



Se déplacer autrement

Association CADRes Thur-Doller

Quels actes solidaires et respectueux de la planète ?
Jeudi 9 décembre 2021

Sommaire

- ▶ Quelques chiffres
- ▶ Pourquoi le vélo et la marche ?
- ▶ Freins à l'usage du vélo
- ▶ Notre association



Cyclistes Associés pour le Droit de Rouler en sécurité.

Quelques chiffres en France

- ▶ 60 % des trajets entre 1 et 3 km effectués en voiture
- ▶ Trajets domicile-travail : 76% en voiture ⁽¹⁾
- ▶ 30% de la population pratique l'ensemble de ses activités (hors activités sociales) à moins de 9 km = 30 minutes de vélo
- ▶ Les français se déplacent en moyenne 10h/semaine



Cyclistes Associés pour le Droit de Rouler en sécurité.

Quelques chiffres en France



Cyclistes Associés pour le Droit de Rouler en sécurité.

Portées des trajets des Français par motif de déplacement

PORTÉE	Entre 0 et 9 km par trajet	Entre 9 et 20 km par trajet	Entre 20 et 30 km par trajet	Plus de 30 km par trajet
EMPLOIS ÉTUDES	59%	18%	10%	14%
ACTIVITÉS VITALES	59%	24%	7%	10%
ACCOMPAGNEMENT	72%	16%	4%	8%
ACTIVITÉS SOCIALES	31%	24%	12%	32%
SPORT ET LOISIRS	51%	25%	10%	14%
ÉQUIVALENT EN TEMPS PASSER À VÉLO :	Moins de 30 min	Entre 30 min et 1 heure	Entre 1h et 1h30	Plus de 1h30
ÉQUIVALENT EN TEMPS PASSER EN VOITURE :	Moins de 15 min	Entre 15 et 30 min	Entre 30 et 45 min	Plus de 45 min

Source : Forum Vies Mobiles, Obsoco, 2020

Quelques chiffres au niveau du Pays Thur-Doller

- ▶ Pollution de l'air - Transport = 22% des GES émis⁽²⁾
- ▶ Trafic important = bouchons
- ▶ Offre de transport en commun disparate : TER dans la vallée de la Thur et bus dans la vallée de la Doller
- ▶ Dépenses mobilités = 4 700 € par an.
6000 €/an pour la CCVSA et la CCVDS (à peine 3 600 € au niveau national)



Cyclistes Associés pour le Droit de Rouler en sécurité.

Pourquoi le vélo et la marche ?



Cyclistes Associés pour le Droit de Rouler en sécurité.

► Les recommandations de l'OMS

Pour les adultes (18-64 ans), l'Organisation Mondiale de la Santé recommande au moins 150 mn d'activité d'intensité modérée ou au moins 75 mn d'activité d'intensité soutenue, l'idéal étant, affirme-t-elle, de doubler ces durées pour des bénéfices santé plus complets. Au-delà de 65 ans, environ 30 mn d'activité modérée au moins cinq jours par semaine semble un objectif à la fois raisonnable et facile à tenir. Mais pour les enfants (5-17 ans), les experts de l'OMS prônent au moins 60 mn par jour d'activité physique d'intensité modérée à soutenue.

Pourquoi le vélo et la marche ?

- Bon pour la **santé** - Lutte contre la sédentarité
Réduction des risques de mortalité précoce de 28% ⁽³⁾

30 minutes de vélo/jour = amélioration de la force musculaire, circulation sanguine, sommeil et diminution du stress

- Bon pour le **moral** : faire du vélo, ça rend heureux !
- Bénéfices 20 fois supérieurs aux risques



Cyclistes Associés pour le Droit de Rouler en sécurité.

Pourquoi le vélo et la marche ?

- ▶ Bon pour le **porte-monnaie**
- ▶ Bon pour la **planète**
- ▶ Bon pour les **entreprises** : salariés en meilleure santé = diminution des arrêts de travail
- ▶ Bon pour les commerces locaux
- ▶ Bon pour la **collectivité** : trafic plus apaisé, réduction des nuisances sonores et de la pollution atmosphérique



Cyclistes Associés pour le Droit de Rouler en sécurité.

Freins à l'usage du vélo

- Sentiment d'insécurité
- Facilité d'accès à un vélo
- Vol



Cyclistes Associés pour le Droit de Rouler en sécurité.

Et demain pourquoi pas vous ?

- ▶ Moyen de déplacement efficace même à la campagne
- ▶ Un frein : le changement dans nos habitudes !
- ▶ Pas de vélo ?



Cyclistes Associés pour le Droit de Rouler en sécurité.



Association CADRes Thur-Doller

Qui sommes-nous ?

- Association basée à Ranspach
- Créée en décembre 2018
- Environ 50 adhérent.e.s





Association CADRes Thur-Doller

Notre objectif

- Promouvoir et encourager la pratique du **vélo** comme moyen de **déplacement** au quotidien sur le territoire du Pays Thur-Doller





Comment faisons-nous avancer la cause du vélo ?

► Levier n°1

Devenir un acteur incontournable des projets « mobilités douces »



Comment faisons-nous avancer la cause du vélo ?

► Levier n°2

Contribuer à l'amélioration de l'entretien des pistes cyclables existantes et à la résorption des points noirs





Comment faisons-nous avancer la cause du vélo ?

► Levier n°3

Proposer des cours de vélo pour adultes et enfants





Association CADRes Thur Doller

► Coordonnées :

Jean-François GUIHAL 06 75 70 37 52

► Mail : cadresthur@protonmail.com

► Facebook : @cadresthurdoller

Adhésion : 10 €/an

On a besoin de vous !





Sources

- ▶ (1) Baromètre Mobilité et entreprises 2020 - IFOP
- ▶ (2) PETR Thur-Doller - Diagnostic du plan Climat air énergie
- ▶ (3) Etude réalisée en 2000 sur 30 000 hommes et femmes de 20 à 93 ans

Andersen L.B. Et al. All-cause Mortality Associated with Physical Activity During Leisure Time, Work, Sports and Cycling to Work, Arch. Intern. Med. Vol 160, June 12, 2000.