



# Tous vélo actifs!



## Le vélo...

### ... c'est rapide !

Sur de courtes distances, surtout en ville aux heures de pointe, le vélo est le mode de transport le plus rapide et le plus régulier. Aujourd'hui, la vitesse moyenne d'une voiture en ville s'élève à peine à 12 km/h aux heures de pointe. Or, un cycliste, sans entraînement, roule à une moyenne de 15 km/h. Qu'il y ait des embouteillages, des ralentissements ou des travaux, le vélo trouve toujours le moyen de se frayer un passage et vous permet d'arriver à temps.

### ... c'est pas cher !

Pas de plein de carburant à faire, pas de taxes ni d'assurances à payer ; des parkings gratuits la plupart du temps ; un prix d'achat, des entretiens et des réparations sans commune mesure avec la voiture. Frais d'amortissement, d'entretiens et d'équipement compris, un vélo vous coûte moins de 250 € par an. Et si en devenant cycliste quotidien, vous parvenez à vous passer d'une seconde voiture, le gain par an peut atteindre 3.000 €.

Pour les entreprises, les aménagements cyclables sont beaucoup moins coûteux que les infrastructures destinées aux voitures ou aux transports publics. Ainsi, pour le coût d'une seule place de parking souterrain pour une voiture, on installe 300 emplacements vélos !

### ... c'est bon pour la santé et le moral !

Se déplacer à vélo permet de faire du sport tous les jours. Or, une activité sportive régulière renforce la santé, atténue le stress. Combiné à une alimentation équilibrée, cet exercice agit aussi favorablement sur le poids. Il favorise aussi une meilleure qualité du sommeil.

Plusieurs études médicales ont montré que la pratique régulière du vélo entretient le fonctionnement du cœur, et réduit de 30% les risques de diabète, d'obésité et d'hypertension chez les adultes. L'activité physique que procure le vélo diminue à tout âge le risque de mortalité de 28%. Le vélo est une véritable « garantie santé » !

### ... c'est moins de stress

Puisqu'on passe partout avec le vélo et qu'il n'y a pas de problèmes d'embouteillages, on sait toujours exactement quand on arrive au boulot. Pas de stress non plus pour trouver à se garer. En outre, en pédalant, en prenant l'air, on se détend, comme quand on fait du sport ; on élimine son agressivité. Le vélo c'est une bouffée d'oxygène avant ou après une journée de travail.

### ... c'est une meilleure performance au travail

Plusieurs études arrivent à la même conclusion : le taux d'absentéisme des personnes qui vont travailler à vélo est plus bas que la moyenne et on les dit plus efficaces au travail. Il est vrai qu'en arrivant le matin au boulot à vélo, on se sent bien éveillé, plus alerte ; bref requinqué !

### ... c'est bon pour l'économie !

La pratique du vélo permet de réduire les coûts associés à la congestion de la circulation : retards, stress, désorganisation... De plus, un cycliste régulier est moins souvent malade, moins stressé et en général plus productif que ses collègues automobilistes ; tout bénéfique pour son employeur !

On estime que chaque euro investit pour le développement de la pratique du vélo rapporterait d'ici 2030, selon le scénario mis en place, de 4 à 13 € ; le nombre d'emplois dans le secteur serait multiplié par 6, les ventes de vélos multipliées par 3,5, les recettes du secteur touristique liées au vélotourisme multipliées par 5 et l'économie en matière de soins de santé multipliée par 11 !

### ... c'est bon pour la planète !

Le vélo est silencieux. Il ne rejette pas de gaz à effet de serre, ni de polluants toxiques. En permettant de réduire les embouteillages, il diminue la pollution de l'air dans les villes. Ne nécessitant pas d'infrastructures de grande envergure, il contribue à la revalorisation de l'environnement urbain. Le vélo vous permet d'agir pour la planète à votre niveau

### ... c'est l'autonomie !

Choisir le vélo, c'est opter pour l'autonomie. Vous partez quand vous voulez, sans dépendre de qui que ce soit ; sans devoir vous calquer sur les horaires des uns et des autres.

### ... c'est convivial !

À vélo, on salue les passants et les autres cyclistes. On s'arrête quand on veut pour discuter avec une connaissance, cueillir une fleur, admirer un paysage, acheter un pain sans devoir chercher une place de stationnement. Le vélo renforce les liens sociaux.

### ... ça se combine !

Avec le train, le bus ou le métro pour couvrir des distances plus longues et devenir une alternative efficace à la voiture. Les vélos pliants le permettent. Mais il y a d'autres solutions :

- Le système **Blue-bike** permet de louer des vélos dans une gare ferroviaire belge pour se rendre au travail ou à une réunion.
- **CycloTEC** est un abonnement de bus annuel combiné à la mise à disposition d'un vélo pliable.
- Namur, Bruxelles et Anvers disposent de système de vélos en libre-service.

### Quelques données chiffrées

3 kilomètres à vélo, 3 jours par semaine, permettent de réduire le taux d'absentéisme d'un jour par an, en moyenne, par employé.

En effectuant 4 km à vélo chaque soir et chaque matin, le travailleur améliore son humeur et augmente son espérance de vie de deux ans et demi.

Sur l'emplacement d'un parking de voiture, on peut faire 10 emplacements de parking pour vélo.

Les bénéfices que l'on retire de l'utilisation du vélo sont environ 9 fois plus élevés que les risques que le vélo fait encourir (accident de la circulation et exposition aux particules fines dues à la pollution).

En venant travailler à vélo, votre employeur peut vous octroyer une indemnité de 0,24 €/km. Soit 552 €/an pour un trajet quotidien de 5 km AR.

Pour les entreprises, les coûts liés à l'aménagement d'infrastructures (parkings, vestiaires...) et à l'achat de vélos de services sont déductibles à 100%.

50 vélos occupent 50 m<sup>2</sup>, 50 voitures occupent 500 m<sup>2</sup> de parking !

### Mais aussi... pour rire un peu

- À la différence de la voiture, le vélo provoque rarement de la somnolence au guidon !
- Le vélo développe le sens de l'orientation.
- Le vélo vous évite les excès de vitesse et les flashes des radars.
- À vélo, il suffit de pédaler plus vite pour arriver plus tôt : son action est déterminante.
- Doubler à vélo les voitures bloquées dans les embouteillages provoque une grande satisfaction.
- Un vélo d'occasion coûte le prix d'un plein d'essence.
- Le vélo permet d'avoir un joli fessier sur la plage.

- Le vélo est le mode de déplacement qui a le meilleur rendement énergétique tous modes de déplacement confondus.
- Le vélo permet de bronzer.
- Avec le vélo, plus jamais d'amendes pour stationnement illégal.
- (Pour les moins doué(e)s) : le vélo ne nécessite aucune manœuvre...
- On peut draguer sur un vélo ; on peut chanter sur un vélo !
- Vélo est l'anagramme de Love

Et last but not least...

**LE VÉLO REND HEUREUX**