

## 4 idées fausses sur le vélo

### 1 À vélo je suis exposé(e) à la pollution



Au contraire! Les polluants se concentrent dans les habitacles des voitures (**3 à 5 fois plus qu'à l'extérieur**) tandis que les cyclistes sont au grand air, au dessus des pots d'échappement.

→ En cas de pic, évitez les grands axes routiers et adaptez votre cadence.

### 2 La météo est un obstacle



Faux! **244 jours sans pluie** en moyenne dans le Grand Est<sup>5</sup>.

→ Pour les jours de pluie, adoptez un bon équipement: cape imperméable, veste avec capuche..

### 3 C'est dangereux



Les gains de santé sont **20 fois plus importants que les risques**<sup>6</sup>.

→ En 2019, seulement 6% des accidents mortels concernaient des cyclistes, contre 23% pour les conducteurs de deux roues motorisés et 50% pour les automobilistes<sup>7</sup>.

### 4 C'est dépassé



La pratique augmente!  
La part de vélotafteurs est passée.

de **2 à 4%** de 2015 à 2017<sup>8</sup>

→ La grève des transports suivie de la pandémie ont démontré tous les avantages du vélo en en faisant un mode de transport incontournable.

Rapprochez-vous de votre employeur pour connaître les actions mises en place afin d'optimiser vos déplacements.



« Faire du vélo pour aller travailler, c'est bon pour la santé et l'environnement, et ça fait faire des économies!



Un jour en été je me suis dit: je vais tenter le coup! Maintenant c'est régulier, je prends le vélo 2 fois par semaine. On est plusieurs collègues à venir en vélo, c'est devenu un vrai sujet d'échanges. On se retrouve même le week-end pour faire du VTT! »

Vincent



Retrouvez les itinéraires et infos vélo sur [Fluo.eu](https://www.fluo.eu): voies aménagées, dénivelé, parking vélo...

**fluo**  
Grand Est



Télécharger l'appli:



La Région Grand Est, chef de file de l'intermodalité, a pour volonté d'inciter à réduire l'usage individuel de la voiture. Avec [fluo.eu](https://www.fluo.eu), les itinéraires sont accessibles en 1 clic pour tous les modes de déplacement: marche, vélo, transports en commun, covoiturage... En partenariat avec l'ADEME, la Région Grand Est propose des outils pour aider les entreprises à optimiser les déplacements liés à leurs activités.

**Grand Est**  
ALSACE CHAMPAGNE-ARDENNE LORRAINE  
L'Europe s'invente chez nous

Soutenu par

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE  
Liberté  
Égalité  
Fraternité

ADEME  
AGENCE DE LA  
TRANSITION  
ÉCOLOGIQUE

## MES DÉPLACEMENTS

# Le vélo: et si on essayait?

## Même une seule journée dans la semaine, c'est déjà un geste qui compte!



**fluo**  
Grand Est

Le site de tous vos itinéraires en Région Grand Est  
[www.fluo.eu](https://www.fluo.eu)

Retrouvez toutes les infos pratiques mobilité dans la rubrique **Espace Pro**

## Utiliser seul(e) sa voiture c'est:



Plus de **5000 €/an** en moyenne

**10 à 12%** du budget des ménages (entretien, carburant, assurance...)

Alors qu'elle reste en moyenne plus de **95%** de son temps en stationnement<sup>1</sup>

### Des millions d'heures

→ perdues chaque jour dans les embouteillages

→ enfermés et immobiles (renforcement de l'individualisme et de la sédentarité)

## Et si on essayait le vélo?



Même une seule journée dans la semaine, c'est déjà un geste qui compte!

+ **Économies**

+ **Santé**

+ **Environnement**

## 4 bonnes raisons de pédaler

### 1 Rapide et pratique



Le + rapide pour un trajet de - de 5 km en milieu urbain!

**Autonomie et tranquillité:** maîtrise totale de son temps de trajet (pas d'embouteillages ni de recherche de place de parking).

3 Km = 

### 2 Économique

Peu ou pas de frais

(entretien, essence, assurance, parking...)!



4 pleins d'essence

=



=

le prix d'1 vélo neuf<sup>1</sup> entrée de gamme

### 3 Bon pour la santé



**En forme!** Pédaler au quotidien, c'est pratiquer une activité physique, source d'entretien de notre santé.



= **-30%**

de risque de maladie (cardiovasculaires, diabète, ostéoporose)<sup>2</sup>

### 4 Bon pour l'environnement



→ **zéro rejets** de gaz à effet de serre et de polluants  
→ **désengorgement des voiries**  
→ **zéro bruit**

**Moins de pollution**  
10 km aller/retour<sup>3</sup>



= **1,9 Kg CO2**



= **0 g CO2**

<sup>1</sup> ADEME, La mobilité de demain

<sup>2</sup> OMS -Exercice physique

<sup>3</sup> ADEME, Calculer les émissions de carbone de vos trajets

<sup>4</sup> Afsset-Émissions de dioxyde d'azote de véhicules diesel

<sup>5</sup> Météo France -Climat Grand Est 2019

<sup>6</sup> Fub« Guide du cycliste urbain »

<sup>7</sup> Observatoire national Interministériel de la sécurité routière, 2020

<sup>8</sup> En Grand Est, source INSEE

Retrouvez les itinéraires et infos vélo sur [Fluo.eu](http://Fluo.eu): voies aménagées, dénivelé, parking vélo...

**Et pour vos trajets plus longs,**  
prenez les transports en commun et emportez votre vélo pliant ou trottinette,  
ou louez un vélo sur place dans une station de vélo partagé!  
(voir toutes les stations sur [fluo.eu](http://fluo.eu))