



Cyclistes Associés pour le Droit de Rouler en sécurité.

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

Quelques chiffres en France



Cyclistes Associés pour le Droit de Rouler en sécurité.

Portées des trajets des Français par motif de déplacement

PORTEE	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)

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 ?



Cyclistes Associés pour le Droit de Rouler en sécurité.

- ▶ 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

Pourquoi le vélo et la marche ?



Cyclistes Associés pour le Droit de Rouler en sécurité.

- ▶ 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

Freins à l'usage du vélo



Cyclistes Associés pour le Droit de Rouler en sécurité.

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



Et demain pourquoi pas vous ?



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



Association CADRes Thur-Doller

Qui sommes-nous ?

- ▶ Association basée à Ranspach
- ▶ Créeée 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





Cyclistes Associés pour le Droit de Rouler en sécurité.

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





Cyclistes Associés pour le Droit de Rouler en sécurité.

Comment faisons-nous avancer la cause du vélo ?

► Levier n°3

Proposer des cours de vélo pour adultes et enfants





Cyclistes Associés pour le Droit de Rouler en sécurité.

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

Cyclistes Associés pour le Droit de Rouler en sécurité.

- ▶ (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.