des études montrent de meilleures performances de la part des individus qui s'aèrent quotidiennement sur le chemin du travail... Bon à savoir : l'indemnité versée par un employeur à son travailleur, dans le cadre de déplacements domicile-travail effectués à vélo, est exemptée d'impôts à concurrence d'un maximum de 0,15 €/km. En outre, l'utilisation régulière du vélo vers le travail permet à un ménage de se passer d'une voiture ou d'une deuxième voiture. Que pèsent l'achat et l'entretien d'un bon vélo en regard de cette économie ?

Et pour les courses ? De la plus simple à la plus perfectionnée, il existe plusieurs solutions pour transporter les achats à vélo (sac à dos, porte-bagages, panier, sacoches diverses, remorque-caddy...).

Bref, essayer le vélo, c'est déjà commencer à l'adopter, tant nombre de préjugés se voient relégués aux oubliettes.

Joëlle VAN DEN BERG

Sources et pour en savoir plus :

Pro-Vélo (www.provelo.org - 02 502 73 55) et

Gracq, cyclistes quotidiens (www.gracq.org - 02 502 61 30)

Maison des Cyclistes - Rue de Londres 15 - 1050 Bruxelles.

Voir adresses utiles pp. 18-19

