

## sommaire

- **édito**  
usagers motorisés, levez le pied ! p.1
- **de la voiture au vélo**  
un livre à lire et à faire lire p.2
- **des pistes cyclables aux abords des écoles**  
la priorité de « Pau à Vélo » p.2
- **entretenez vos vélos !**  
l'association « Cycles & Recycle » p.3
- **la balade du Gabas**  
récit de la sortie du 4 septembre p.3
- **les châteaux, à vélo**  
témoignage de vacances p.4
- **agenda**  
prochains événements p.4

## Ville 30

**Pour un apaisement du trafic, faisons ralentir les véhicules !**



Avez-vous déjà signé le manifeste « Ville 30, Ville à Vivre » ? Si vous le souhaitez, il suffit de vous rendre sur le site <http://ville30.org>

## édito

**usagers motorisés, levez le pied ! nous avons tous à y gagner...**

**Zones 30, Zones de Rencontre.** Nos amis helvètes et belges, entre autres, connaissent déjà bien ces aménagements que la France a re-découverts après la publication d'un nouveau décret sur les zones 30 en juillet 2008. Dans une zone 30, la vitesse des véhicules est limitée à 30 km/h, et toutes les chaussées sont à double sens pour les cyclistes (sauf dispositions différentes prises par l'autorité investie du pouvoir de police). Dans une zone de rencontre, la vitesse est limitée à 20 km/h, et les usagers prioritaires sont les piétons puis les cyclistes. En ville, la vitesse moyenne de déplacement en automobile ne dépasse guère les 20 ou 30 km/h. Les usagers motorisés n'ont donc rien à perdre de cette réduction de vitesse maximale autorisée. Les usagers à propulsion humaine, eux, y ont tout à gagner : moins de danger, plus d'efficacité de déplacement, plus d'harmonie. À Pau, le choix a été fait pour 2012 de développer les zones 30 et zones de rencontre à l'intérieur d'un périmètre compris entre les rues Castetnau, Nogué, d'Orléans, de Liège, Adoue, et le Boulevard des Pyrénées, les Allées A. de Musset et l'Avenue Edouard VII (plan publié dans la République des Pyrénées le 20 septembre 2011). En tant qu'utilisateur cycliste urbain, je ne peux que saluer cette initiative ambitieuse qui montre clairement la volonté de nos élus de faire progresser harmonieusement le partage de l'espace urbain entre tous ses utilisateurs. Espérons que chacun voie dans cet apaisement du trafic un bénéfice pour tous.



**Le congrès FUB : c'est à PAU en avril 2012 !** « Pau à Vélo » avait déjà déposé sa candidature pour accueillir cet événement, mais en 2010 c'était Clermont-Ferrand qui avait été retenue. Cette-fois-ci, nous y sommes, c'est Pau qui hébergera du 13 au 15 avril cet événement annuel de la Fédération française des Usagers de la Bicyclette. Nous y voyons une opportunité pour « Pau à Vélo » de montrer notre action aux autres associations françaises qui comme nous se battent pour faire progresser, dans leurs villes, l'usage du vélo comme moyen de transport. C'est aussi indubitablement une aubaine pour la Ville de Pau et la Communauté d'Agglomération Pau-Pyrénées, de pouvoir faire connaître à l'échelon national les efforts qui sont fait localement depuis 2008 et qui commencent aujourd'hui à porter leurs fruits : plus d'aménagements, une meilleure continuité pour une accessibilité à vélo nettement améliorée par rapport à ce que nous connaissions auparavant. Vous trouverez, encarté dans ce « Cycladin », le pré-programme de ce congrès 2012 qui sera, assurément, un grand événement pour les cycladins palois.

**L'entretien de votre vélo, et si vous vous y mettiez ?** « Pau à Vélo » en rêvait depuis longtemps, « Cycles & Recycle » l'a fait cette année ! Née le 12 juillet 2011, cette nouvelle venue dans le tissu associatif palois commencera à animer en décembre un atelier participatif d'auto-réparation de vélos sur Pau. Souhaitons bonne chance et longue vie à « Cycles & Recycle » ! On en parle dans ce numéro !

**« Pau à Vélo » vous souhaite de belles fêtes de fin d'année. Nous vous donnons rendez-vous en 2012 pour encore plus de vélo. Et, surtout, tous les jours, roulez à bicyclette et soyez prudents !**

Christophe NUSSBAUMER, Président

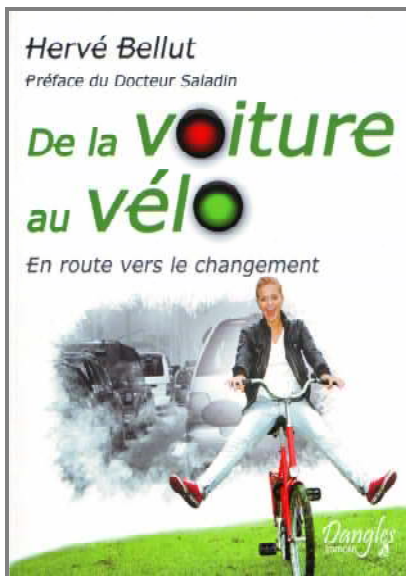


# de la voiture au vélo

en route vers le changement

Les usagers cyclistes urbains en sont déjà convaincus, le vélo présente de très nombreux avantages pour les déplacements quotidiens. Mais il est parfois difficile de démontrer tous ces bienfaits aux automobilistes inconditionnels. Ce livre peut être vu comme un outil d'aide au changement, à laisser entre les mains de tous ceux qui n'osent pas encore faire le pas vers les déplacements doux.

Hervé Bellut, Directeur de l'Organisation Bus Cyclistes (<http://www.buscyclistes.org>) et Consultant en mobilité douce (<http://www.B2Cycle.fr>), a signé en 2011 ce livre préfacé par le Dr. Jean-Luc Saladin, médecin et défenseur des modes de transport actifs (c'est-à-dire à propulsion humaine)



L'ouvrage dresse un panorama des bienfaits du vélo, signale quelques inconvénients « surmontables », et donne surtout d'utiles conseils pratiques pour « vivre le bonheur du vélo ». Cette démarche de changement individuel peut être transposée aux entreprises dans le cadre de véritables plans de déplacement (les PDE). Ce livre à lire ou à faire lire rassemble en 128 pages les arguments les plus percutants pour (se) convaincre à faire du vélo.

Éditions Dangles, [www.piktos.fr](http://www.piktos.fr)  
ISBN 978-2-7033-0872-0



# des pistes cyclables aux abords des écoles

la priorité de « Pau à Vélo »

Il est plus facile d'apprendre lorsqu'on est jeune ! Cette devise s'applique également aux cyclistes, et c'est pour cette raison que l'association « Pau à Vélo » tient à soigner les aménagements cyclables particulièrement aux abords des établissements scolaires.

L'exemple des pays où le vélo représente un mode de déplacement à part entière, montre que l'apprentissage du vélo en ville pour les plus jeunes requiert des aménagements adaptés, notamment pour aller à l'école. Pour que ces déplacements se fassent en toute sécurité, la priorité passe par la mise en place de pistes plutôt que de bandes cyclables chaque fois que cela est possible.

Même si les aménagements cyclables retenus ne correspondaient pas entièrement aux recommandations de « Pau à Vélo », des pistes cyclables ont vu le jour devant l'école des Lauriers (rue Lavignotte) et tout récemment devant l'école Lapuyade (avenue des Sayettes). Mais encore faut-il pouvoir empêcher les automobilistes peu scrupuleux de stationner sur les pistes comme le montrent ces photos prises rue Lavignotte ! (merci à Thierry Gallerand pour la mise à disposition de ces clichés !)



**C'est une question de respect mutuel entre usagers de la voie publique, et aussi tout simplement de politesse : ne vous garez pas sur les aménagements cyclables, ni sur les zones d'arrêt des bus de ville ! Comment doit-on procéder pour faire cesser de telles incivilités ?**



# entretenez nos vélos !

avec la nouvelle association « Cycles & Recycle »

## une nouveauté à Pau

Née le 12 juillet 2011, l'association « Cycles & Recycle » proposera très bientôt en centre-ville de Pau un atelier participatif d'autoréparation de bicyclette (et autres véhicules à propulsion humaine). Damien Lalaude, son Président, donne ci-dessous quelques informations utiles aux « CycléRecycleurs ».

# cycles



# & recycle

### Association loi 1901 qui a pour but :

- la promotion de l'usage du vélo en ville en facilitant l'entretien et la réparation des vélos,
- l'animation d'un atelier destiné à permettre à chacun de devenir autonome dans sa pratique du vélo,
- la revalorisation des vélos abandonnés et des pièces détachées (les caves regorgent de vélos depuis que l'automobile a pris une place dominante dans les rues).

« Cycles & Recycle » mettra à disposition de ses adhérents des établis, les outils nécessaires à toute réparation, et un stock de pièces détachées (certaines en libre service et d'autres en vente). Les débutants en mécanique cycle bénéficieront des conseils et de la bonne humeur des autres membres.

« Cycles & Recycle » ne sera pas un réparateur de vélo. Venir à l'atelier, ce sera manifester la volonté de se débrouiller. Les permanences seront assurées par des membres bénévoles n'ayant pas de formation particulière en mécanique cycle.

**L'atelier est  
situé à Pau, au  
21 rue  
Palassou.**

L'inauguration de l'atelier aura lieu le samedi 3 décembre 2011 à 14h avec la première activité de démontage de carcasses de vélos afin de commencer à constituer le stock de pièces détachées.



L'atelier sera ouvert les lundi et mercredi de 17h à 19h30, et le samedi après-midi de 14h à 18h (sauf jours fériés).

Il est d'ores et déjà possible d'adhérer à « Cycles & Recycle » pour aider au financement du loyer, des outils et des frais divers. L'adhésion est de 20 € par personne (il sera autorisé à ceux qui ont un cœur riche de donner plus, et à ceux qui sont juste de donner moins !) pour autant de vélos à bricoler que vous voudrez ; elle sera valable 1 an à partir de la date réception du paiement (le 3 décembre pour ceux qui auront adhéré avant).

Pour adhérer, il suffit d'adresser vos coordonnées (y compris l'adresse e-mail) accompagnées d'un chèque (à l'ordre de « Cycles & Recycle ») au trésorier : Mathieu Lord, 14 Rue Lespy, 64000 PAU.

Les statuts de l'association, le règlement intérieur de l'atelier et les infos diverses peuvent être consultés à tout moment sur le site <http://cycles-et-recycle.effraie.org>.

le Cycladin n°18 : le journal de l'association « Pau à Vélo »

# la balade

du 4 septembre 2011



Une fois n'est pas coutume, pour sa sortie de la rentrée, le dimanche 4 septembre 2011, « Pau à Vélo » s'est déplacée vers Eslourenties, près de Soumoulou, pour profiter de l'agréable tour du lac de barrage sur le Gabas.



Le barrage du Gabas est une retenue collinaire destinée au soutien d'étiage du Gabas et à sa réalimentation. L'eau est destinée à l'irrigation du maïs [...]. Le barrage a été achevé en 2005 (source Wikipedia). Une large place y a été réservée aux parcours pédestres et cyclables.



Après un trajet en co-voiturage depuis Pau, le groupe d'une quarantaine de personnes s'est préparé pour parcourir les 12 km du parcours. Le chemin, en grande majorité parfaitement praticable en VTC, offre souvent la vue très reposante sur le lac, et se permet de temps en temps d'entrer en sous-bois un peu plus loin de la berge.



Et, après l'effort le réconfort, le pique-nique tiré du sac a permis à chacun de reprendre des forces, juste avant l'arrivée de l'averse. C'est ça, la convivialité de « Pau à Vélo ».

Photos : S.Mari et C.Nussbaumer

Le blog de Monique et Alain propose d'autres photos : <http://moniquelain.over-blog.com/article-pau-a-velo-83332473.html>



# les châteaux, à vélo...

témoignage d'Hervé Buéri

Récit de la visite des châteaux de la Loire en famille par Nathalie et Hervé avec leur enfants, Lucas 12 ans, Célio 10 ans et Calypso 7 ans.

Suite à un voyage de 5 jours en vélo en couple entre Arcachon et Bayonne en 2009, nous avons voulu tenter l'expérience avec les enfants. Nous voulions visiter les châteaux de la Loire tout en créant une mise en scène pour captiver les enfants.



La réussite du périple s'est lue sur le visage des enfants qui prenaient un plaisir à étudier le parcours (20 km/jour). Ils faisaient des commentaires lors de la balade sur les lieux rencontrés : forêt de Chambord, bords de Loire, moulins et surtout le plaisir de l'arrivée au château qui était toujours une petite victoire.

La dimension humaine, très importante dans ce genre d'aventure, s'est traduite par un échange de bonjours avec les riverains et cyclistes de toutes nationalités (Eurovélo 6). Lors de l'arrivée sur les châteaux, les chasubles « Pau à vélo » ont permis d'amorcer des discussions avec des cyclistes mais aussi des personnes qui avaient visité ou travaillé à Pau et qui étaient toujours heureux de raconter leur histoire. Et lors de panne mécanique, la solidarité joue à plein et il y a toujours quelqu'un pour s'arrêter et proposer son aide.

Coté technique, nous n'avons pas voulu réitérer notre difficile expérience de 2009 avec la SNCF. Nous avons donc fait le choix de poser notre camping-car au départ du trajet et de faire les 20 km le matin. J'allais ensuite le chercher une fois la famille arrivée au château. L'après-midi était consacré à la visite du château. Calypso était tractée par son papa à l'aide d'une barre permettant de palier aux fatigues prévisibles.

## agenda

- 🚲 **16<sup>ème</sup> salon Asphodèle**  
**les 9, 10, 11 décembre 2011**  
Pau, Parc des Expositions
- 🚲 **balade du 9<sup>ème</sup> anniversaire**  
**samedi 10 décembre 2011**  
Départ 18h00 de la Place Clemenceau à Pau ; durée environ 1 heure.
- 🚲 **Circuit-découverte mensuel**  
**chaque 1<sup>er</sup> dimanche à 10h**  
rendez-vous Square George V, Bd. des Pyrénées à Pau, retour vers 12h.  
(sauf en décembre et en août)  
Prochaines dates en 2012 :  
8 janvier, 5 février, 4 mars, 1<sup>er</sup> avril, 6 mai, 3 juin (Fête du Vélo !), 1<sup>er</sup> juillet, 2 septembre, 7 octobre, 4 novembre
- 🚲 **réunion mensuelle tous les derniers mercredis à 20h30**  
au Centre Social de la Pépinière (sauf en décembre et en juillet)  
Prochaines dates en 2012 :  
25 janvier, 29 février, 28 mars, 25 avril, 30 mai, 27 juin, 29 août, 26 septembre, 31 octobre, 28 novembre (Assemblée Générale)
- 🚲 **groupe de travail mensuel le 2<sup>ème</sup> mercredi à 20h30**  
au Centre Social de la Pépinière (sauf en juillet et en août)  
Prochaines dates :  
14 décembre 2011, 11 janvier 2012, 8 février, 14 mars, 11 avril, 9 mai, 13 juin, 12 septembre, 10 octobre, 14 novembre, 12 décembre
- 🚲 **congrès de la FUB 2012**  
Du 13 au 15 avril 2012 à PAU !
- 🚲 **la Fête du Vélo 2012**  
1<sup>er</sup>, 2, 3 juin, à PAU et en Europe !

**Merci à tous ceux et celles qui ont contribué à ce Cycladin !**

### « Pau à Vélo » est :

- 🚲 Votre contact privilégié sur l'agglomération paloise pour toutes les questions relatives à la pratique du vélo comme moyen de transport.
- 🚲 L'une des 180 associations membres de la FUB (Fédération française des Usagers de la Bicyclette – <http://fubicy.org>)
- 🚲 Le représentant « Béarn » de l'AF3V (Association Française de développement des Véloroutes et Voies Vertes – <http://af3v.org>)

### « Pau à Vélo » vous recommande :

« **Vélocité** », la revue bimestrielle de la FUB  
(5 numéros par an, de 28 pages chacun)

Pour vous abonner, envoyez un chèque  
(16 € pour 1 an, 32 € pour 2 ans) à :

**FUB - 12, rue des Bouchers - 67000 STRASBOURG**  
tél. : 03.88.75.71.90 – fax : 03.88.36.84.65 – <http://fubicy.org>

## 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](mailto:pau@fubicy.org) – web : <http://fubicy.org/pau> – tél. : 05.59.32.26.65

NOM : ..... PRÉNOM : .....  
ADRESSE : .....  
TÉLÉPHONE : ..... E-MAIL : .....

**Souhaite adhérer à l'association « Pau à Vélo »**

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