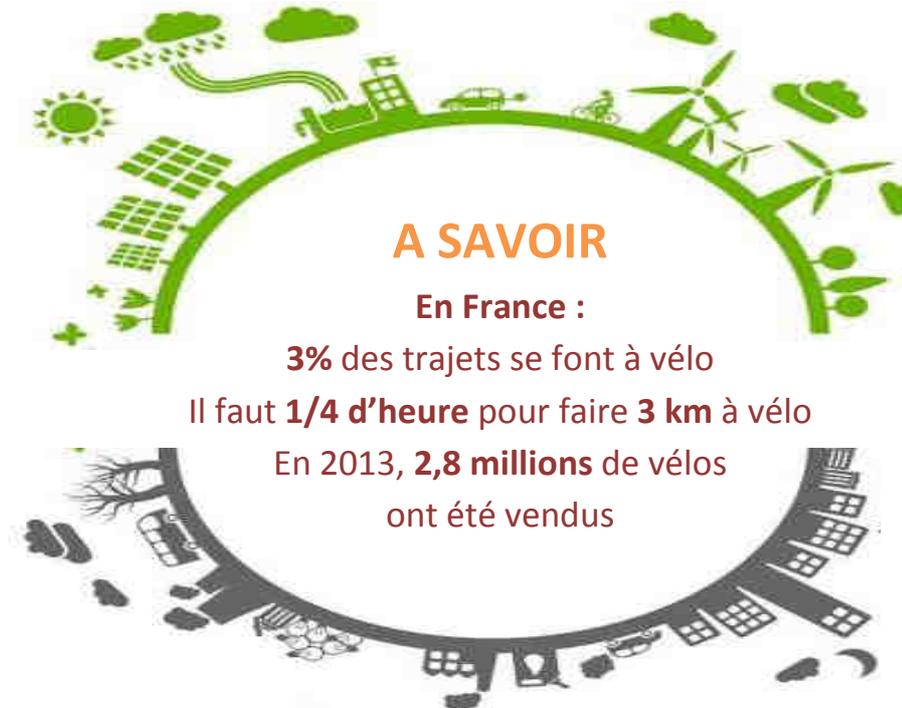




Le vélo



Le recours au vélo présente de nombreux avantages :

- **Réduction de l'émission des gaz à effet de serre :**

L'émission des gaz à effet de serre est produite à hauteur de 25% par le secteur des transports. Si l'ensemble des européens utilisaient le vélo, comme chez les danois, le volume de CO₂ produit par l'Union Européenne chuterait de 15%.

- **Santé :**

Le recours au vélo pour les déplacements, s'il permet une activité physique régulière, contribue à la diminution d'importantes pathologies. Selon l'OMS, la pratique actuelle du vélo limitée à 3% des déplacements permettrait une économie de 5,6 milliards d'euros des frais de santé.

- **Nuisance sonore :**

La pratique du vélo diminue les nuisances sonores liées aux déplacements.

- **Budget des ménages :**

Le budget automobile, largement sous-estimé, contribue à ponctionner les revenus des ménages.





Les solutions pour prendre le vélo !

A SAVOIR

La SETRAM possède un parc important de vélos. Pour en savoir plus, [cliquez-ici](#)

Et si on n'a pas de vélo ?

Il existe des services de location de vélo de plus ou moins longue durée (1 jour, 1 semaine, 1 mois, 1 an) avec entretien compris... C'est très pratique ! N'hésitez pas à vous renseigner pour connaître les solutions de location proches de chez vous, souvent d'un très bon rapport qualité/prix. De nombreuses villes en proposent à leurs habitants. D'autre part, les « vélostations » (que l'on trouve souvent en gare) permettent de remplacer facilement vos trajets habituellement réalisés en voiture, par des déplacements train+vélo.

Les vélos-écoles

Vous n'avez pas fait de vélo depuis longtemps, vous n'osez pas rouler en ville ? De nombreuses structures proposent un apprentissage à la pratique du vélo, on parle aussi de « remise en selle ». Ces vélo-écoles sont ouverts à tous. Dans ces cours, adaptés à tous les niveaux, vous apprendrez à adopter les bons gestes : comment se placer sur la chaussée, se comporter vis-à-vis des autres véhicules, comprendre les panneaux dédiés, etc. pour circuler sereinement à vélo.

A SAVOIR

L'association Cyclamaine propose des formations « Vélos-écoles ». Pour en savoir plus, [cliquez-ici](#)

A SAVOIR

Vous pouvez créer votre itinéraire vélo/ Pour en savoir plus, [cliquez-ici](#) ou [ici](#).

Il y en a pour tous les goûts !

Vélo pliable, couché, solaire, électrique, vous trouverez forcément celui qui vous convient ! Le vélo électrique peut être une bonne solution pour les trajets un peu plus longs (6 km à 12 km) comprenant des côtes et évite les efforts trop physiques (moins de transpiration). L'autonomie des batteries varie de 20 km à 100 km en fonction de la topographie et du type de batterie, de quoi vous rendre facilement dans une des villes voisines. Si vous les équipez de sacoches ou d'une remorque vous pourrez ainsi transporter vos courses, votre matériel en vacances, ou même vos enfants !

Au travail

Il existe une indemnité kilométrique vélo (IKV). Vous pouvez obtenir une indemnisation de votre employeur des kilomètres parcourus en vélo sur le trajet domicile/travail, il doit être le plus court possible. Prenons un exemple : pour 25 cts d'€/km pédalé ; à raison de 6 km par trajet, soit 12 km aller-retour, mais seulement 3 fois/semaine, cela fait environs 40€/mois. Chacun appréciera, ce revenu inattendu. [Pour en savoir plus, c'est ici.](#)

A SAVOIR

L'employeur prend en charge 50 % de l'abonnement à un service public de location de vélos

Pendant les études : les vélobus

Participez à un système de ramassage scolaire dans votre quartier : un groupe d'écoliers conduit à vélo par des adultes bénévoles (souvent des parents) suit un itinéraire précis pour accompagner les enfants en toute sécurité. Les Vélobus permettent également d'éviter les bouchons et d'être à l'heure à l'école. Comme le bus, les enfants rejoignent des points d'arrêts déterminés au plus près de leur domicile. Et pourquoi pas ? Rejoignez un vélobus pour aller travailler. Découvrez les vélobus organisés près de chez vous : www.buscyclistes.org.

