



Association de coVOIturage Solidaire  
*INtégré à l'Environnement*

## ◆ Le Vélo, avec l'association " Cyclo-club Mendois "

Créé en 1994 au sein de la fédération française de cyclotourisme (F.F.C.T.), le Cyclo-club Mendois compte 135 adhérents à ce jour.

Son objectif est la promotion du cyclotourisme qui allie la découverte touristique des sites traversés, au travers de leurs paysages, leurs monuments et leurs habitants, à la pratique de cette activité sportive de plein air qu'est le vélo.

Le cyclo-club organise des sorties pour ses adhérents mais participe aussi à des actions de sensibilisation en milieu scolaire.

Faire du vélo est une pratique ordinaire. Tout le monde sait que voyager, c'est faire du tourisme. Mais si on pratique à bicyclette, cela devient du "cyclotourisme". C'est tout simplement la culture d'une philosophie enrichissante pour le corps, l'esprit et l'équilibre individuel et collectif.

On peut pratiquer le vélo pour une foule de raisons :   conomiques, pratiques, sportives, mais le principal bienfait que le cycliste quotidien constatera sera sur sa santé. Rappelons que l'Organisation Mondiale pour la Santé préconise un exercice quotidien de 30 minutes, le déplacement en vélo permet de respecter cette préconisation en temps masqué.

Le vélo présente de nombreux avantages par rapport à la voiture. Le premier avantage est bien entendu le coût. Les autres avantages sont l'amélioration sur la santé, un plus faible encombrement, une pollution limitée en terme de rejet de gaz à effet de serre, une pollution sonore presque nulle, l'absence de consommation d'énergie fossile, un stationnement facile avec moins d'espace (voiture 10 à 25 m<sup>2</sup>, bus 30 m<sup>2</sup>, vélo 1 m<sup>2</sup>). Dans bien des cas, les déplacements urbains en vélo sont significativement plus rapides qu'en transport en commun ou en voiture.

A l'occasion de la semaine européenne de la mobilité, jumelée à la semaine du cyclotourisme et aux journées du patrimoine, le « cyclo-club mendois » organise deux parcours en vélo :

-Rando du matin à 10h30 - départ du Chapitre : circuit de repérage et d'analyse, avec la participation de représentants de la municipalité – parcours réservé aux adultes. Un agent de la DDE et deux représentants de la municipalité participeront afin de repérer avec le groupe, les points noirs de la traversée de la ville en vélo : passages, rue, trottoirs, aménagements litigieux ou dangereux. Cet   tat des lieux sera le point de départ d'une étude sur l'aménagement et l'accès de la ville aux vélos, aux poussettes, aux fauteuils...

Pour définir le circuit, l'association fait appel à tous les habitués de la ville en vélo, en roller, avec poussette, en fauteuil afin qu'ils fassent remonter les difficultés rencontrées dans leur trajets habituels (points de circulation délicats, traversés de chaussée, trottoir...)

-Rando de l'après-midi à 14 heures – départ du foirail (devant office du tourisme) : circuit touristique – parcours tout public (les plus jeunes enfants devant être accompagnés). Chacun peut amener son vélo, en emprunter un auprès de la MAIF, ou en louer un auprès du magasin Planète Deux Roues. Les personnes qui souhaitent participer avec d'autres modes de déplacement à roues (fauteuil roulant, vélo à assistance électrique, skate...) pourront se rallier au groupe. Des membres de l'association encadreront ces promenades et feront découvrir les joies du vélo tout en présentant les caractéristiques patrimoniales de la ville.

Des informations et des conseils sur l'activité physique et la santé seront dispensés à l'arrivée sur la place du Foirail par les spécialistes de la DDJS et de la mutualité française.

Par cette action, le « cyclo-club mendois » souhaite :

- inciter les collectivités à lancer une véritable réflexion sur la mobilité dans la ville de MENDE et la sécurisation des déplacements en vélo intra-muros. Pour cela, les élus sont invités à participer aux parcours,
- sensibiliser les habitants à la nécessité de changer leur mode de déplacement,
- démontrer les avantages procurés par l'usage du vélo et l'impact de ce mode de locomotion sur notre santé et sur celle des autres.

De plus, si une école se porte volontaire, le « cyclo-club mendois » participera au montage d'un vélobus avec l'association Voisine, les enseignants, les parents d'élèves, la MAIF, la commune de MENDE et tous les partenaires volontaires.