

# LE P'TIT GUIDE DU SALARIÉ

## CYCLISTE

### EN ZONE RURALE





# FAIRE ÉVOLUER LES IDÉES REÇUES



Vous trouverez dans ce guide nos solutions pour vous aider à combattre vos peurs et/ou idées reçues sur la pratique du vélo pour se rendre au travail.

## Idée reçue n°1 : La météo

De nombreuses villes du Nord de l'Europe possèdent un taux élevé de cyclistes. Pourquoi pas nous ? En cas de mauvais temps, il est préférable de :

- S'équiper de **vêtements chauds** : haut-le-corps, pull ;
- S'équiper de **vêtements imperméables** : capes de pluie, pantalons et vestes imperméables, couvre-chaussures, garde-boues, etc. ;
- S'équiper d'**accessoires contre le froid** : gants, bonnets, cache-oreilles, etc.

Sachez-le : un vélo bien attaché a peu de chances d'être volé !



© Vélo Électrique France

## Idée reçue n°3 : L'accident

- **Relativiser sur les risques** à vélo : les **bénéfices** de la pratique du vélo sont au contraire supérieurs à tous les autres types de risques ;
- S'équiper d'**accessoires**, de jour comme de nuit, pour être vu et se protéger : lumières, sonnette, gilet jaune, casque, écarteur de danger, etc. ;
- Connaître et respecter les **règles de sécurité** à vélo.

Pas besoin d'être un athlète pour se rendre au travail à vélo. Au contraire, la pratique du vélo vous permet d'exercer une **activité physique régulière** et d'améliorer vos capacités respiratoires et cardiaques.



« Il n'y a pas de mauvaise météo. Que de mauvais vêtements »  
(dicton néerlandais)



En moyenne, seuls **10 %** des trajets domicile-travail sont **pluvieux**



Carfree - 2017

## Idée reçue n°2 : Le vol



- Choisir un bon **antivol**, en U de préférence ;
- Attacher la roue avant et le cadre de son vélo à un **point fixe** ;
- Faire marquer son vélo avec un **numéro d'identification**.

Le **risque** pour un cycliste d'être tué est **6 fois moins élevé que pour les deux-roues motorisés** et seulement 1,5 fois supérieur au risque encouru par l'automobiliste ou le piéton



IFSTAR - 2014

## Idée reçue n°4 : La condition physique

- Y aller **à son rythme** : progressivement, sans aucune pression ;
- Se **motiver** ;
- Utiliser un **VAE - Vélo à Assistance électrique** pour faciliter ses trajets.



## Idée reçue n°5 : La distance et les reliefs

Jusqu'à 10 km, le vélo est accessible à chacun, sans condition physique préalable. Le plus important ? la **motivation**.

- **Démystifier la distance et le temps** parcourus à vélo à travers ce tableau ;
- Si la **distance** et/ou les **dénivelés** sont trop importants, utiliser un **VAE** pour réduire son effort physique.



Distance parcourue	Temps parcouru	
	Vélo	VAE
1 km	4 min	3 min
2 km	8 min	6 min
3 km	12 min	9 min
4 km	16 min	12 min
5 km	20 min	15 min
6 km	24 min	18 min
7 km	28 min	21 min
8 km	32 min	24 min
9 km	36 min	27 min
10 km	40 min	30 min

Votre entreprise ne possède pas de vestiaires ? Demandez à votre employeur s'il est possible d'en installer un, d'autant plus si vous êtes plusieurs à en faire la demande !



## Idée reçue n°6 : La transpiration

Si arriver en sueur au travail vous effraie, il est possible :

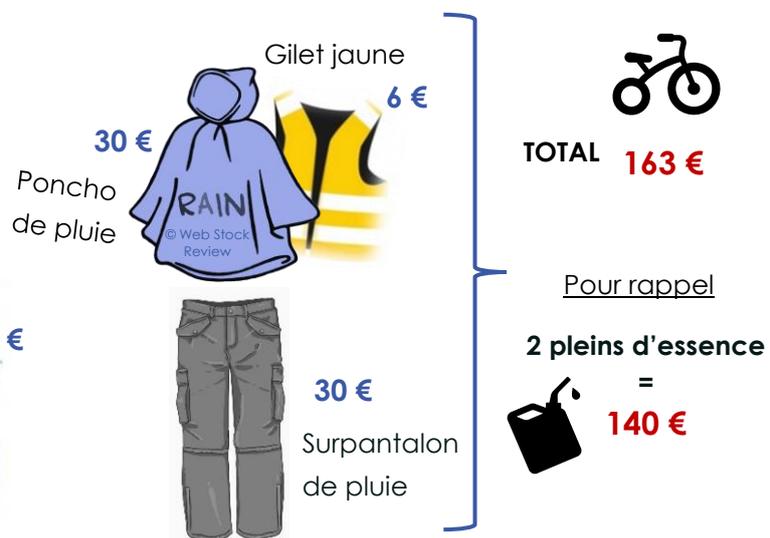
- D'utiliser les **vestiaires** de son entreprise pour se doucher, se changer, etc. ;
- De s'équiper de **vêtements anti-transpiration** et/ou **changer de vêtements** ;
- D'utiliser un **VAE** pour limiter son effort physique en cas de trajets trop vallonnés.

## Idée reçue n°7 : Le stationnement

- S'il existe un **stationnement sécurisé** (arceaux, boxes, etc.) au travail, attacher son vélo est chose facile ;
- S'il n'existe **pas de stationnement sécurisé** au travail, il est sûrement possible de l'attacher à un point fixe près de l'entreprise ou de demander à son employeur de s'équiper en ce sens.

## Idée reçue n°8 : Le coût des équipements

Il faut **démystifier le coût** des équipements de vélo, qui vous accompagneront pendant de nombreuses années. Les prix indiqués ci-dessous sont basés sur les prix moyens en magasin, à l'état neuf. Vous pouvez également les **acheter d'occasion** lorsque c'est possible !



# POURQUOI VENIR AU TRAVAIL À VÉLO ?



**Favoriser votre bien-être,  
votre motivation et  
diminuer votre stress**

Faire du vélo, c'est comme manger du chocolat ! Ils libèrent tous deux des endorphines, l'hormone du plaisir !



**Augmenter votre pouvoir  
d'achat**

6 000 €, c'est ce que vous coûte votre voiture chaque année si vous habitez à 30 km de votre lieu de travail !



**Réduire votre bilan carbone**

Le Vélo à Assistance Electrique émet 31 fois moins de gaz à effet de serre qu'une voiture.



**Allonger votre durée de vie  
de 2 ans et garder la forme**

Le vélo vous permet d'exercer une activité physique régulière complète : il fait travailler le cœur, les muscles et la capacité respiratoire !



**Diminuer la pollution  
atmosphérique locale**

En plus de diminuer la pollution atmosphérique, vous absorbez moins de particules que les automobilistes confinés dans leurs véhicules.



**Améliorer votre  
productivité (+6 à 9 %)**

ADEME - 2016

The Shift Project

MEDEF - 2015