

Cyclamaine



Infos

Périodique d'information de l'association Cyclamaine.
Maison des Associations, 4 rue d'Arcole, Le Mans
Tél : 02.43.81.59.05
cyclamaine@aol.com

N°30
Prix : 1 Euro
Mai 2005

Édito

Anticipation, patience et mobilisation

Un réseau cyclable continu et cohérent nécessite pour ses promoteurs et futurs usagers de faire preuve à la fois d'anticipation, de patience et de mobilisation.

Anticipation car, comme toute création, un aménagement cyclable est rarement rapide à se concrétiser. Tout projet passe par de nombreuses phases de pré-études, d'études, et d'attente de décision politique. Ces différentes phases prennent souvent des dizaines de mois, y compris pour les cas qui aboutissent. Pourtant, l'essentiel des spécifications de ces projets est défini dès le départ et il est ensuite très difficile d'en modifier les principes directeurs. Prenons pour exemple l'axe cyclable prévu tout au long de la future ligne de tramway. Les travaux du tramway avancent maintenant à un bon rythme, mais du point de vue des aménagements cyclables et piétonniers adjacents, rien n'est encore stabilisé. Cyclamaine et le Comité de Pilotage Vélo continuent à solliciter activement leurs interlocuteurs pour définir dès maintenant les différentes possibilités de circulation à vélo à côté du Tramway.

Patience ensuite car la réalisation de ces différents projets va prendre plusieurs mois et beaucoup de flots de voitures se seront écoulés en ville d'ici là. Mais le temps passe vite finalement, et une fois bien étudiées en amont, les réalisations améliorant la circulation à vélo seront d'autant plus appréciées.

Mobilisation enfin. Un succès aussi important soit-il, tel qu'un nouvel axe continu de bout en bout du tramway par exemple, ne saurait être complet s'il reste isolé. Les cyclistes manceaux ne sauraient être satisfaits tant que leur agglomération ne bénéficiera pas d'un réseau cyclable complet, sécurisé, entretenu et respecté. Aussi est-il nécessaire de très régulièrement montrer la volonté, et le plaisir, des citoyens à circuler à vélo dans leur ville. La journée européenne "vélo pour tous" représente une excellente occasion de faire preuve de mobilisation pour soutenir les projets favorables au vélo en ville. Alors rendez-vous le 5 juin pour une grande randonnée en famille et entre amis.

Philippe Teutsch

Journée Européenne du Vélo

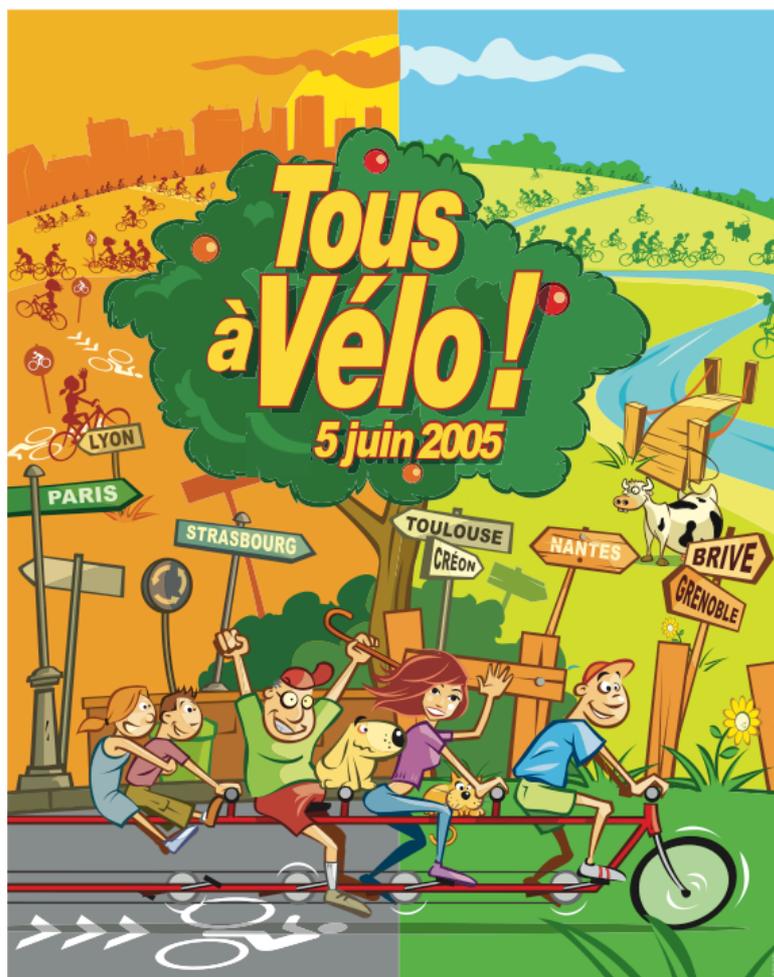
Dans le cadre de la fête des Energies Renouvelables

Dimanche 5 juin 2005

10h - 14h - 17h

TOUS à VÉLO !

Mairies du Mans et de La Chapelle St-Aubin
Parc Th. Monod (Pique-Nique) – Maison de l'Eau



Sommaire de ce numéro

Dossier Vélo & Santé	p2
AG du 18 mars	p3
Programme complet des festivités	p4

Le VELO en Ville, Une Question de SANTE

Synthèse de l'Atelier 3 "Le vélo, vecteur de santé", Congrès 2004 de la FUBicy. Le vélo n'est-il bon que pour les hollandais ? »

Le vélo contre l'obésité.

Résumé de l'intervention du Docteur Marblé, cycliste, médecin du sport, médecin hospitalier, créateur d'une structure médico-préventive qui suit des sportifs à tout niveau. Il cherche à savoir si la pratique du vélo offre des avantages ou des inconvénients sur la santé. Il aborde ici surtout le problème de l'excès pondéral.

Autant chez les enfants que chez les adultes, le médecin observe de plus en plus de problèmes d'obésité. Les causes de cet excès pondéral peuvent être génétiques. Il est aussi le résultat d'une sédentarité qui se développe du fait de la robotisation de notre société, de nos choix en matière de transports. Il est aussi le résultat d'une industrie agro-alimentaire et de ses campagnes publicitaires qui proposent des aliments avec de plus en plus de sucres rapides, mais moins en moins de fibres, de minéraux et de vitamines. Il est le résultat, enfin, de connaissances insuffisantes en diététique, d'un manque de temps.

Les conséquences directes peuvent être des complications comme l'hypertension, des insuffisances cardiaque et respiratoire, des problèmes orthopédiques, métaboliques (diabète, cholestérol), psychologiques.

Pour lutter contre l'obésité, il faut agir sur trois plans : la diététique, le rythme de vie et l'activité physique.

Sur le plan diététique. Il faut réfléchir sur ses habitudes alimentaires. Augmenter la part des fibres dans l'alimentation par une plus grande consommation de fruits et de légumes. Apporter plus de calcium, réduire les apports lipidiques, privilégier les sucres lents. Ne pas oublier de mieux régler les apports alimentaires dans la journée et de n'abuser ni de l'alcool ni du tabac.

Le rythme de vie. Il faut lutter contre la sédentarité en utilisant par exemple le vélo comme moyen de transport, en pratiquant un

sport en club ou par ses propres moyens, à heures fixes ou quand on veut.

L'activité physique. Par exemple, le cyclisme. C'est un sport porté, c'est à dire que nous ne sommes pas gênés par notre poids. Il faut avoir une certaine régularité. Pour le cyclisme la dose idéale semble être 3 à 4 fois par semaine durant environ 45 minutes.

Quels sont les bénéfices de l'exercice régulier d'un sport ? Une baisse du poids, une baisse du cholestérol total (le HDL, le bon cholestérol progresse), une baisse de la tension artérielle. Les facteurs de risques ainsi que la mortalité baissent par la pratique d'une activité sportive régulière comme la course à pied ou le cyclisme.

Les seuls problèmes que rencontre un cycliste (à part les problèmes mécaniques) sont les accidents. Il faut que la société soit organisée telle que le cycliste puisse exercer ses activités physiques en sécurité.

Le vélo : remède à tous nos maux, personnels et sociaux.

Résumé de l'intervention du Docteur Saladin, médecin et cycliste.

Dans notre société tout est motorisé. La surmotorisation entraîne une densification urbaine mal maîtrisée, une absence d'espace de jeux. Elle génère bruit, pollution et accidents. Et tout cela provoque du stress et un sentiment d'insatisfaction.

L'individu urbain fuit alors ce stress, cette insatisfaction dans le virtuel : télévision, Internet, jeux, vidéo, PMU, loto, addictions diverses. L'individu urbain se sédentarise alors de plus en plus.

Or la sédentarité est la première cause de mortalité par maladies cardio-vasculaires.

Il suffit d'une demi-heure d'activité physique par jour pour obtenir une diminution du risque de diabète, d'hypertension, de surcharge pondérale, de certains cancers, de viscosité sanguine (le

sang coagule moins vite, donc moins de risque que les artères se bouchent), de dépression, de phobies sociales, d'attaques de panique, de la dégradation des fonctions intellectuelles (chez les gens de plus de 65 ans), et de perte musculaire.

Parmi les pays développés seules la Hollande et la Suède résistent à l'épidémie de surcharge pondérale. En Hollande, 95% des enfants vont à l'école à pied ou à vélo.

Les (bonnes) habitudes prises à l'enfance créent les conditions d'une activité physique épanouie à l'âge adulte

En ce sens, le vélo est un outil pédagogique extraordinaire.

L'expérience "1000 km à vélo pour la santé".

Résumé de l'intervention de Jean Chaumien, CADR 67.

Une pratique régulière de la bicyclette est un formidable atout santé à court, moyen et long terme. L'Association CADR 67 a lancé l'opération 1000 km à vélo en 2003 et l'a renouvelée en 2004.

Une personne pouvait avoir un compteur pour une caution de 15 Euros. Si la personne rendait sa fiche technique et montrait qu'elle avait fait plus de 1000 km au bout de trois mois, la caution était remboursée.

L'opération a permis de sensibiliser une population plus large que celle des adhérents. Le comptage des distances est très motivant pour les participants. La plupart des gens (remboursés) se rendaient au travail à vélo, utilisaient le vélo pour faire ses courses ou se rendaient sur ses lieux de loisir. Ils prenaient conscience des distances parcourues, testaient les différents trajets, préférant les plus courts, les plus agréables ou les plus sûrs.

Siobhan Leitch

DE LA THEORIE A LA PRATIQUE. QUE FAIRE CET ETE ?

Les ballades Vélos Plaisirs proposent de se retrouver tous les jeudis soir à partir du 9 juin et jusqu'au 22 septembre pour une promenade à vélo en agglomération.

Le lieu de départ est la Place de la République à 19h30.



Le but est de rappeler l'existence du cyclisme urbain en randonnant collectivement une fois par semaine sur des bandes cyclables mais aussi sur des artères routières non interdites au vélo. Cette démarche permet au vélo de se réapproprié la ville pacifiquement et en groupe.



En plus notre santé y gagne car nous dépassons largement la demi-heure d'exercice physique pour cette journée et le rythme promenade est « déstressant ». Alors, nous comptons sur vous pour ce rendez-vous riche en symbole.

Pierre-Jean Foubert

L'Assemblée Générale 2005 de CYCLAMAINE a rassemblé 45 adhérents et sympathisants le 18 mars dernier.

Bilan 2004 (P.Teutsch)

Promotion du « système vélo » en ville : roue dans roue avec le tramway (continuité vélo à obtenir), bon sens des contre-sens cyclables, colloque Vélos et Cités.

Présence citoyenne : animations, fêtes du vélo, Comité Pilotage Vélo, rencontre d'élus qui restent à convaincre, de jeunes adhérents convaincus.

Commission Itinéraire et Sécurité (T.Nicolai)

- Inventorier les besoins du cycliste dans la CUM
- Réfléchir à la façon dont on peut améliorer la situation
- Représenter Cyclamaine au CPV

Le CPV se rassemble mensuellement. Pour être efficace il faut que les usagers avertissent T.Nicolai et G.Plouzenec (représentants de Cyclamaine) de tous les problèmes vélo que l'on peut rencontrer sur la CUM.

En 2004, cette commission a travaillé sur :

- Les points noirs, comme les Jacobins (propositions de Cyclamaine non retenues !)
- Les contre-sens cyclables (5 nouveaux ont été créés, point de résistance rue Van-Vooren)
- Le tramway : étude sur la station Rubillard, cour urbaine Gambetta (vélo sur voie de Tramway), bd Levasseur interdit aux vélos, avenue Leclerc interdite (déviation rue Auvray), bd Zola (contre-sens vers la gare, itinéraire bis bd de la Petite vitesse, pour la première fois fléché par la CUM), avenue Jaurés (discussion sur une piste sur trottoir), rond point de la rocade à étudier.

Commission Communication (S.Leitch).

Trouver les moyens d'infléchir les mentalités

- Liens avec la Fubicy, les autres usagers de la route
- Quatre Cyclamaine-infos par an
- Journée « bien dans ma ville sans voiture » 22/09
- Participation à trois fêtes de quartier (Floravril, Dimanche à Jaurés, Vide grenier de St Catherine).
- Colloque Vélos et Cités le 4 juin, 50 participants.
- Fête du vélo le 6 juin, 200 participants.
- Sorties « Vélo plaisir » les jeudi d'été (juillet et août) à la découverte de la ville.

Bilan Financier (P.J.Hirsch)

Plus de recettes qu'en 2003 (rappels de cotisations 2003 et création du reçu fiscal à partir de 15 euros de cotisation)

Depuis septembre 2004 Cyclamaine dispose d'une autorisation écrite de l'Administration fiscale pour émettre des reçus fiscaux.

154 cotisations réglées en 2004, soit autant qu'en 2003.

300 adhérents ou ex-adhérents sont présents dans le fichier de l'Association comme ayant payé au moins une fois dans les 5 dernières années.

Le bilan est approuvé par l'assemblée.

La parole à la salle.

Après un court débat sur les risques des enfants à vélo en ville, la question du Tramway est soulevée.

D.Nieder Korn, Vice-Présidente Transport au Mans Métro-pole donne les informations suivantes :

Depuis un an le CPV travaille sur le projet Tramway.

Le Mairie a la volonté de livrer à Cyclamaine un certain nombre de documents sur ce projet avant même l'enquête publique.

Il y a souvent nécessité de convaincre les techniciens qui ne veulent pas faire prendre de risques aux usagers.

C'est le cas pour la circulation sur la voie du Tram, les contre-sens. Il reste à situer les parcs à vélo le long du Tram (et le problème du Bd Levasseur interdit aux vélos dans le projet actuel). C'est officiel, l'état ne versera pas un sou pour le Tram du Mans.

La ligne des Sablons sera commencée dès cet été pour une mise en service 6 mois seulement après la ligne principale (prévue en novembre 2007), soit en mars 08. Le parvis de la Gare sera ouvert aux vélos et il reste à trouver les emplacements de parc vélo, en surface et en souterrain. La Mairie va lancer un appel d'offre pour renouveler le mobilier urbain. En même temps sera constituée une commission pour étudier un système vélo (parc, location, réparation).

La salle reprend la parole.

Tous les stationnements vélo de la gare sont saturés et, de plus, ne sont pas couverts. De nombreuses voitures sont en stationnement illicite près de la Gare, et notamment sur des pistes cyclables. La police ne verbalisant pas cette infraction.

Intervention de P.Baringou : Il faut penser à entretenir les pistes ; ne pas oublier les itinéraires vélo en continu. Les conseils de quartiers sont très importants pour la promotion du vélo.

D.Nieder Korn reprend la parole :

Depuis un an, les gardes urbains peuvent verbaliser. C'est donc la Mairie qu'il faut avertir en cas de stationnement illicite.

Il sera possible de mettre son vélo dans le Tram, en dehors des heures de pointe. Un endroit plus large dans chaque wagon sera autorisé pour cet usage.

Un gros travail sur les itinéraires cyclables est effectué dans les commissions transport des Conseils de quartiers. Les comptes-rendus des CPV leur seront d'ailleurs maintenant envoyés.

Un débat est lancé par un adhérent sur l'enquête publique en cours à propos du doublement de la rocade nord.

Une passerelle vélo-piétons sur la rivière, initialement prévue au niveau de la rocade, est maintenant proposée entre le quartier de la Madeleine (derrière le cimetière) et Coulaines. Cette proposition est portée par le Maire de Coulaines et le Conseil de quartier de la Madeleine

Un adhérent lance le débat sur le partage du trottoir entre piétons et vélos (exemple de Strasbourg).

P.Teutsch pense que c'est avec les voitures qu'il faut plutôt partager l'espace. R.Batiot estime que la tendance n'est plus au partage entre les différents usagers, mais plutôt à la mixité sur un même espace. Exemple des passerelles de Pontlieue et des Atlantides initialement exclusivement piétonnes, et maintenant autorisées aux vélos. Il précise d'ailleurs qu'une étude d'accidentologie sur Le Mans, faite jusqu'en 2002, prouve qu'il n'y a eu aucun accident vélo-piéton.

Elections. Tous les anciens renouvellent leur candidature. D.Le Roux et JM.Lambert sont candidats à la CIS. E.Belin est candidat au Conseil d'administration.

Tous les candidats sont élus à l'unanimité.

**DIMANCHE
05 JUIN 2005**

**LA FÊTE DU
VELO**

24 KILOMETRES (environ) A VÉLO de la mairie du Mans
à la Maison de l'eau
en passant par La Chapelle Saint Aubin

UN RAFRAISSEMENT vous sera offert par la mairie

UN PIQUE-NIQUE CONVIVAL, préparé par vos soins, au parc
Théodore Monod

UN RALLYE AVEC DES PRIX EXTRAORDINAIRES

UNE ARRIVEE EN MUSIQUE à la Maison de l'eau

UN GOUTER vous sera offert par la mairie

**Nous avons tous rendez-vous le dimanche 5 juin
à 10h00 Place SAINT PIERRE devant la mairie du
MANS.**

Pour accueillir les cyclistes plus timides, d'autres rendez-
vous :

A 11h30 à la Chapelle Saint Aubin au Complexe sportif

A 12h30 ou à 13h30 au parc Théodore Monod

A 16h30 à la Maison de l'eau

**VENEZ NOMBREUX EN FAMILLE
AMENEZ VOS AMIS**

**DURANT TOUT L'ÉTÉ
LES BALLADES
VELO- PLAISIR
CHAQUE JEUDI**



du 09 juin au 22 septembre

Rendez-vous à 19h30 Place de La République pour
une promenade à vélo d'une à deux heures dans
différents quartiers du Mans

Vous voulez aller plus loin, connaître les expériences d'autres villes.

Vélocité, la revue du cycliste urbain.

Editée par la FUBicy, la fédération française des usagers de la bicyclette,
qui regroupe la plupart des associations de promotion de l'usage du vélo
comme moyen de déplacement.

Pour vous abonner (12.5 euros / 5 numéros).

Nom Prénom.....

Adresse

.....

.....

Ci-joint un chèque de 12.5 euros à l'ordre de la FUBicy
FUBicy, 12 rue des Bouchers, 67000 Strasbourg, CCP469 27 T

Cyclamaine Infos :

Maison des Associations
4 rue d'Arcole, 72000 LE MANS.
Tél : 02.43.72.30.27

Directeur de publication : Philippe Teutsch
Imprimer par nos soins

Pour nous contacter, vous pouvez utiliser le courrier
électronique : cyclamaine@aol.com
Nous avons aussi un site web : <http://lemans.fubicy.org>

Notre association adhère à La FUBicy,
12 rue des bouchers, 67000 Strasbourg – Tél : 03 88 75 71
90
www.fubicy.org

Avez-vous (ré)adhéré à Cyclamaine?

NomPrénom

ProfessionNé le

Adresse.....

.....

.....

Adresse mél

Adhésion à Cyclamaine pour 2005 --- 6 euros

Au delà de 15 euros, nous vous adresserons un reçu fiscal.