



Vélo.Cité 137

Avril-Mai 2017

ISSN : 1954 - 9032 - 2€



■ **Bordeaux :**
et si les boulevards ressemblaient à ça ?

■ **Fête du vélo :**
le dimanche 4 juin

Bloc-notes

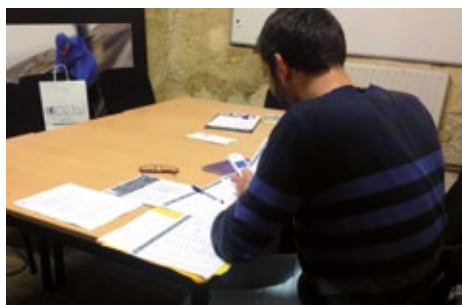
● **Samedis 06 et 13 mai**

Remise en selle (page 2)

● **Dimanche 4 juin**

Fête du vélo (page 3)

Équipe de campagne 2017 de Vélo-Cité



Certains d'entre vous ont probablement reçu un petit coup de fil de Vélo-Cité au mois de mars. Cette année, Céline, Chantal, Jean-Luc, Laura, Marc, Marie, Marie-Christine, Marie-Claude et Patrice, tous bénévoles, munis de leur téléphone, se sont relayés pour vous appeler et vous inviter à renouveler votre cotisation pour 2017. À ce jour (30 mars) vous êtes près de 200 à avoir répondu à l'appel et à avoir apporté votre soutien. Notre vaillante équipe a mis en pratique un de ses arguments : « plus nous serons nombreux et plus nous aurons de poids », permettant ainsi à l'association de compter 505 adhérents dans ses rangs au premier trimestre. Alors merci à eux pour leur implication essentielle pour Vélo-Cité et merci à tous les adhérents qui nous font confiance pour porter leur voix.

● **Oriane Hommet**

Samedis 06 et 13 mai de 10 h à 12 h 30

Remise en selle

Le rendez-vous se trouve au local de Vélo-Cité, 16 rue Ausone (avec votre vélo ou un VCub, mais nous pouvons aussi vous en prêter un). Ces sessions sont ouvertes à tous et sont gratuites pour les adhérents (l'adhésion de 15 euros est obligatoire pour des raisons d'assurance).

Pour vous inscrire : 05 56 81 63 89
bordeaux@fubicy.org

Bulletin Vélo-Cité Bordeaux

ISSN : 1954 - 9032

Mise en page du numéro 137

Mireille Bousquet-Mélou, Daniel Dandreaux

Édito

Créons le REV (réseau express vélo)

Je me suis pris au jeu d'imaginer ce que pourraient devenir les boulevards si une vraie place était accordée au vélo : plus de piétons ni de voitures gênantes grâce à la piste centrale en site propre protégé. Ce type d'aménagement, isolé du reste de la chaussée par une bordure en gradin infranchissable depuis l'extérieur (et végétalisée), offrirait sans aucun doute une meilleure fluidité et une meilleure sécurité aux cyclistes, sur un itinéraire devenu enfin attractif. Dans les carrefours, une phase de feu spécifique serait réservée aux vélos, avec une onde verte permettant de rouler à 20 km/h. Pour la desserte fine et les petits trajets, les couloirs de bus latéraux seraient accessibles aux vélos. On nous dit qu'on donne trop de place au vélo ? Déjouons les préjugés ! Une récente étude a montré que pour qu'un transport en site propre soit possible sur les boulevards (projet impliquant la suppression d'une file de voitures dans chaque sens) sans arriver à une paralysie absolue, il faut que la part modale automobile chute drastiquement... au profit du vélo ! Voilà une bonne occasion de créer une vraie véloroute en ville et de supprimer définitivement la coupure urbaine que représentent actuellement les boulevards pour les cyclistes. Un dernier argument ? Ce concept a déjà été développé avec succès à Barcelone.

Bien entendu, cette version d'aménagement reste une possibilité parmi d'autres et toutes les bonnes idées sont bienvenues pour faire avancer la réflexion vers un vrai réseau express vélo (REV). Nous vous invitons d'ailleurs à nous rapporter les meilleures solutions « vélo » que vous avez pu rencontrer lors de excursions : nous les compilerons pour établir un cahier des charges et définir ce que devrait être le REV.

Vous constatez chaque jour comme nous que le chemin pour parvenir à un vrai réseau est encore très long. C'est pourquoi nous venons d'entamer une série de manifestations sur les boulevards ; vous trouverez le compte-rendu de la première dans ce bulletin. D'autres suivront, entre d'autres barrières, pour rappeler chaque fois l'urgence d'agir. La hausse continue des incivilités et les très mauvais chiffres de la sécurité routière en Gironde (entre 40 et 60 % de hausse de la mortalité selon les mois sur les 12 derniers, quand la tendance nationale est toujours à la baisse) nous inquiètent sur la capacité des autorités concernées à remplir leurs missions de prévention, communication et contrôle.

C'est dans ce contexte que l'action d'une association est essentielle et doit être soutenue. Cette image d'un réseau express vélo presque idéal sur les boulevards illustre parfaitement la ligne de conduite de Vélo-Cité, dont les rênes viennent de m'être confiées pour quelques temps : une ligne claire et dégagée, avec le Vélo (avec un grand V) au centre. Remercions et saluons l'action d'Alain Guérineaud qui y a travaillé ces trois dernières années ! Je terminerai enfin en saluant l'effervescence qui règne dans les nouveaux groupes locaux de Vélo-Cité : après Mérignac, Pessac et Gradignan ont maintenant le leur. La multiplication de ces groupes est essentielle pour décentraliser nos actions et les rendre plus efficaces.

● **Ludovic Fouché**

La fête du vélo

Vélo-Cité s'associe avec Mérignac pour la 21^e édition de cet événement métropolitain devenu in-con-tour-nable

Tous les cyclistes, petits et grands, sont invités à se rassembler **dimanche 4 juin à 10 heures** au parc bordelais à Caudéran. Voici le programme des festivités.

10 h Parc bordelais : départ de la randonnée urbaine (12 km). D'autres départs sont proposés à Bègles (Cycles et manivelles), Bruges (Rustines et cambouis), Floirac (Madame Vélo).

11 h Escale au parc Bourran (Mérignac) ; performance cyclo-artistique de la compagnie « Mouton de vapeur ».

Ouverture du village vélo dans le parc de l'hôtel de ville de Mérignac : bourse aux vélos et aux pièces, diagnostics vélo, stands, animations, essais de vélos, projections, débats, manège et exposition de vélos anciens.

12 h Arrivée du peloton au parc de l'hôtel de ville. Apéritif en fanfare avec les « Brasseurs de vins ». Restauration auprès de foodtrucks ou pique-nique sorti du panier, buvette sur place.

15 h Découverte à vélo de Mérignac avec l'association « Bordeaux à vélo – Guidons futé ! »
Débats avec le club de la mobilité et VUC 33 (Vélo Univer'Cité)

17 h Spectacle cyclo-musical de clôture « La petite boucle » avec Virus Prod.

18 h 30 Fin de la journée



Cette événement est gratuit. Plus d'informations seront disponibles aux adresses www.velo-cite.org et www.merignac.com

Plus d'informations :
www.velo-cite.org
merignac.com

10h-12h : Randonnée urbaine de Bordeaux à Mérignac
Rendez-vous au Parc Bordelais
+ départs de Bègles, Bruges, Floirac

11h : Étape musicale au Parc de Bourran

11h-18h : Vélo-Village animé (Parc de l'Hôtel de Ville de Mérignac)
(animations, bourse aux vélos/pièces, ateliers réparation, circuit vélo, restauration, spectacle de clôture)

Plus d'informations :
www.velo-cite.org
merignac.com

CYCLES ET MANIVELLES / RUSTINES ET CAMBOUIS
/ PÉDALES / CYCLO CAMPING INTERNATIONAL
/ BORDEAUX À VÉLO / GUIDONS FUTÉS
/ STATION VÉLO DE GRÈVE / UNIV-CITÉ / ETU RÉCUP
/ GARAGE MODERNE / LES VÉLOTTES À PÉDALES
/ LA BORDEAUX / WHEELERS 33 / MADAME VÉLO
/ VÉLO-CITÉ / VÉLO 33 / MONOUCYCLES
/ GARAGE TOURISME / PSYKOCYCLES

Mérignac BORDEAUX MÉTROPOLITAIN Gironde Aircolor MAMP TBM NOSTALGIE

L'animation comme sur des roulettes

Tu sais déjà que Récup'R est une association qui recycle des vélos et des tissus, mais est-ce que tu savais qu'elle mène aussi différentes animations ? D'abord, Récup'R intervient auprès d'écoles pour sensibiliser les enfants à la réduction des déchets ainsi qu'à leur revalorisation. Pendant ces interventions ils apprennent à réparer des chambres à air et surtout à réutiliser celles qui ne pouvaient pas être réparées ; en les transformant en porte-monnaie par exemple !

Les enfants sont contents de ces ateliers mais il faut aussi penser aux parents. C'est pour ça que

tous les mois Récup'R organise des animations à la Maison éco-citoyenne sur les quais de Bordeaux. Celles-ci sont gratuites et ouvertes à tous et à toutes. On y vérifie les vélos lors d'ateliers mobiles et on y apprend à réparer ses vêtements ou à créer des objets à partir de récup', une à deux fois par mois. Et si tu veux faire plus : viens à l'atelier !

● Julia, stagiaire à Récup'R

Au bout du fil – Couture avec des matériaux de récupération
Photo : <http://maisoneco.blog.bordeaux.fr>



Un nouveau mode d'auto-partage



Vous connaissez la société Citiz, avec qui nous partageons nos locaux, et qui propose d'emprunter des voitures partagées, sur réservation ? Eh bien Citiz lance en mai prochain un nouveau service d'auto-partage à Bordeaux : nommé Yea !, il propose des voitures en libre-service sans emplacement prescrit ni réservation, que l'on pourra garer après utilisation partout à l'intérieur des boulevards. Les 20 « Smart forfour » de la flotte Yea ! seront accessibles directement dans la rue ou via l'application mobile qui permettra de les bloquer 30 minutes (le temps de les trouver). Une fois ouverte (avec un badge Citiz ou un smartphone), la voiture est à vous pour quelques minutes ou plusieurs jours, pour tout type de déplacement, local, national ou international. La seule chose à faire au retour : la garer sur une place du domaine

public à l'intérieur des boulevards. Elle bénéficie en effet d'un macaron de stationnement multi-zone.

Yea !, pas plus que Citiz, n'a vocation à remplacer le vélo ; les couvre-selle Yea ! annoncent d'ailleurs la couleur : « le vélo au quotidien, l'auto si besoin ! ». Le service actuel, Citiz, avec 66 voitures polyvalentes de la citadine à la familiale 7 places, permet de remplacer la voiture principale des foyers : chez Citiz, 85 % des abonnés n'ont plus de voiture personnelle, et roulent à vélo la plupart du temps. La dernière née, Yea !, devrait au moins se substituer à... la seconde voiture des foyers bordelais.

● Nicolas Guenro

Contact : 16 rue Ausone à Bordeaux
05 56 31 10 66 – bordeaux.citiz.fr

Aider le vélo ou l'auto (électriques) : quand l'État fait son choix

Un décret et un arrêté publiés au journal officiel du 18 février instaurent une aide financière pour l'achat de véhicules peu polluants, dont les vélos électriques – moins bien traités pourtant que leurs consœurs à quatre roues

Les textes publiés au journal officiel ouvrent droit au versement d'une aide pour l'achat d'un vélo électrique. L'achat doit intervenir avant le 31 janvier 2018 et le montant est limité à 20 % du coût total, avec un plafond de 200 €.

Dans le même temps, les dispositions appliquées à l'achat de voitures électriques fixent l'aide à 27 % du coût, avec un plafond de 6 000 € et sans limitation de durée.

Cherchez l'erreur...

Cette subvention fort attendue reste inférieure à celles déjà proposées par un certain nombre de collectivités qui, comme Arras, Lille ou Nantes ont fixé le plafond de leur aide à 300 €, tandis que Paris l'a portée à 400 €. Notons par ailleurs que les textes ne permettent pas de cumuler l'aide de l'État et celle d'une collectivité locale.

Enfin, et si comme le ministère l'assure, le « bonus vélo » permet de lutter contre la pollution de l'air, il reste peut-être à l'étendre au véhicule le moins polluant de tous, à savoir notre bon vélo de base à énergie musculaire...

● Patrick Maupin

Le choix de porter un casque, surtout en ville, doit rester libre



<http://transports.blog.lemonde.fr/2016/02/24/>

Depuis le 22 mars 2017, le port du casque est obligatoire pour tout cycliste de moins de 12 ans. En réaction à cette mesure, la FUB a rappelé par un communiqué de presse sa position sur cette question.

Tout en reconnaissant l'intérêt du casque, particulièrement pour les débutants et les pratiques sportives, la FUB s'oppose à ce que son port devienne obligatoire. En effet, ce type de mesure a un effet dissuasif alors que l'adoption du vélo comme mode de déplacement est un enjeu majeur de santé publique en ville, et que la sécurité des cyclistes est d'autant plus élevée que leur nombre est important. Ce n'est pas un hasard si les pays où le vélo est le plus massivement utilisé au quotidien en Europe n'ont imposé aucune réglementation en la matière (Allemagne, Danemark, Pays-Bas).

La FUB rappelle que le vélo n'est pas un mode de déplacement particulièrement dangereux en soi, et demande des mesures pertinentes pour s'attaquer aux causes des accidents en ville : généralisation de la ville à 30 km/h (à l'exception des grands axes pouvant rester à 50 km/h à condition d'être dotés d'aménagements cyclables de qualité) et apprentissage systématique du vélo à l'école avant l'entrée au collège.

Quelques lectures sur le sujet :

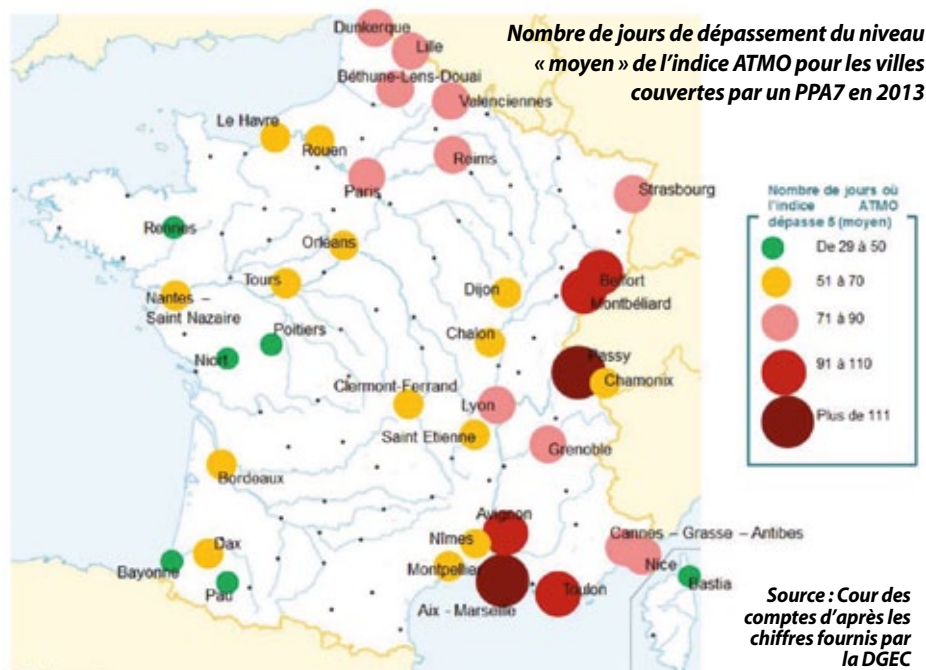
<http://www.fub.fr/fub/actualites/port-casque-fub-demande-mesures-plus-pertinentes>

<http://www.fub.fr/velo-ville/securite-routiere/casque-dossier-qui-decoiffe>

<http://transports.blog.lemonde.fr/2016/02/24/10-arguments-contre-lobligation-du-port-du-casque-a-velo/>

Lutte contre la pollution de l'air : une usine à gaz ?

Un rapport de la cour des comptes en date du 21 janvier 2016 pointe des politiques publiques « trop incohérentes » pour lutter efficacement contre la pollution de l'air, avec un « empilement de dispositifs hétérogènes »



à la pollution de fond qui est la plus nocive et que les seuils réglementaires déclenchant l'action publique en cas de pic de pollution sont au-dessus des normes recommandées par l'organisation mondiale de la santé.

Une incohérence avec la lutte contre le réchauffement climatique

Les changements à introduire remettent en cause tant les comportements individuels que certaines politiques publiques. Ils sont d'autant plus complexes à intégrer que la lutte contre le changement climatique et les émissions de CO₂ a brouillé en partie la communication institutionnelle sur la pollution de l'air. La mise en cohérence de ces deux politiques est une urgence : les outils mis en place pour diminuer l'émission de CO₂ ne doivent plus entraîner de fait l'émission accrue d'autres polluants, comme cela peut être le cas aujourd'hui.

Une implication de tous les agents économiques, y compris les particuliers

Pour être efficace, la lutte contre la pollution de l'air passe par une implication beaucoup plus forte de tous les agents économiques, y compris les particuliers. En effet, ce sont aussi des changements de comportement individuel, notamment en matière de transport et de consommation d'énergie, qu'il faut promouvoir. De plus grands efforts d'information apparaissent donc indispensables, pour que chacun prenne conscience que la pollution de l'air non seulement l'affecte individuellement, mais que son action personnelle peut de manière concrète diminuer certaines émissions.

<https://www.ccomptes.fr/Accueil/Publications/Publications/Les-politiques-publiques-de-lutte-contre-la-pollution-de-l-air>

● Jean Pébayle

La pollution atmosphérique, c'est quoi ?

C'est le code de l'environnement qui en donne la définition : « constitue une pollution atmosphérique l'introduction par l'homme dans l'atmosphère et les espaces clos, d'agents chimiques, biologiques ou physiques ayant des conséquences préjudiciables de nature à mettre en danger la santé humaine ».

Un impact sanitaire et financier majeur

Cette étude de la cour évoque l'impact sanitaire et économique de la pollution atmosphérique. Selon les experts, cette pollution causerait entre 17 000 et 42 000 décès prématurés en France ; elle représenterait un coût économique minimum compris entre 20 et 30 milliards d'euros, les chiffres variant selon les polluants examinés et les

pathologies qui y sont liées. Son impact sur les finances publiques est déjà tangible, au moins un milliard d'euros étant pris en charge par la CNAM pour les pathologies liées à la pollution de l'air.

La nécessité de normes communes

« La plupart des actions et outils mis en œuvre en France pour lutter contre la pollution de l'air depuis une trentaine d'années découlent essentiellement de l'impulsion de l'Union européenne », note l'étude, qui estime que l'inscription de cette politique dans un cadre international est d'ailleurs « indispensable ». De trop nombreux points du territoire ont des niveaux de pollution durablement plus élevés que les valeurs réglementaires. Cette situation est d'autant moins satisfaisante qu'il est désormais établi que c'est l'exposition prolongée

Une association locale d'usagers ?

Par arrêté préfectoral du 4 décembre 2016 Vélo-Cité est reconnue comme « association locale d'usagers » dans les 28 communes de Bordeaux-Métropole. C'était déjà le cas précédemment mais sur un nombre plus restreint de communes. Qu'est-ce que cela signifie ?

Tout simplement, et en résumé, que nous pouvons :

- solliciter des subventions de fonctionnement ou d'équipement auprès du ministère qui a donné l'agrément, en l'occurrence celui de l'environnement, de l'énergie et de la mer (direction de l'environnement, de l'aménagement et du logement) et de bénéficier de conventions de mises à dispo-

sition (exemple : affectation de locaux administratifs, collaboration d'agents publics, etc.) ;

- être consultés pour l'élaboration de certains documents administratifs. Ainsi Vélo-Cité peut être sollicitée par les communes ou la communauté de communes sur l'élaboration de projets de schéma de cohérence territoriale, de schéma de secteur et de plan local d'urbanisme (PLU) si

elle en fait la demande (C. urbanisme, art. L. 121-5) ;

- nous porter partie civile en réparation des dommages causés par des faits portant un préjudice direct ou indirect à certains intérêts collectifs.

Vous vous en doutez : si les textes disent que « nous pouvons »... nous faisons !

● Alain Guérineaud

Mais que fait le CA ?

Février

- **03** Rencontre avec DomoFrance
- **07** Rencontre à la mairie de Caudéran dans le cadre de l'appel à projet « Caudéran ville mobile »
- **15** Reconnaissance du 4^e « itinéraire malin » du Bouscat avec les ambassadeurs du vélo
- **16** Conseil de la vie associative à Mérignac
- **22** Rencontre à la Caisse des dépôts et consignations dans le cadre du projet « Au boulot à vélo »
- **23** Assemblée générale de Vélo-Cité
- **28** Réunion avec Brigitte Terraza et Bordeaux Métropole

Mars

- **06** Ciné-débat à l'Utopia (p.6)
- **07** Rencontre avec le maire de Caudéran
- **08** Audition dans le cadre de l'appel à projet « Caudéran ville mobile »
- **09** Conseil d'administration
- **14** Rencontre avec les habitants de Mérignac sur les transports
- **15** Rencontre à Bordeaux Métropole : « Au boulot à vélo » et cyclo-fiches
- **15** Réunion du groupe local de Mérignac
- **19** Assemblée générale de l'AF3V (association des véloroutes et voies vertes) à Paris
- **22** Rencontre à la cité municipale dans le cadre de l'appel à projet « Caudéran ville mobile »
- **25** Fête du vélo à Bruges
- **29** Réunion du groupe local de Mérignac : lancement de « Léon à vélo » (p.9)

Avril

- **01** Intervention lors du 1^{er} forum des mobilités à Ludon-Médoc
- **02** Randonnée à vélo Bordeaux-Créon
- **04** Réunion du groupe local de Gradignan
- **04** Participation au 24^e conseil de la mobilité
- **08** Parcours maniabilité lors de la journée « Consommons autrement » à Villenave-d'Ornon
- **09** Bourse aux vélos
- **11** Conseil d'administration
- **13** Réunion du groupe de contact pour une zone à circulation restreinte

Soirée ciné-débat à l'Utopia



La Reine bicyclette - une histoire des Français à vélo

Pour la deuxième année consécutive, nous avons organisé une soirée-débat à l'Utopia autour du vélo. Comme l'an dernier, nous avons eu une belle affluence (130 personnes) pour assister à la projection du film de Laurent Védrine, « La reine bicyclette » : un documentaire qui décrit, avec beaucoup d'humour, la passionnante histoire des Français à vélo.

Nous avons invité Isabelle Lesens, qui a participé à ce tournage mais que beaucoup d'entre nous connaissent surtout pour son célèbre blog « Isabelle et le vélo », ainsi que Brigitte Terraza, vice-présidente de Bordeaux-Métropole en charge des mobilités actives. Après la projection a eu lieu un débat très animé, autour de l'actualité du vélo à Bordeaux, auquel ont pris part bon nombre de spectatrices et de spectateurs.

Brigitte Terraza a notamment répondu aux interrogations liées à la suppression de la piste du pont Mitterrand, en précisant qu'une consultation publique serait organisée assez rapidement. Elle a rappelé les objectifs du plan vélo de la métropole

voté en décembre dernier, et a réaffirmé sa volonté de le faire réussir, tout en reconnaissant que ce n'était pas toujours facile de convaincre certains de ses collègues élus. Plusieurs personnes ont profité de ce débat pour lui faire part de problèmes d'aménagement ou de stationnement dans leur secteur. Isabelle Lesens, elle-même élue à Paris, a rappelé que c'est grâce à l'implication de tous, élus, associations et techniciens, qu'on peut faire bouger les lignes. Elle a retracé l'histoire de la suppression de la circulation automobile sur les berges à Paris – une mise en perspective intéressante pour les militants du vélo à Bordeaux.

En partenariat avec « La Machine à lire », nous avons aussi proposé un choix d'ouvrages autour du vélo. Cette soirée très réussie nous encourage à reproduire l'événement l'année prochaine, peut-être sous une forme légèrement différente et dans une salle en dehors de Bordeaux.

● **Pascal Derache**

Manifestation sur les boulevards



Ce vendredi-là, nous nous sommes retrouvés plus d'une cinquantaine à la barrière Saint-Médard pour réclamer des changements pour les cyclistes sur les boulevards. En effet, autant la pratique du vélo croît en centre ville, autant ces boulevards restent une barrière difficile à franchir et accidentogène pour

les cyclistes : bandes cyclables étroites, poids lourds lancés à pleine vitesse frôlant les cyclistes, stationnement anarchique en épi sur le trottoir...

Certes, de ci de là (comme à la barrière Saint-Genès récemment), la métropole réalise quelques aménagements, mais nous sommes loin du compte.

Nous réclamons un réel réaménagement des boulevards permettant une circulation sécurisée des cyclistes :

- des voies de circulation automobile plus étroites afin de réduire la vitesse,
- des bandes cyclables plus larges, et vraiment continues,
- une limitation de la vitesse des poids lourds et des bus à 30 km/h,
- la fin du stationnement anarchique.

Notre petit cortège a fait un aller retour à un train de sénateur entre les barrières Saint-Médard et du Médoc avant de finir par le pot de l'amitié au parc bordelais, malgré un froid polaire.

● **Éric Leroy**

Assemblée générale

L'assemblée générale concluant l'exercice 2016 s'est déroulée le 23 février à la Maison éco-citoyenne. À notre grande satisfaction, près de 80 adhérents était présents et la salle n'était pas loin d'être comble. Encore merci à tous les présents

Le président, les co-présidents et le trésorier ont présenté rapport d'activité et rapport financier, illustrés par une projection Powerpoint. Tout devait être très convaincant car les votes ont été unanimes : pas la moindre expression « contre », ni même d'abstention !

Cela ne veut pas dire que tout est parfait et qu'il n'y a rien à améliorer, ni de nouvelles idées à mettre en œuvre. Cela, vous nous l'avez dit lors du débat qui a suivi et auquel nous avons consacré plus de temps que les années précédentes.

Voici quelques points évoqués :

- le projet d'un itinéraire cyclable alternatif entre le campus à Talence et le centre ville (proposé par Vélo-Cité mais jamais réalisé),
- la possibilité de mettre les vélos dans les trams pour monter les côtes de la rive droite,
- la possibilité pour l'association de recevoir une aide financière des entreprises et des commerçants dans le cadre du don,

- des demandes d'aménagement simples (rue François-de-Sourdis, rue de Pessac, etc.). Des cyclo-fiches qui les reprennent seront réalisées ;
- comment limiter les usages intempestifs de l'automobile ? Communication, contrainte ?
- le nouveau plan vélo et son suivi,
- les franchissements de la Garonne et de la rocade,
- les boulevards, bien sûr !
- le rôle des adhérents et des groupes locaux.

Comme d'habitude l'AG s'est terminée par le pot de l'amitié où l'on a continué à parler vélo et (parfois) à tirer des plans sur la comète.

Pour ceux qui souhaitent plus d'informations sur le sujet, le compte-rendu complet figure sur notre site Internet.

● **Alain Guérineaud**

Le nouveau CA

William Bouramoul (trésorier)

Mireille Bousquet-Mélou

Danielle Cassagne

Georges Chounet

Max Clogenson

Pascal Derache

Laura Fall

Ludovic Fouché (président)

Alain Guérineaud

Éric Leroy (secrétaire)

Émilie Mallet

Jean Pebayle

Le groupe local de Pessac est né !



Samedi 11 mars, une douzaine d'adhérents de tous âges se sont retrouvés dans une des brasseries de la ville pour une toute première rencontre. Le besoin de monter un groupe local est ressorti d'une enquête que nous avons réalisée à la fin de l'année dernière.

Nous faisons tous le même constat : manque de « culture vélo » dans la commune, où le vélo est encore trop souvent associé aux loisirs. Pour faire évoluer les choses, il nous faudra à la fois obtenir de nouveaux aménagements auprès de nos élus et inciter les Pessacais à privilégier ce mode de déplacement.

Et pour commencer, nous allons :

- solliciter le pôle « vie associative » de la ville, afin que notre collectif local tout juste créé ait une existence officielle et puisse donc accéder aux salles municipales et participer aux événements locaux : fête des associations, printemps du Bourgaillh, festival « En bonne voix »... qui sont autant d'occasions de communiquer sur la pratique du vélo ;
- demander, dans les prochaines semaines, à rencontrer le maire et les élus dont les délégations nous concernent.

À moyen terme, nous pourrions aussi proposer des balades à vélo, aux élus et aux habitants, afin de parcourir les itinéraires cyclables, d'en découvrir

ou d'en imaginer de nouveaux. Nous pensons que notre contribution, par exemple lors de l'examen des dossiers de futurs aménagements, est importante : plus proches du terrain, nous pourrions apporter à l'expertise de Vélo-Cité, dans le cadre de sa convention avec la Métropole.

Enfin, nous nous ferons connaître des médias : Sud-Ouest, magazine de la ville, Radio Campus...

Vive le vélo au quotidien à Pessac ! N'hésitez pas à nous rejoindre. Une liste de discussion, et le blog (<http://pessacavelo.blogspot.com>) faciliteront la communication interne et externe.

● **Pascal Derache**

Randonnée : le tour de Gironde

Pour ceux et celles qui ne se contentent pas de se déplacer dans notre grande et belle métropole bordelaise mais qui aiment aussi respirer un air différent et découvrir les trésors qui se cachent autour de nous, il n'y a pas loin à aller : le tour de Gironde est une destination vélo de premier ordre



Il est le fil conducteur d'un parcours de 430 km (dont 90 % en site propre) proposé par Gironde Tourisme, qui permet de découvrir autrement, en famille ou entre amis, les 10 sites incontournables qui le jalonnent : la moitié d'entre eux sont inscrits sur la liste du patrimoine mondial par l'UNESCO.

Les nombreuses gares et stations, ainsi que les prestataires Accueil Vélo® tout au long du parcours, facilitent et agrémentent ces escapades à vélo. Les offices de tourisme peuvent fournir informations pratiques et touristiques. Les loueurs et réparateurs, les hébergeurs, les sites touristiques sont également des ambassadeurs qui rendent le tour de Gironde à vélo accessible au plus grand nombre.

Le Tour de Gironde à vélo peut débiter partout en Gironde

Les transports en commun permettent d'accéder ou de quitter l'itinéraire à tout moment et d'organiser une journée ou un week-end sans faire l'aller-retour à vélo.

En train

De nombreuses étapes sur le tour de Gironde à vélo sont desservies par un TER et certaines villes sont accessibles en TGV voire bientôt LGV. La plupart des TER permettent le transport des vélos sans réservation.

En bateau

Les Bateliers arcachonnais proposent des forfaits bateau+vélo pour réduire le parcours ou tout simplement pour profiter d'un moment de détente. www.bateliers-arcachon.com
Les traversées Le Verdon-Royan et Blaye-Lamarque s'effectuent par le bac *.

En bus

Transport des vélos possible, mais soumis à conditions par Transgironde *.

● **Alain Guérineaud**

* transgironde.gironde.fr

Toutes les informations sur

<http://www.gironde-tourisme.fr/decouvrir/la-gironde-a-velo/le-tour-de-gironde-a-velo>.

Les ambassadeurs du vélo s'activent au Bouscat

Les ambassadeurs du vélo (ADV) au Bouscat, ça devient presque une habitude : chaque année voit arriver une nouvelle promotion de jeunes « ambassadeurs » qui apportent leur enthousiasme à la promotion du vélo urbain. Mais depuis le début de l'année, leur action est devenue plus visible. Les voilà en effet installés dans la Source, le bâtiment flambant neuf récemment ouvert en centre-ville et qui regroupe la médiathèque, la Maison de la vie écocitoyenne et la Maison de la vie associative.

C'est là que j'ai rencontré Morgane et Kévin, installés derrière une grande table dans le hall d'entrée. Difficile de ne pas les remarquer : un grand panneau et un vélo électrique soulignent leur présence. Leur accueil est chaleureux. Sur la table, à côté de documents spécifiques aux déplacements au Bouscat, on trouve des brochures de Vélo-Cité. Vous avez là tout ce qu'il faut savoir ou presque sur la pratique du vélo urbain. Les ADV sont présents à la Source les mercredis et jeudis de chaque semaine. Deux fois par mois, il tiennent une permanence publique le mercredi après-midi. Le reste du temps, ils proposent aide à la remise en selle, prêt de vélo électrique, accompagnement de trajets, etc. Ils organisent aussi des manifestations et animations autour du vélo urbain. Ces animations s'inscrivent dans la programmation de la Maison de la vie écocitoyenne et aussi dans les événements municipaux.



Les vélos de Noël, décorés par les ADV : Morgane, Kévin, Carla et Hélène

paux. Citons par exemple, avant Noël, un atelier de décoration de vélos (photo). Plus marrant de rouler sur un vélo qu'on peut décorer que dans une voiture en ville, ça c'est sûr ! Un moyen d'inciter les enfants et peut-être leurs parents à faire un plus grand usage de leur bicyclette.

À leur programme aussi, avec le soutien de l'association béglaise « Cycles et Manivelles », des ateliers de réparation de vélos. D'autres animations sont en projet, comme une « balade lumineuse » pour sensibiliser les cyclistes à l'importance d'avoir un bon éclairage. À ce propos, sur le stand, un petit panneau réalisé par nos ADV rappelle ce

qu'il en coûte, entre autres infractions, de rouler la nuit sans éclairage ! D'autres projets : une remise en selle ou des jeux sur le thème du vélo à l'occasion du salon du livre Jeunesse, au Bouscat. Les quatre ambassadeurs du vélo ont donc du pain sur la planche. Mais ce qui est encourageant, c'est qu'on commence à voir un peu plus de cyclistes au Bouscat, impression confirmée par les résultats des comptages de vélos 2016 de la Métropole. Mais la marge de progression reste grande... De quoi occuper des ADV encore de nombreuses années !

● **Georges Chounet**

Le tram est notre ami

L'extension de la ligne C du tramway vers Blanquefort : une formidable opportunité pour développer la pratique cycliste dans cette ville, ainsi qu'à Bruges



C'est le sens que nous avons donné aux courriers adressés aux édiles de ces deux communes. En effet, il devient désormais possible pour leurs administrés de rejoindre une station de tram à pied ou à vélo, puisque les distances ont raccourci.

D'autant plus que les parcs-relais pour voitures sont de taille réduite et vont être rapide-

ment saturés avec la conséquence habituelle : la transformation des trottoirs en parkings. Les riverains ne sont pas contents, on les comprend. Il y a des arceaux vélo à toutes les stations ; eux aussi sont fréquemment saturés. Il va falloir en ajouter, et ça c'est une bonne nouvelle.

Enfin, dommage qu'il manque un tronçon de liaison cyclable sécurisé (et entretenu) entre Parempuyre et Blanquefort. Car pour les habitants de cette commune il n'y a que 5 km (25 minutes de vélo) entre le centre ville et la station de la gare de Blanquefort. Un aménagement à terminer bien vite, avec un beau balisage... Ce serait sympa, non ?

● **Alain Guérineaud**

Les boulevards, phase zéro



C'était inscrit dans le nouveau plan vélo, et c'est déjà chose faite : certains tronçons de bandes cyclables des boulevards, très étroits, ont été recalibrés pour obtenir une largeur plus décente, et donc plus sécurisante. C'est le cas notamment

sur le boulevard Jean-Jacques-Bosc, ainsi que devant le stade Chaban-Delmas. Barrière Saint-Genès, une file de voitures a même été supprimée avant le carrefour avec le tramway, pour résorber une fâcheuse discontinuité cyclable lorsqu'on arrivait de la barrière de Toulouse : la bande cyclable se prolonge maintenant jusqu'au feu.

La prochaine étape, sur laquelle nous insistons, est la suppression systématique du stationnement en épi entre les arbres. Cela ne coûterait pas très cher et augmenterait considérablement la sécurité des cyclistes.

En attendant, merci aux équipes de Bordeaux Métropole qui ont permis ces réalisations.

● **Ludovic Fouché**

Avec Innocampus, les étudiants rejoindront à vélo leurs futurs jobs extra-rocade

Actuellement, circuler à vélo dans les zones d'activités extra-rocade de Pessac, Mérignac, Canéjan et Gradignan paraît presque une incongruité. Absence d'infrastructures cyclables, fort trafic des automobiles et poids lourds, difficulté de franchissement des différentes coupures que constituent la rocade, la voie ferrée Bordeaux-Arcachon, l'autoroute A63 vers l'Espagne et la forêt du Bourgaillh, la liste des obstacles est longue – même si 2016 a vu l'aménagement du pont de Saïge

Pourtant l'horizon se dégage. Bordeaux Métropole a lancé une opération d'intérêt métropolitain (OIM) nommée Innocampus (initialement baptisée « vallée créative »). Il s'agit de piloter le développement d'un vaste territoire en forme d'arc de cercle englobant des secteurs de Mérignac, Pessac, Canéjan, Gradignan, Talence et Bordeaux. L'ensemble de ce bassin économique et académique regroupe 40 000 emplois, 65 000 étudiants et 3 000 chercheurs. Universités, hôpitaux, filière laser, entreprises de hautes technolo-

gies... Innocampus doit favoriser les fructueux échanges entre tous ces brillants cerveaux et s'intéresse donc en premier lieu à la mobilité. Et on ne se limite pas à remodeler quelques échangeurs autoroutiers. Le projet intègre le bus à haut niveau de service Gradignan-aéroport, et prend en compte la mobilité à vélo : une liaison en mode doux Campus-Bersol via Gradignan, deux franchissements de l'autoroute A63, la requalification des voies principales à Bersol (bandes ou pistes cyclables), et une liaison douce entre l'Alouette et

le Bioparc de Mérignac via la forêt du Bourgaillh, proposée par Vélo-Cité.

Ce projet s'étalant sur plusieurs années, des incertitudes demeurent quant à la nature exacte, le calendrier et le financement de chacune des opérations. Néanmoins il semble marquer un tournant vers davantage de mobilité douce dans des secteurs jusqu'alors presque complètement abandonnés au trafic automobile. À suivre...

● **Rémi Lejeune**

Nouvelles de Mérignac

La piste bidirectionnelle entre l'ancien campus de Bissy et le Burk vient d'être finie. Vélo-Cité disait à l'époque qu'elle allait provoquer une discontinuité dommageable. À vous de juger !

La mairie a organisé une réunion le 15 mars suite au décès d'un cycliste sur le rond-point de la rocade à Pichey. De multiples travaux sont prévus sur la commune, le plus marquant étant la nouvelle liaison par le pont de l'échangeur vers Beaudésert avec la création d'une piste bi-directionnelle en remplacement des bandes cyclables. Souhaitons que la sécurité en soit vraiment améliorée. Nous avons déjà fait plusieurs remarques sur ce projet.

Le 29 mars s'est créée l'association « Léon à vélo » regroupant des cyclistes mérignacais et des adhérents de Vélo-Cité. Cette nouvelle association va accompagner le projet d'implantation d'une maison du vélo dans la ville. Pour l'instant nous sommes seulement huit, mais nous comptons bien augmenter nos effectifs. Dans l'immédiat, le premier but de « Léon à vélo » est de patrouiller pour relever les besoins des cyclistes dans la ville et de suivre la qualité des aménagements.

● **Max Clogenson**

Trois ans de présidence

Cycliste de toujours et adhérent de longue date à Vélo-Cité, je m'étais bien promis qu'une fois retraité et disposant de plus de temps je consacrerai une partie de celui-ci à l'association. Élu au conseil d'administration, puis co-président chargé du stationnement, j'ai fini par assumer la présidence de 2014 à 2016. Quel beau parcours, n'est-ce pas ? Je plaisante, bien sûr. L'intérêt ici n'est pas de se parer d'un titre mais d'apporter du temps et des compétences pour développer l'association et ses actions.

Que retenir des trois années passées ?

D'abord dire le plaisir que j'ai eu à travailler avec les élus du conseil d'administration et nos salariés. Concernant le CA, nous avons toujours travaillé en recherchant le consensus. Bien sûr des avis différents se sont exprimés, et c'est heureux, mais à aucun moment nous n'avons eu de divergence importante qui aurait pu entraîner de fâcheuses conséquences sur le fonctionnement de l'association. Je crois que c'est à souligner, quand on voit les dissensions qui existent fréquemment entre personnes censées défendre une même cause. Quand à nos salariés, dites vous bien qu'ils sont plus que cela. Cyclistes eux-mêmes, militants et motivés, ils s'impliquent totalement dans leurs tâches et dans notre projet commun de développement de la pratique cycliste. Grâce à leur dynamisme et leurs compétences, Vélo-Cité continue son développement.

Car en trois ans, nous avons accompli du chemin : multiplication des stages de vélo-école, doublement des séances de remise en selle, mise en place de formations pour des initiateurs de la



mobilité à vélo, multiplication des partenariats avec Unis-Cité, Tout Art Faire, les associations de vélo, etc. Et pour la partie administration et communication : un outil de gestion de nos adhérents, un nouveau site Internet, une page Facebook, un bulletin en couleurs, des info-lettres...

Et aussi les manifestations festives comme la fête du vélo et les lumières de la ville, ou revendicatives (vélorutions, demandes d'aménagements), qui attirent de plus en plus de monde.

Sans oublier que pendant cette période nous avons également procédé à une réfection complète de nos locaux.

J'en oublie certainement, il se passe tant de choses en trois ans !

Ce qui est certain c'est que notre travail de fond, qui est de promouvoir le déplacement à vélo en le facilitant, s'en trouve renforcé. Les collectivités apprécient notre rigueur et notre professionnalisme... même quand nous ne sommes pas d'accord et que nous dénonçons certains projets ou (malheureusement) des réalisations ratées.

À propos des collectivités je tiens aussi à souligner le plaisir que j'ai eu à côtoyer des élus éclairés et des techniciens compétents. Je dirais même : de plus en plus nombreux à être de plus en plus compétents. C'est à cela aussi que l'on mesure les changements en cours : de plus en plus souvent, ce sont des cyclistes qui s'occupent de la mise en œuvre de la politique et des aménagements pour le vélo. Cela commence à se ressentir dans la conception et la réalisation d'un certain nombre de projets. Nul doute que la progression sera encore plus spectaculaire dans l'avenir.

L'avenir, justement, nous y venons. Vélo-Cité va accueillir prochainement une nouvelle salariée. Nous avons plein de nouveaux projets dans nos cartons et encore beaucoup de travail pour améliorer les itinéraires cyclables et convaincre nos concitoyens de délaissé de temps en temps leur chère (très chère) automobile pour des modes de transports plus actifs. Il y a de quoi faire !

Pour cela je reste au conseil d'administration pour aider de mon mieux notre nouveau président Ludovic Fouché. Bonne route Ludo !

● Alain Guérineaud

Halte aux cyclistes voyous

On ne peut que se réjouir de l'augmentation du nombre de cyclistes. Mais on doit aussi regretter l'augmentation proportionnelle du nombre de cyclistes irresponsables. Beaucoup roulent sans vergogne à toute allure sur les trottoirs au mépris des piétons, grillent les feux rouges de manière inconsidérée et empruntent les sens interdits sans aucune retenue. Une certaine approximation avec le code de la route peut être tolérée, mais là, nous assistons à une somme d'abus qui va bien plus loin.

En tant que citoyen, je respecte les lois et ne fraude pas le fisc, en tant qu'automobiliste, je respecte le code de la route, en tant que cycliste aussi...

On peut difficilement demander aux automobilistes de respecter les limitations de vitesse et de ne pas se garer sur les pistes cyclables, et nous affranchir nous mêmes de tout respect de ce même code. Balayons devant notre porte !

C'est une question de sécurité, mais aussi de civisme et de politesse. À 15 ans, j'étais anarchiste, depuis j'ai mûri et appris à vivre en collectivité.

Il y a dix ans, Vélo-Cité organisait des manifesta-

tions revendicatives, était relativement médiatisée et jouissait d'une bonne image auprès du grand public. Depuis nous nous sommes quelque peu embourgeoisés et institutionnalisés, nous ne faisons plus beaucoup de manifestations, et la seule image que le grand public ait des cyclistes est cette noria de voyous roulant n'importe comment. C'est grave à moyen terme, car nous allons perdre le soutien du grand public qui est aussi électeur ! Des opérations réussies comme le cédez-le-passage au feu rouge risqueraient de ne plus voir le jour, si on considère qu'il n'est pas nécessaire de modifier le code de la route au profit des cyclistes dans la mesure où ils s'en affranchissent déjà.

Sans jouer les pères la morale, j'appelle mes compagnons cyclistes à se comporter de façon responsable et à respecter le code de la route. On restera ainsi plus vertueux que l'Automobile Club et autres associations d'automobilistes comme 40 Millions de conducteurs, qu'on n'a jamais vu appeler à respecter les limitations de vitesse !

● Éric Leroy

REV en plein jour



Non, vous ne souffrez pas d'hallucinations : la signalisation du réseau REV a commencé. Avouons que pour la piste de Lacanau c'était assez facile. À quand la suite ?

Bulletin d'adhésion à retourner à Vélo-Cité Bordeaux 16 rue Ausone • 33000 Bordeaux

(Les adhésions couvrent une année civile)

Cotisation

Individuelle	15 €
Étudiants, chômeurs...	5 €
Famille	20 €
Association	30 €
Collectivités, établissements publics et entreprises	50 €

Nom, Prénom

Date de naissance

Courriel

Adresse

Code postal Commune

Je souhaite recevoir le bulletin en version ☐ papier ☐ PDF
Boîte à lettre accessible par nos facteurs ? ☐ oui ☐ non

Vous pouvez payer votre cotisation par carte bancaire (voir notre site : www.velo-cite.org, rubrique « Contact/Adhérer »)

Dons (déductibles à 66 % de vos impôts) 20 € 30 € 50 € Autre (Chèque à l'ordre de Association Vélo-Cité)

Des vélocistes qui nous soutiennent

Un certain nombre de vélocistes nous soutiennent, et proposent des réductions aux membres de l'association (sur présentation d'une carte, que nous enverrons désormais à tous les adhérents). N'hésitez pas à aller leur rendre visite !

- **Altermove (-10 %)** 82 cours Alsace-Lorraine, Bordeaux - 06 15 25 44 25
- **Cool Bike (-15 %)** 77 quai des Chartrons, Bordeaux - 05 33 48 13 86
- **Esprit Cycles (-10 %)** 27 rue Nancel-Penard, Bordeaux - 05 56 58 78 34
- **Vehrts Bleu Company (cadeaux)** 265 rue Judaïque, Bordeaux - 06 64 88 91 87
- **Cycles et passion (-10 %)** 4 cours Aristide-Briand, Bordeaux - 06 33 34 40 32
- **Cyvéa (-10 %)** 28 cours du Chapeau-Rouge, Bordeaux - 05 56 81 59 98
- **Écocycles (-10 %)** 36 Avenue Aristide-Briand, Mérignac - 05 56 96 07 50
- **Atelier du vélo (-10 %)** deux adresses à Talence :
94 cours Gambetta (atelier) - 09 64 49 00 88
27 cours Gambetta (boutique) - 05 56 36 09 37

Sont également adhérents à l'association :

Cycles Mariani (Pessac), **Cycles Fouchy** (Villenave d'Ornon), **Chic et à bicyclette** (Pessac), Bordeaux **Bike Repair** (itinérant), **Vecto triporteurs**

Mots-croisés Solution du n° 67

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
I	L		V	A	D	E	M	E	C	U	M
II	A	D	T	E	U	X		T	O	P	O
III	B	E	N	O	I	T	H	A	M	O	N
IV	A	L	C		C	R	U		P	L	T
V	R	I	E	N		E	N	R	O	U	E
VI	B	E	N	A	H	M	I	A	S		B
VII	E	S	T	R	I	E		M	I	L	O
VIII			P	E	S			M	A	T	O
IX	A	N	E	S	T	H	E	S	I	E	R
X	D	A	I		I		R	S	O	S	G
XI	U		L	E	D	R	I	A	N		
XII	S	Y	L	V	I	A	P	I	N	E	L
XIII	U	M	O		N	I	A		E	L	I
XIV	M	A	N	U	E	L	V	A	L	L	S

La rédaction présente ses excuses à Jean-Luc Bennaïm pour lui avoir chipé un "n".
Mais lit-il seulement le bulletin de Vélo-Cité ?

MOTS CROISÉS n° 68 par Anne Dicky

Horizontalement.

I. Change de peau. — Manipulation. — II. Authentifier. — III. Rerépète. — Vieille moelle. — IV. Perforation. — V. Bébé rongeur. — Siège d'archivistes (sigle). — VI. Mouilla dans le désordre. — VII. Pourvoirai. — VIII. L'huile en vrac. — Dépêche. — IX. Pathologique. — X. Vieillesse. — En Syrie. — Participe. — XI. Avide. — Parlé. — XII. Saint, en Auvergne. — Drôle de lucre. — XIII. Roi mythique. — En Ombrie. — XIV. Du club des Cinq « grands » (trois mots).

Verticalement

1. Affranchir (trois mots). — 2. Emploiera. — Quatre-vingt-douze millions de Chinois. — Vieil empereur. — 3. Bien aller au président, ou bien en porter le costume (trois mots). — 4. Prix de Vénus. — Article. — 5. Du club des Cinq « grands » (deux mots). — 6. Peintre russe. — Aspirer. — Île. — 7. Multi-résistant démo-chrétien. — Article. — Nouvelle région (sigle). — 8. Lettres de louloute. — Largeur d'étoffe. — Impasse. — 9. Dérouille dans le désordre. — Théoricien du football. — 10. Traître. — Tout en haut de la Marine. — 11. Du club des Cinq « grands » (deux mots).

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
I											
II											
III											
IV											
V											
VI											
VII											
VIII											
IX											
X											
XI											
XII											
XIII											
XIV											

Étiquettes

Si votre adresse est incorrecte, changée ou en passe de l'être, merci de nous le faire savoir... Vous ne voudriez pas que votre gentil facteur se déplace pour rien !

ÉTIQUETTE

Enceinte et à vélo



Au moment où je rédige cet article, je suis enceinte de huit mois. Ma motivation pour continuer le vélo tient plus du ras le bol que du désir de pédagogie. Car même si être enceinte n'est pas une maladie, on nous traite souvent comme des malades. Pour ma part, cycliste convaincue depuis longtemps, je fais fi des regards désapprobateurs et autres remarques du genre « Oui mais si tu tombes »... applicable à tout le monde et à tout moment !

Mon obstétricien est tout à fait confiant, il m'encourage à continuer le plus longtemps possible même s'il n'est pas lui-même cycliste. Pour ma première grossesse il y a trois ans, j'ai roulé à vélo (classique, non assisté) jusqu'à huit mois, j'ai accouché 15 jours après, pour des raisons médicales qui n'ont rien à voir avec le vélo, et mon docteur

pense que cette pratique m'a permis de conserver une bonne tension longtemps. J'ai repris le vélo assez rapidement, avec ma fille en écharpe de portage sur moi. Là aussi, j'ai été traitée d'irresponsable, je mettais ma fille en danger. Ah, bon...

Il est fréquent que chacun se sente autorisé à juger notre façon de gérer nos enfants, et encore plus pendant la grossesse, comme si seul un cosy dans une voiture était gage de survie dans notre monde de brutes.

Pour cette grossesse-ci, j'ai fait du Brompton, du vélo classique avec ou sans carrieole et du VAE, et ni ma sage-femme ni mon obstétricien n'ont tenté de m'en dissuader : le mouvement haut-bas des cuisses masse le ventre lors du pédalage, ça berce le bébé tout en induisant un mouvement pendulaire rappelant la marche, sans traumatisme sur les articulations (on ne porte pas son poids de la même façon puisque le vélo nous porte). Faire régulièrement du vélo quand on est enceinte évite l'apparition d'œdèmes au niveau des chevilles, souvent associés à la sensation de jambes lourdes, ainsi que la prise de poids au dernier trimestre de la grossesse, et donc le risque de diabète gestationnel. Cette activité améliore aussi l'endurance à l'effort lors de l'accouchement car on a plus de souffle, d'énergie, et un périnée plus tonique.

Mon obstétricien pense que j'ai une bien meilleure tension pour cette grossesse-ci parce que je fais encore plus de vélo qu'avant. Ma sage-femme trouve très bien que je pédale encore et m'a demandé mes « trucs ». C'est simple : j'ai baissé un peu ma selle pour pouvoir poser mes pieds bien à plat en cas d'urgence, comme je ne porte jamais d'écouteurs à vélo je reste de toutes façons attentive lors de mes déplacements (à recommander à tout le monde) et je sais être à mon écoute (fatigue, vertiges, petite forme...). C'est tout !

Merci à Géraldine Boutin, sage-femme de PMI Grand-Parc-Les Aubiers à Bordeaux, à Yannick Malard, obstétricien à la clinique Bordeaux Nord et à Guy Thibault, docteur en physiologie de l'exercice, co-auteur du livre *Les bienfaits de l'activité physique*.

Informations complémentaires sur le site Ameli.fr : <http://www.ameli-sante.fr/une-grossesse-en-bonne-sante/etre-enceinte-et-sport.html>

● Muriel Sola-Ribeiro