

Petit manuel à l'intention du cycliste urbain



Saviez-vous qu'au Québec, un cycliste sur trois utilise le vélo à des fins de transport ? Choisir la bicyclette pour les déplacements utilitaires et se rendre au travail : une pratique qui fait du chemin et qui est accessible à tous. Sans compter tous les avantages et bienfaits procurés par ce moyen de transport actif, tant sur le plan écologique, de la santé que financier.

Voici un petit tour des avantages et quelques conseils pratiques pour vous initier au vélo urbain... et vous faire vivre **le plaisir avant le travail !**



L'Opération vélo-boulot s'active toute l'année grâce à la contribution du Fonds d'action québécois pour le développement durable (FAQDD) et de son partenaire financier le gouvernement du Québec. Nous comptons également sur l'appui de la Direction de santé publique de Montréal et de Transport Québec.



Vélo Québec remercie les partenaires suivants pour leur collaboration au succès de l'Opération vélo-boulot : Ville de Montréal, Voyagez Futé Montréal, Agence métropolitaine de transport (AMT), Centres de gestion des déplacements Saint-Laurent et Côte-des-Neiges, Kino-Québec et Équiterre.



Le vélo : un moyen de transport...

Écologique

Le domaine des transports est LE plus gros émetteur de gaz à effet de serre au Québec. Sachant que plus d'un déplacement sur trois entre le domicile et le travail fait moins de 8 kilomètres dans les grands centres urbains comme Montréal, Québec ou Ottawa-Gatineau, il est possible de troquer l'auto pour le vélo. Chaque coup de pédale est une façon concrète et agréable de faire notre part pour l'environnement.

Économique

Trop souvent, qui pense déplacements pense voiture. Pourtant, il y a bien d'autres façons de se rendre au travail. À commencer par le vélo... Un moyen simple pour réduire vos dépenses de transport. Voici un petit test comparatif.

Comparatif entre les principaux moyens
de transport utilisés en milieu urbain

	Fourgonnette	Voiture (type compact)	Transports publics	Cocktail transport avec vélo
Coût annuel \$ CA	10 506 \$ ⁽¹⁾	9506 \$ ⁽²⁾	4043 \$ ⁽³⁾	3505 \$ ⁽⁴⁾

⁽¹⁾ Selon l'Association canadienne des automobilistes (ACA), décembre 2004. Étude actualisée avec le litre d'essence à 1 \$ et pour 18 000 km/an.

⁽²⁾ *ibid.*

⁽³⁾ Carte Autobus-Métro (CAM) : 11 mois x 65 \$ = 715 \$
+ Taxi : 1 course x 49 semaines x 12 \$ = 588 \$
+ Location de voiture : les vacances, 3 semaines x 400 \$ = 1200 \$
une fin de semaine par mois, 11 mois x 140 \$ = 1540 \$

⁽⁴⁾ Bicyclette : entretien, dépréciation, accessoires = 200 \$
+ Carte Autobus-Métro (CAM) : 5 mois x 65 \$ = 325 \$
+ Taxi : 1 course x 20 semaines x 12 \$ = 240 \$
+ Location de voiture : les vacances, 3 semaines x 400 \$ = 1200 \$
une fin de semaine par mois, 11 mois x 140 \$ = 1540 \$

Efficace

Pour un parcours de moins de 8 km en milieu urbain, le vélo est en général plus rapide que la voiture. Sachant que la moitié des travailleurs des grands centres urbains comme Montréal, Québec ou Ottawa-Gatineau parcourent une distance également inférieure à 8 km entre le domicile et le travail (5 km dans les villes de moindre envergure)... Cela ferait un beau petit tour de vélo pour bien des gens !

Énergisant

L'exercice physique, même modéré, stimule la capacité de concentration et contribue à diminuer le stress. Le vélo-boulot est un moyen facile pour se détendre et faire de l'exercice au quotidien. Un plein d'énergie qui ne coûte pas cher !

Et qui procure du plaisir !

Aller travailler à vélo, c'est un exercice, mais c'est surtout un plaisir ! Quoi de plus agréable que de commencer et de terminer la journée en voyageant *relax* ? Plus d'autonomie, de mobilité, de flexibilité... Voyager à vélo, c'est joindre l'utile à l'agréable. Et attention, l'essayer, c'est l'adopter !



L'équipement pour le vélo-boulot

Choisir le bon vélo

- Un guidon droit, une selle confortable adaptée à votre morphologie
- Un panier et un porte-bagages
- Des garde-boue
- Des réflecteurs obligatoires et un système d'éclairage actif (feu blanc à l'avant et rouge à l'arrière) si vous roulez après la tombée du jour
- Un cadenas en U, généralement plus résistant
- Des pédales de caoutchouc pour une meilleure adhérence, peu importe vos semelles
- Une sonnette
- Un serre-pantalons (ou sa chaussette !) pour protéger le pantalon ou un garde-chaîne

Choisir son habillement

Les déplacements à vélo de moins de 10 kilomètres effectués à vitesse modérée s'apparentent, en terme d'effort, à un trajet court effectué à pied. Dans ce cas, se rendre au travail à bicyclette, qui n'a rien d'un parcours sportif, ne nécessite aucun habillement en particulier si ce n'est des vêtements confortables.

Trucs antivol

- Attachez toujours votre vélo dans un endroit sûr et éclairé (cadenas en U recommandé). Si vous rangez votre vélo dans un garage, cadenassez-le quand même à un point fixe.
- Attachez minimalement la roue avant et le cadre au support à vélo. Si l'achat d'un bon cadenas est important, le choix du support auquel vous attachez votre vélo l'est tout autant.
- Faites buriner votre vélo au poste de police de votre quartier.

En bref, un bon vélo de ville, c'est un vélo simple qui est en bonne condition (avec un entretien chez un vélociste tous les ans ou deux ans) et qui ne suscite pas la convoitise. Procurez-vous un bon cadenas et remplacez les attaches rapides par des boulons aux roues et à la tige de selle : voilà l'essentiel !

