

sommaire

- témoignage
Initiation au voyage à vélo p.2
- dossier
Plan de Déplacement Entreprise P.2
- dans l'agglomération.
P.D.E. : les prémices paloises p.3
- culture
Eloge de l'énergie vagabonde.
Sylvain Tesson p.4
- flash FUBicy p.4
- agenda p.4



Pau à Vélo roule avec les bus

Le samedi 16 juin 2007, *Pau à Vélo* et la STAP ont organisé une action de sensibilisation pour une bonne cohabitation des vélos et des bus. En effet les couloirs de bus sont désormais ouverts aux cyclistes. Chauffeurs de bus et cyclistes doivent apprendre à se connaître et se respecter, pour la sécurité de tous.

Photo : La République

édito

La meilleure énergie, c'est la nôtre !

Pau à Vélo a participé à la semaine européenne de la mobilité du 16 au 22 septembre 2007, sur le thème « bougez, autrement, la meilleure énergie c'est la vôtre ! ». Le but était d'inciter nos concitoyens à choisir des solutions alternatives à la voiture. Il y a le vélo, bien sûr, mais aussi la marche à pied, le bus, le train, et a minima, le co-voiturage. Nous avons distribué 500 tracts démontant 7 mauvaises raisons de ne pas se déplacer à vélo, et des éco-calculateurs élaborés par le Ministère de l'Ecologie. Ce tableau permet de comparer le coût et le volume de CO² émis par kilomètre, pour les différents modes de transport. Rappel : un trajet à vélo vous revient 10 fois moins cher qu'en voiture et ne génère aucun gaz à effet de serre.

Au-delà du seul intérêt écologique collectif, de nombreuses villes en France (Paris, Orléans, Toulouse,...) suivent l'exemple de Lyon et proposent des vélos en libre service. Les avantages sont nombreux, et l'engouement des citoyens sans équivoque : 100.000 déplacements à vélo par jour à Paris ; après 2 ans de fonctionnement, la moyenne pour un VéloV à Lyon est de 10 trajets / jours, alors que le projet initial en escomptait 1 / jour.

Alors qu'ailleurs, les élus de tout bord ont compris l'intérêt des déplacements à vélo en ville, l'agglomération paloise semblait insensible à cette évolution réclamée par les habitants. Les bonnes intentions du PDU de février 2004 restaient sans lendemain. La communauté d'agglomération a lancé le mois dernier une étude pour définir un schéma directeur des aménagements cyclables et mettre en place un système de prêt de vélos. Elle semble donc enfin décidée à desserrer les freins et à se mettre debout sur les pédales pour rattraper le peloton de tête... Il serait temps, pour que l'agglomération dispose enfin d'un réseau cyclable digne de ce nom !

Tout en continuant sa sensibilisation des élus (11 conseillers municipaux paloises ont participé en juin au circuit à vélo que nous avons concocté pour pointer les améliorations nécessaires dans l'aménagement du centre-ville), *Pau à Vélo* se tourne vers les entreprises. Les grands établissements comme Total ou l'Hôpital peuvent influencer sur le mode de déplacement domicile-travail de leurs salariés. Vous verrez dans notre dossier sur le Plan de Déplacements Entreprise (voir p. 2 et 3), les prémices paloises. Là encore, *Pau à Vélo* sollicite ses partenaires, puis participe de façon constructive à la réflexion, pour adapter des exemples réussis ailleurs, à la réalité paloise.

Tout cela nous demande beaucoup d'énergie. Nous avons besoin d'un large soutien des cyclistes de l'agglomération : rejoignez nous ! Mais nous avons aussi des « remontants » en cas de « coup de pompe »... Nous vous en livrons 2 ici : la lecture de « l'énergie vagabonde » de Sylvain Tesson, et la recette de Didier pour des vacances à vélo réussies.

Florence NUNES



témoignage

initiation au voyage à vélo

L'idée peut paraître surprenante, voire folle. Et pourtant ! laissez-vous guider par votre imagination ou écoutez le récit d'un cyclo-voyageur. Ce n'est pas si compliqué, vos idées reçues vont être dérangées.

Recette pour une personne.

Certes, il faut avoir l'habitude de pédaler, mais un brevet de cyclotouriste n'est pas nécessaire. C'est vous qui choisissez votre rythme.

Un vélo de randonnée à 3 000 € n'est pas indispensable. Pour commencer, un vélo de bonne qualité équipé d'une douzaine de vitesses et d'un bon porte-bagages suffit. Peu importe qu'il s'agisse d'un vélo de ville, tout chemin ou tout terrain. Privilégiez une monture légère. Sauf si vous ne désirez parcourir que du chemin, les crampons sont à proscrire.

Moi, je préfère le VTT monté en pneus slick (lisses). Les roues de 26" lui confèrent un centre de gravité plus bas, une meilleure solidité, un confort accru face aux chocs, une moindre résistance à l'air pour le corps. Une selle avec tige amortie remplace efficacement et à moindre poids une suspension.

Pour vos bagages, 2 sacoches arrière étanches de 30 à 40 litres chacune feront l'affaire, plus une petite sacoche de guidon. Embarquez le strict minimum, chaque gramme compte. Ma charge totale en été ne dépasse pas les 15 kg. N'oubliez pas 2 porte-bidons sur le cadre.

Pour les voyages au long cours ou en famille, la remorque est intéressante. Elle ne modifie pas le comportement du vélo, grâce au placement de la charge hors du vélo et au ras du sol.

La période idéale reste l'été, mais l'avant et l'arrière saison peuvent convenir suivant la région. Si vous optez pour l'autonomie avec arrêt en camping ou dans la nature, votre équipement peut se résumer en 4 points :



- Côté couchage, 1 duvet d'été ultra léger, 1 matelas autogonflant compact.

- Une tente de randonneur légère pour vous et vos bagages.

- Vos effets personnels et une trousse de dépannage.

- L'intendance avec un minimum de nourriture et de quoi faire chauffer de l'eau ou une conserve.

Vous pouvez également prévoir un hébergement, vous allégerez ainsi votre charge, et votre compte en banque.

Votre 1^{er} circuit ne doit pas être difficile et sur 5 jours au plus. Limitez les dénivelés sous peine de vous dégoûter, le maître mot doit être plaisir. Prévoyez vos points de chute pour dormir et vos lieux de visites.

Pour définir un itinéraire, les cartes IGN au 1/100 000 ème sont les plus pratiques. Fuyez les nationales, et accédez aux petites routes tranquilles pour votre sécurité et votre plaisir. L'idéal est d'emprunter les voies vertes et véloroutes. L'association française pour le développement des véloroutes et voies vertes (AF3V) œuvre pour leur déploiement et fournit un précieux catalogue*.

Vous devez évoluer avec un plaisir quasi-permanent malgré les difficultés. Avec l'expérience vous apprendrez à gérer vos efforts, c'est à dire à dépenser la juste énergie en fonction de votre potentiel et du terrain. S'offrir un panorama à 180° sans cesse changeant, est un luxe simple et gratuit, et procure un grand sentiment de liberté.

L'expérience du voyage à vélo enrichit l'âme et laisse de fabuleux souvenirs dans notre mémoire. Elle représente un merveilleux moyen d'évasion, de connaissance de soi et des autres. Votre choix de déplacement par votre seule force physique, et non par un véhicule à moteur thermique, contribue à réduire les émissions de CO2 dans l'atmosphère, notre planète vous en sera reconnaissante. Alors, laissez-vous tenter !

Didier Malifarge (Correspondant AF3V en Béarn)

* AF3V : site web : <http://af3v.org> email : infoX@af3v.org

AF3V Chez Association Vélo 5, avenue F. Collignon 31200 Toulouse

tél : 05 34 30 05 59 fax : 05 61 26 05 87

Le guide des véloroutes et voies vertes est en vente dans notre association (6€).

dossier

Plan de Déplacement d'Entreprise (PDE)

A l'origine des Plans de Déplacement d'Entreprise, un constat sur l'impact négatif des déplacements urbains

Aujourd'hui, les conséquences du développement de l'usage de la voiture sont bien connues : pollutions atmosphériques, émissions de gaz à effet de serre, dégradation du cadre de vie, embouteillages... En France, les transports représentent 66% de la consommation totale de produits pétroliers et sont responsables de 28% des émissions des gaz à effet de serre.

Le cadre réglementaire

Plusieurs lois posent les bases des politiques publiques en matière de transport. Le Plan de Déplacements Urbains est complété par la loi sur la Solidarité et le Renouvellement Urbain (déc. 2000), qui impose aux agglomérations de plus de 100.000 habitants d'encourager les établissements à mettre en œuvre un plan de mobilité, aussi appelé Plan de Déplacement Entreprise (PDE).

Un concept simple et modulable

Le Plan de Déplacement d'Entreprise est une démarche globale d'analyse et d'optimisation des déplacements au sein d'une entreprise qui a pour objectif de réduire les émissions de gaz à effet de serre. Il permet également de maîtriser les coûts liés au transport et d'anticiper la réglementation qui ne peut aller qu'en se durcissant. Outils de management, le PDE débute par un état des lieux économique et environnemental, permettant la définition d'une série d'objectifs chiffrés et de mesures à mettre en place. Ces mesures peuvent consister à sensibiliser le personnel, à financer les transports, à réorganiser les modes de livraisons ou toute autre mesure qui encourage l'utilisation de transports alternatifs à la voiture.

La mise en place d'un PDE résulte exclusivement d'une démarche volontaire. La France compte environ 250 PDE à ce jour et 200 sont en préparation. Les PDE sont intégrés dans une politique plus dirigiste dans d'autres pays. C'est le cas aux Pays-Bas par exemple, où la construction d'une entreprise ou d'une administration n'est autorisée qu'après examen de la desserte publique nécessaire à son activité.

Les avantages d'un PDE sont multiples

Pour l'établissement

- récupérer un foncier limité,
- diminuer les coûts (stationnement, frais de déplacement,...),
- faciliter l'accessibilité du site, améliorer les conditions de travail,
- valoriser son "image", renforcer la culture d'entreprise.

Pour les salariés et les usagers :

- diminuer les frais de transport, et la perte de temps (congestion, stationnement, ...), plus de convivialité.

Pour la collectivité :

- réduire la congestion, les pollutions et nuisances,
- améliorer la sécurité, récupérer des espaces publics,
- améliorer la rentabilité des transports en commun.

L'exemple de ST Microelectronics à Grenoble

Cette entreprise a développé un PDE depuis 2000. Intégré dans une zone économique à très forte densité automobile et peu desservie par les transports en commun, le site a mis en place son PDE dans le cadre de sa politique environnementale. STMicroelectronics s'est donné 5 cinq ans pour convaincre au moins 50% des salariés de ne plus venir travailler seul en voiture. Pour cela le site a multiplié les initiatives : journée spéciale vélo en 2002, extension des garages à vélos ainsi que l'ouverture de douches, développement de transports en commun, incitations pour équiper les véhicules particuliers au gaz, avec services de proximité, etc. Le covoiturage, lancé en mai 2005, est une des dernières mesures. En terme d'efficacité énergétique, les résultats obtenus sont de 29,7% d'économie sur les consommations de carburant (soit 241,6 tonnes équivalent pétrole / an) et 29% de réduction d'émissions de CO² (360 tonnes de CO² /an évitées).

En 2006, 6 ans après l'instauration du PDE, une enquête a été menée sur les temps de trajet domicile-travail (échantillon représentatif de 700 salariés).

Premier constat : plus de 50% du personnel utilise les transports en commun ou le vélo. Le site est à 5km du centre de Grenoble, ce qui est situation favorable au vélo. Cela signifie des conditions difficiles pour l'automobiliste (bouchons, problèmes de stationnement). Parmi les salariés grenoblois, 33% viennent à vélo. 10% parmi ceux des autres communes.

Le vélo est plus rapide que la voiture jusqu'à 5km et plus rapide que les transports en commun jusqu'à 10 km.

Des mesures concrètes pour un projet-vélo ambitieux en Autriche

La société WOLFORD (textile) qui compte 1300 employés a développé un projet-vélo ambitieux qui a permis de faire passer en 4 ans la part des utilisateurs réguliers du vélo de 18 à 35%. Pour cela une série de mesures très concrètes ont été prises :

- déplacement des garages à vélo vers l'entrée des bureaux, et à l'inverse éloignement des stationnements autos,
- intégration du système des bus d'entreprise dans celui des transports publics, achats de vélos de société,
- contrôle gratuit de la sécurité des vélos, et création d'un service de réparation, facilités de douches et de vestiaires,...

Un contexte favorable aux PDE

La prise de conscience collective des problèmes environnementaux médiatisée par le Grenelle de l'environnement, conjuguée à l'augmentation du prix du pétrole devraient inciter les entreprises à s'engager dans la démarche PDE, avec le soutien des salariés.

Florence NUNES

Sources : Actu-environnement / ADEME / Vélocité

dans
l'aggl
o.

PDE : les prémices palois

Comme 1^{ère} étape d'un possible futur PDE, *Pau à Vélo* a initié la semaine du vélo du 4 au 8 juin 2007, sur le site de Total. Malgré deux jours de pluie, 293

déplacements à vélo ont été effectués sur les 5 jours. Le chef d'établissement est venu lui-même à vélo à 2 reprises. 60 vélos ont été révisés par des professionnels présents 2 jours. Une animation trial VTT a remporté un vif succès. A chaque entrée sur le site, les cyclistes recevaient un ticket qui a servi au tirage de 50 lots : différents équipements et le premier lot, un vélo de ville gagné par une stagiaire, qui avait justement besoin de changer sa monture, qu'elle n'avait jamais abandonnée pour ses trajets, même les jours de pluie. Le dernier jour, un petit déjeuner a été servi aux cyclistes. Un débat a permis une heure d'échanges entre une cinquantaine d'employés et les invités extérieurs (ADEME, "monsieur vélo" au conseil municipal de Pau, *Pau à Vélo*).

A l'annonce de cette action, et lors du débat, les salariés ont réclamé des vestiaires avec douches sur le site. Il semble que cette demande ait été entendue. Un salarié militant de *Pau à Vélo* a transmis le descriptif des installations (exemplaires) existant dans le site Total de Norvège. Des vestiaires sont à l'étude par les services techniques. A suivre...

A l'hôpital, c'est une démarche volontaire portée par un petit groupe de salariés, qui devrait déboucher sur un vrai PDE. Cet établissement compte 1.200 personnes. A l'occasion d'une action avec *Pau à Vélo*, 560 questionnaires relatifs aux modes de déplacement domicile - travail ont été remplis. Cette bonne proportion de réponses pour une consultation de ce type montre l'intérêt du personnel pour des solutions favorisant le vélo ou le co-voiturage. Elle permet une extrapolation valable et la détermination des axes de trajets les plus denses. On constate un usage du vélo plus important dans un rayon de 5km autour de l'établissement.

Pour la suite, il est prévu des échanges d'expériences avec des hôpitaux ayant entrepris la même démarche. Il faut obtenir l'adhésion de l'administration et des chefs de services et surveillantes pour diffuser l'information et harmoniser les horaires des personnes pratiquant le co-voiturage.

Des projets concrets sont souhaités pour donner une impulsion. Par exemple des garages à vélos fermés. Transformer un parking fermé actuellement réservé aux entreprises, en parking réservé aux co-voiturés. Argument sensible pour le personnel en raison des nombreux vols et dommages subis sur les parkings publics de l'hôpital.

Les médecins vont aussi plancher sur le changement de comportement. Ils ont l'habitude de lutter contre les addictions à la drogue ou l'alcool. Ils se préparent à s'attaquer à l'addiction à la voiture !

Alain DUBEDOUT et Florence NUNES



Culture

Eloge de l'énergie vagabonde

Sylvain TESSON, éditions les Equateurs, 228 p., 18 €

Récit d'un voyage à pied et à vélo de l'Aral à la Méditerranée par la Caspienne et le Caucase.

Profitant de cette traversée de terres à haute valeur pétrolière, l'auteur consacre son temps d'avancée solitaire à



réfléchir au mystère de l'énergie. Celle que nous extrayons des strates de la géologie, mais aussi celle qui attend son heure au plus profond de nous.

Pétrole et force vitale procèdent du même principe : l'être humain recèle un gisement que des forages propices peuvent faire jaillir. Pourquoi nos ressorts nous poussent-ils à l'agitation au lieu de nous convertir à la sagesse zen ?

Extrait

Il y a dans la capacité d'émerveillement l'un des secrets de l'énergie vitale. Quelques rares êtres réussissent à se maintenir en perpétuel état de reconnaissance devant le cours des choses, [...] parce qu'ils éprouvent en eux l'unité du vivant. Ils se sentent intégrés à la valse solaire. [...] Ils développent corps et âme une capacité extrême de réception des signaux du monde. [...] Ils regardent de toute leur âme, écoutent de tous leurs yeux, reçoivent de toute leur chair. Le monde leur saute au regard comme un enfant heureux vous sauterait au cou.

flash FUBicy

La FUBICY a lancé une enquête sur les politiques en faveur des piétons et des cyclistes dans les villes françaises, le 14 juin 2007. L'objectif de la FUBicy est de publier les résultats début 2008 avant les élections municipales. Le questionnaire a été envoyé aux agglomérations françaises de plus de 120 000 habitants, à leur commune-centre. Elle est restée sans réponse à ce jour de la part de Pau et de la communauté d'agglomération Pau Pyrénées...

brève

Le Ministère de l'écologie, du développement et de l'aménagement durable organise une journée technique interrégionale d'information sur les "politiques et aménagements cyclables", à Mérignac, le 4 décembre 2007. Espérons qu'élus et techniciens de l'agglomération s'y rendront nombreux pour une mise en application urgente...

bulletin d'adhésion

à découper et retourner avec votre chèque à :

Association *Pau à Vélo*, Centre social de la Pépinière – 6, Avenue Robert Schuman – 64000 PAU

e-mail : pau@fubicy.org – web : http://fubicy.org/pau – tél. : 05.59.32.26.65

Association membre de la FUBicy (Fédération Française des Usagers de la Bicyclette)

NOM : PRÉNOM :

ADRESSE :

TÉLÉPHONE : E-MAIL :

Souhaite adhérer à l'association *Pau à Vélo*.

Souhaite être inscrit sur le forum de discussion internet « Forum-vélo » : oui / non (ayer mention inutile)

Adhésion : 20 € famille / 15 € individuelle / 10 € étudiants, sans emploi / 5 € écoliers, lycéens

Pour vous abonner à « Vélocité », revue bimestrielle de la Fédération des usagers de la Bicyclette

Envoyez un chèque de 12,5 € (pour 5 numéros / an, de 28 pages chacun) à

FUBicy - 12, rue des Bouchers - 67000 STRASBOURG – tél. : 03.88.75.71.90 – fax : 03.88.36.84.65 – www.fubicy.org

agenda

réunion mensuelle tous les derniers mercredis à 20h30

au centre social de la Pépinière
(sauf en décembre et en juillet)

prochaines dates :

30 janvier 2008 / 27 Février 2008 /
26 mars 2008 / 30 avril 2008 / 28 mai 2008
/ 25 juin 2008

groupe de travail tous les 2ème mercredis à 20h30

au centre social de la Pépinière
(sauf en juillet et en août)

prochaines dates :

12 décembre 2007 / 9 janvier 2008 / 13
février 2008 / 12 mars 2008 / 9 avril 2008 /
14 mai 2008 / 11 juin 2008

circuit-découverte tous les premiers dimanches

rendez-vous square George V,
boulevard des Pyrénées à Pau, retour
vers 12 heures
(sauf en décembre et en août)

prochaines dates :

6 janvier 2008 / 3 février 2008 /
2 mars 2008 / 6 avril 2008 / 4 mai 2008 /
1^{er} juin 2008

fête du vélo du 6 au 8 juin 2008

Comité de rédaction

Bruno CALINE

Florence NUNÈS