

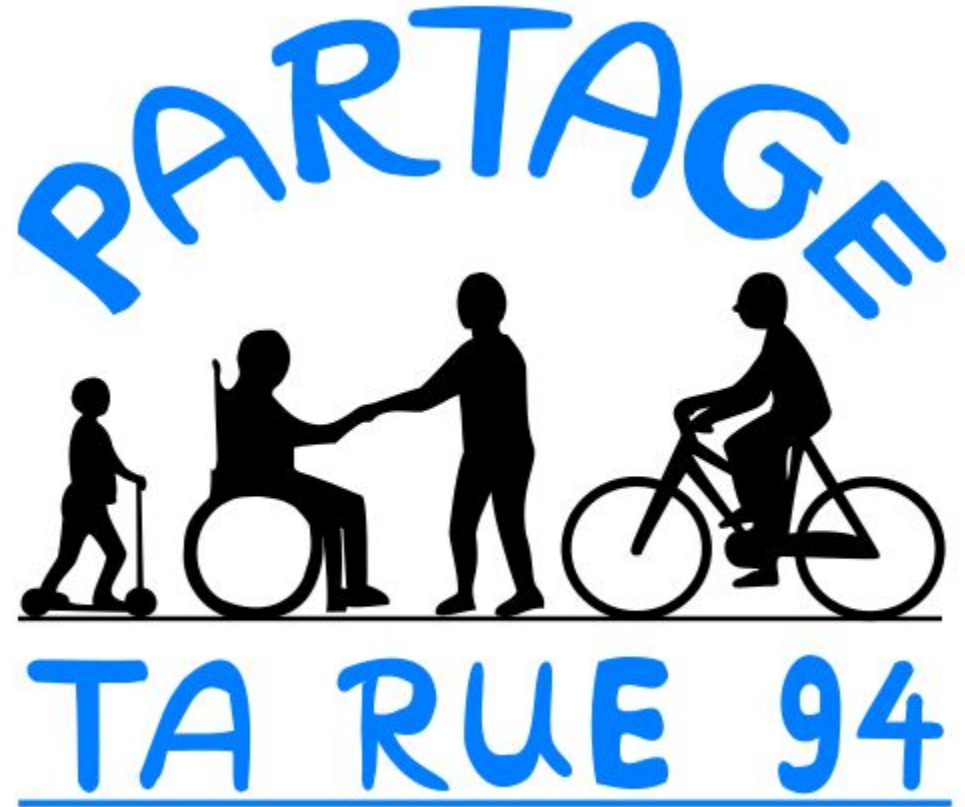


EN 40 ANS,
NOS ENFANTS
ONT PERDU 25%
DE LEURS
CAPACITÉS
CARDIO-
VASCULAIRES.*

Source : Fédération Française de Cardiologie

Ei j'gca a Yg'bcı g'3'

- [@Y, cbg'XYj f`c](#) pour adultes « vélo-école »
 - [6U`UXYg](#) familiales à vélo
 - [7cbgYl`g](#) contre le vol de vélo
- Animation de [F i Y`Ui l`YbZUbhg](#), piétonisées pour l'occasion
- [@cVVm\]b\[](#) auprès des élus pour des villes plus piétonnes, cyclables, PMR
 - Contacts avec la presse locale
- [HUhci U|Y](#) "Bicycode" pour identifier le propriétaire d'un vélo volé
 - 5hY`]Yf entretien du vélo sur nos stands
 - Conseils préventifs [contre la WYj U|gcb`](#)
- Délégation départementale pour l'Association Française des J f`cfci hYg`YhJ c]Yg` J YfhYg ([AF3V](#))



Dci fei c]`W c]g]f`Y`fj f`c`ci Łj f`c`f`YWf]ei Y` dci f`gY`Xfd`UWf`3`

par Vincent Sadot, administrateur Partage rue 94

La trame est la suivante :

Pourquoi ?

1) Santé

2) Rapidité : vitesse moyenne / bouchons / stationnement

3) Coût

4) Capacité de charge : courses / enfant

5) Freins à la pratique : crevaison, habiletés, apprentissage, antivols, pénurie de points fixes, d'itinéraires tranquilles

6) Les dangers

%&GUbhf`

7 fYgh`Bdf[i a Ybhibš%.]`ZU hā UfW Yf`d`i g`Yhd fXU Yf`d`i g`dci f`j]j fY`d`i g`Yhā]Yi I`"

`EAG`fYWca a UbXY`.'

Í 8 Y`) `{`%&`Ubg`



- **d`i g`XY`* \$`a]bi hYg`dUf`^ci f`XEDW]j]hf`d\ mg]ei YQUddcfhY`i b`**
VfbfZWW`gi dd`fa YbhU]fY`dci f`UgUbhf`"

8 Y% { '* ('Ubg'



Afin dUa f`]cfYf`Yi f`YbXi fUW`WUfX]c`fYgd]fUh]fYž`Yi f`fhU
a i gW`U]fY`YhcgYi I žYhfXi]fY`Y`f]gei Y`XY`a UUX]Yg`bcb`
hfUga]gg]V`Yg`YhXY`XfdfYgg]cbž

- ' \$\$`a]bi hYg`dUf`gYa U]bY`Q` \ Yi fYgQXUW]j]hf`d\ mg]ei Y

ÆdUfhf`XY*) `Ubg`Yhd`i g`



YbXi fUbW`WUfX]c`fYgd]fUhc]fYž`Yi f`fhUha i gW`U]fY`YhicggYi I žYhXY`
ffXi]fY`Y`f]gei Y`XY`a UUX]Yg`bcb`hfUbga]gg]V`YgžXY`Xf dfYgg]cb`Yh`
XY`Xf hff]cfUh]cb`XY`UžcbW]cb`Wc[b]h]j Y.`

- '\$\$`a]bi hYg`dUf`gYa U]bY`Q` \ Yi fYgQXEW]j]hf`d\ mg]ei Y`

Í GfXYbhUf]hf` . ``Yg'9i fcdYbg'gcbhUgg]g'd`i g'XY'+\ `dUf`^ci fî`

Í I b'a cXY'XY'j]Y'dUgg]ZXcbh]`g'gci g!Ygh]a Ybh`Yg'a fZU]hg"ØfYf`UbXU]g'Ugg]g`
%& %& `Yb'a c]bg`#^ci fQ`

@UgfXYbhUf]hf`YghUggcW]fY`{`i b'f]gei Y'UWWi `XY'a UUX]Yg'WUfX]cj UgW`U]fYgžXY`
X]UV,,hY`ci `YbWcfY'XY'WUbWf"9b` : fUbWžd`i g'XY`* \$\$\$\$\$\$XfW,g'gYfU]Ybh`]fg`{`
W]h]a a cV]`]ga Y"

La clé pour faire davantage bouger les Européens? Améliorer l'accès aux infrastructures sportives et développer les pistes cyclables, à l'image de ce qui a été fait en Europe du Nord, répond Pr Jean-François Toussaint, directeur de l'Institut de recherche biomédicale et d'épidémiologie du sport (Irmes).

Ã8 Ubg`E]XfUž]`ZU XfU]h..hfY'UW]Zd`i g'XY`, \ `dUf`^ci f"7 Y'U'dUfU%bVYU] Wci d'a U]g`
WYghW'Xcbhbc]fY'a f]U]c`]ga Y'UVYgc]bÄžfUddY`Y!H]`î`

“10 000 pas et plus ?” 23 mai 2018 - Le Monde

Í A..a Y'f`YWf]ei Yž`Y'j f`c`YghVcb'dci f`U'gUbfî`

`@U'dfU]ei Y'ff[i `],,fY'ffXi]hU]bg]`Yg'f]gei Yg'Xf]bZUfWi g'YhXfUW]XYb]g'
j UgW`U]fYg'W'ffVfU i `f5 J7 Ł'Yh`Yi f'a cfhU]hfžXY`f`fXfY'XY'&\$'i `{('\$'i `gY'cb`Yg'
fhi XYg" @U'dYh]h'fY]bY'X]a]bi Y'U gg]'g][b]ZUW]j Ya Ybh`f]bW]XYbW'Yh`Ua cfhU]hf`
XYg`WU]bW]fg'fbchUa a Ybh`W`cb`YhgY]bŁžW`bhf]Vi Y{'df fj Yb]f`Y'X]UV,,hYž{`i hYf`
W`bhfY`fYI W,g'dcbXffUž`UXf dfYgg]cbÅ "Le vélo a l'avantage de
df fgYfj Yf`YhXY'fYbZcfWf`Yg'U'f]W`U]cbg",

En termes de santé publique, favoriser les déplacements à bicyclette et de façon générale la mobilité active est donc extrêmement **fYbhUV`Y**.

Le vélo à assistance électrique (VAE) peut augmenter la capacité aérobie (ou VO2 max) des individus non sportifs, qui est la meilleure mesure de la capacité physique et un **di]ggUbhZUW]i f`df fX]W]ZXY`fYgdffUbW'XY'j]Y**,[...]. Alors qu'une majorité de Français prennent leur voiture pour des petits trajets (58 % pour faire moins de 1 kilomètre), faites un geste pour **ic hfY** santé : pédalez, sans ou avec assistance électrique. ? “



“Pédaler permet de retrouver l’immunité de sa jeunesse”

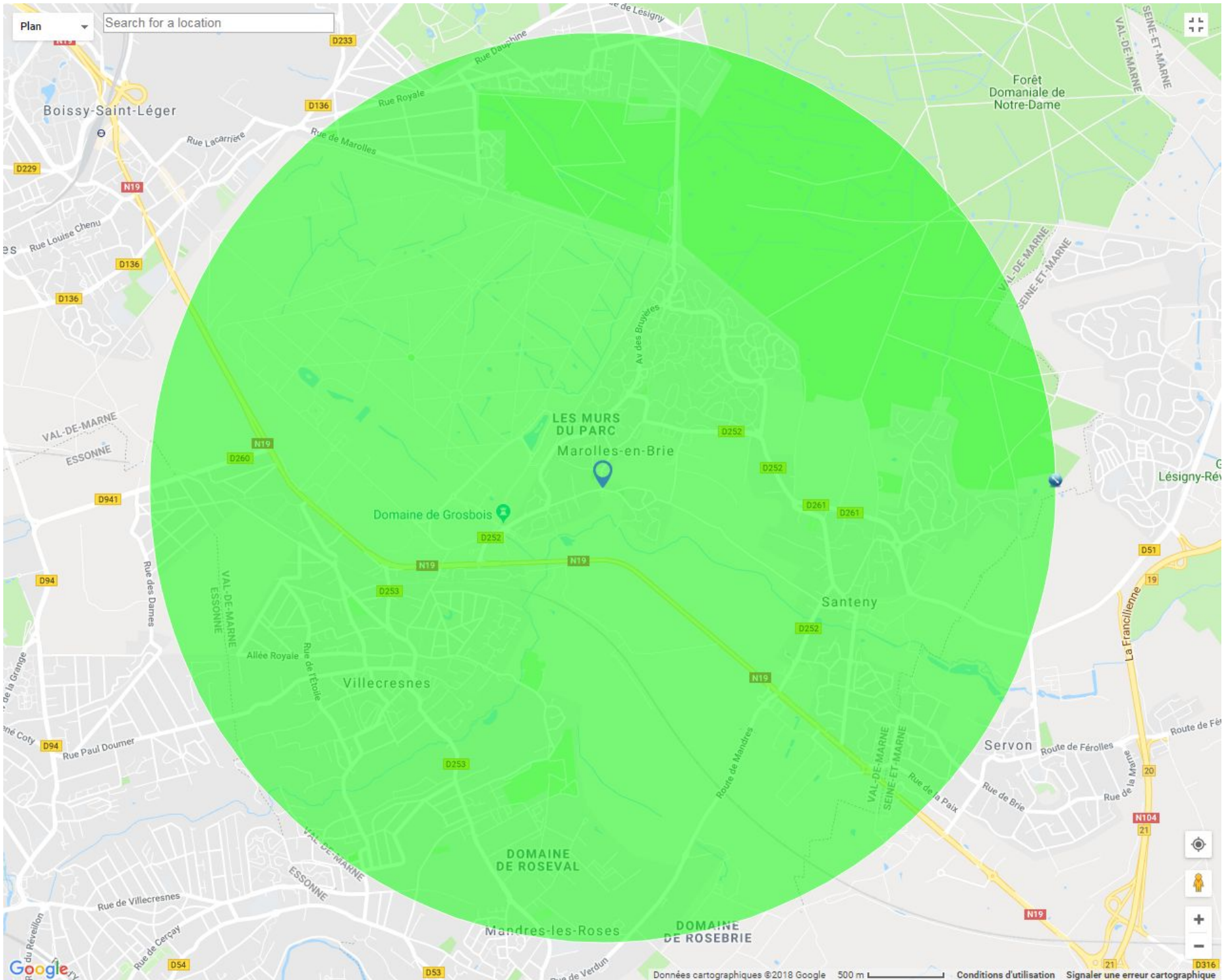


“Une étude britannique vient de montrer que des cyclistes âgés de 75 ans avaient un profil immunitaire de personnes de 20 ans.”

LE MONDE SCIENCE ET TECHNO | 03.04.2018

2) Rapidité : vitesse moyenne / bouchons /
stationnement

Le “facteur 4”



Plan

Search for a location

Boissy-Saint-Léger

Forêt
Domaniale de
Notre-Dame

LES MURS
DU PARC
Marolles-en-Brie

Domaine de Grosbois

Santeny

Villecresnes

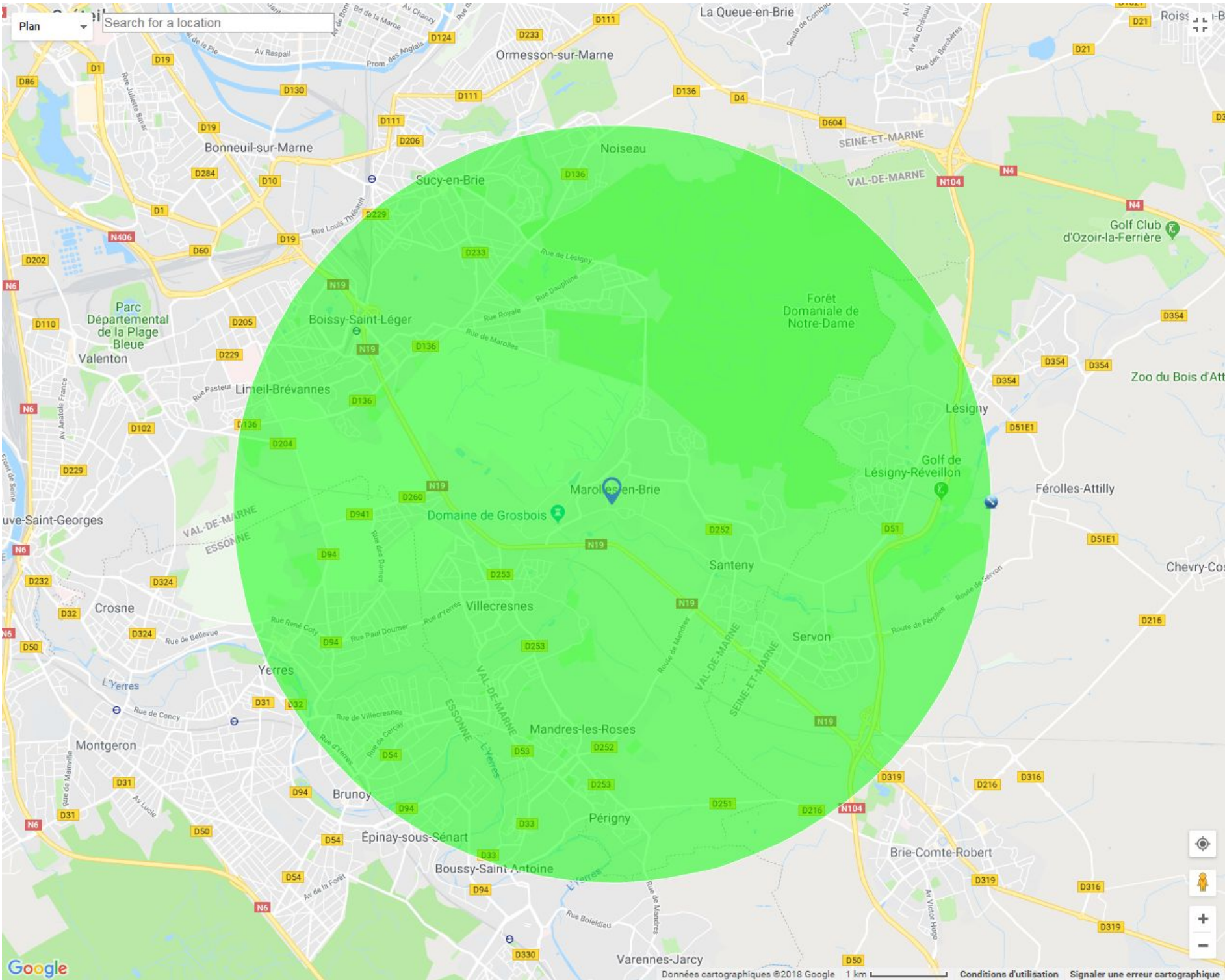
Servon

DOMAINE
DE ROSEVAL

DOMAINE
DE ROSEBRIE

Mandres-les-Roses





Plan

Search for a location

-
-
-
-
-
-
-

GYi`žci`Yb`Wca d`fa YbhUf]h`XĐ b`lfUbgdcfh`Yb`Wca a i b`

-
-
-
-

' £7 c—h

Carburant, assurance, etc

(£7 UdUMhf 'XY'W Uf[Y'. 'Wci fgYg'#YbZUbh





) Ł: fY]bg`{ ``UdfU]ei Y`.

WYj U]gcbž\ UV]Yhf gžUddf Ybh]ggU[YžUb]j c`gž
dfbi f]Y`XY`dc]bhg`ž| YgžX]h]b ff U]f Yg`
hfUbei]`Yg`

Ces freins sont réels.

Solutions : Compagnonnage par associations,
sociabilité, tuteurs, services tels location...



Plus de 100 “vélo-école” en France : pour débutants totaux, on en circulation :
positionnement



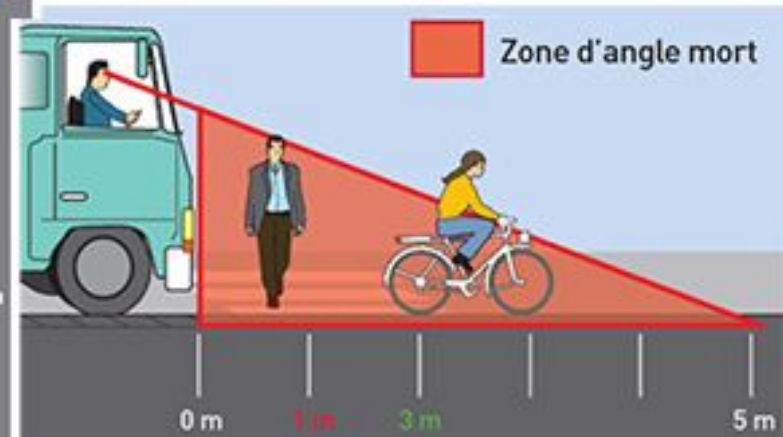
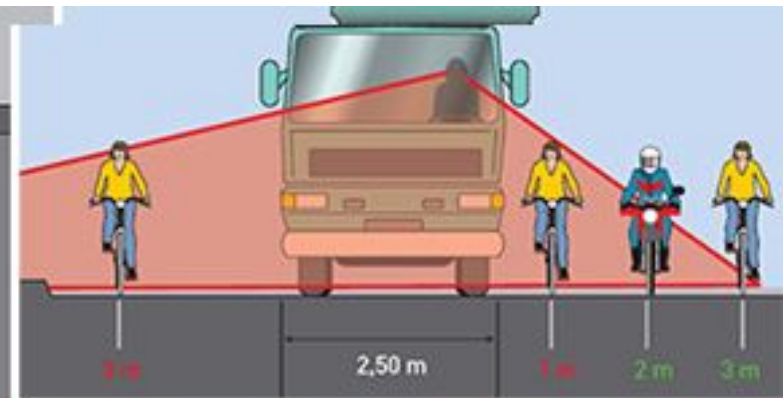
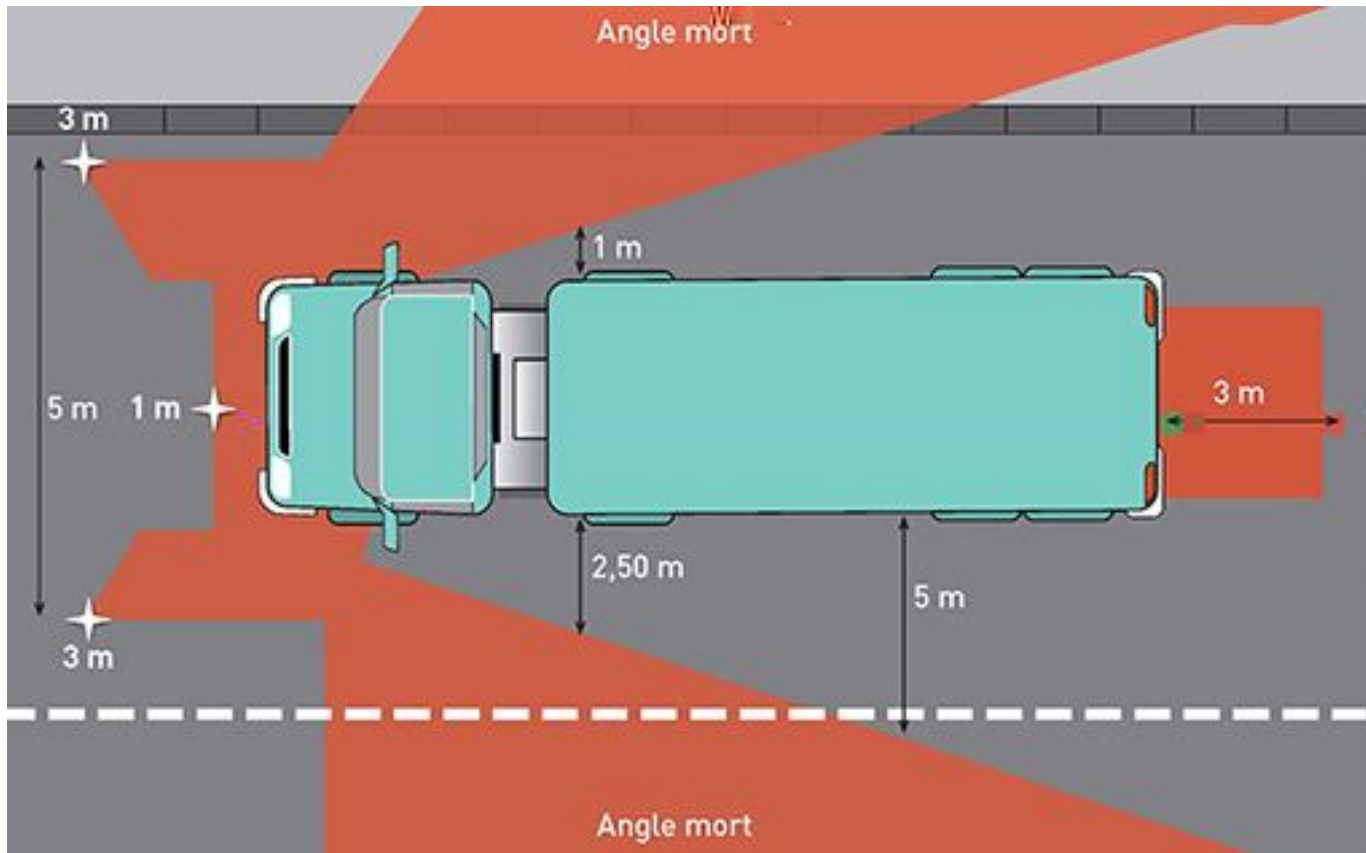


DO I HAVE TO DO EVERYTHING MYSELF?





-
-
-



1. Résorption des coupures
2. Réseaux express vélo
3. Vélo dès la maternelle
(draisienne hebdomadaire à l'école et centre de loisirs comme au Danemark)
4. Construction de parcours pédagogique comme au parc du Tronchet à Meudon (92)

5. Soutien des locaux vélo dans les co-propriétés et article 12 des PLU exigeants : stationnements vélo
6. Santé, transitions écologiques, sobriété énergétique, spatiale et financière : Les retombées en termes de santé sont immédiats et en milliards
7. Indemnité kilométrique vélo : municipale
8. Jalonnement cyclable
9. Remise en selle : vélo-écoles y compris pour adultes : débutant total ou leçons en circulation : positionnement notamment
10. Bonus VAE

A YfWꞑ dci f`j chY
UmYbhꞑcb`Yhdci f`j cg`
ei Yghꞑcbg`

PARTAGE
TA RUE 94

