

# Mieux communiquer sur le vélo :

Observatoire de la vie cyclable :  
Réalité, bienveillance et assertivité.  
Construire ensemble une mobilité inclusive



# L'équipe



Hélène / Issy Les Moulineaux

Communicante dans une société de transports  
Passionnée de vélo



Julie / Bern - Suisse

Ancienne RH - revenant d'un tour de France à vélo électrique pour promouvoir la mobilité douce



Silvi / Nantes

Journaliste  
créatrice du groupe de vélo Women Cycling Club

Merci également à Abel et Julien qui ont passé une tête ici

# Axe de réflexion :

Le monde cyclable souffre.

Imperfection des aménagements cyclables, idées reçues négatives, mauvais comportements et conflits.

Faisons baisser la pression ensemble.

Et si le vélo était le premier à montrer l'exemple dans le cosme de la mobilité?

# Notre challenge

Une ébauche de réflexion. Sur nous, usagers à vélo, et sur notre environnement !

Cerner **ce “milieu cyclable” imparfait : ses réalités positives et négatives.**

Le milieu de la mobilité étant une prolongation de la société française.

Mettre à plat notre réalité pour **rétablir des ponts de communications honnêtes** entre différents modes de la mobilité. Poser les bases du sens commun. L'action par tous et pour tous

# Vers une autre pensée

## **S'élever et s'inspirer !**

Lire sur des personnes et exemples inspirants! La référence au "Petit traité de Vélosophie" de Tronchet c'est l'idée que "le vélo est un moyen de prendre du plaisir et de la hauteur".

## **La réalité : Tous imparfaits, tous égaux**

Nous ne sommes pas tous des "oui mais les cyclistes". Nous sommes tous imparfaits : automobilistes et piétons compris.

## **Le changement par l'exemple**

Préservons-nous et activons un changement. A notre tour inspirons. Bienveillance et fermeté: Place à l'assertivité! Exprimer et défendre ses droits sans empiéter sur ceux des autres.

# Une vaste réflexion

**1 / DESCRIPTION - concrète et abstraite de l'univers cyclable**

**2 / CONSTRUIRE UN MONDE MOBILE COMMUN - c'est d'abord dans la tête**

**3 / GESTION DU CONFLIT - Le nerf sensible**

**4 / REVALORISER L'ACTION LOCALE - une évidence ! Montrer l'exemple et inspirer.**

**5 / RAPPELER L'ORGANISATION DE LA MOBILITE / l'exemplarité du guide de Clamart**

**6 / TOUT NE FAIT QUE COMMENCER - une réflexion qui mérite**

# 1 / DESCRIPTION - concrète et abstraite de l'univers cyclable

Description physique / fragilité et mortalité

Description psychique / un choix (bien être, financier, ponctualité)

Une communauté vélo / où personne ne ressemble à personne

- Différentes pratiques qui souvent se mélangent : velotafs, sportifs voyageurs, électriques...

- Comportement : une réalité multiple

Multiples réactions face à un événement, multiples façons de respecter le code de la route, multiples usagers, multiples perceptions de l'environnement sur la route.

## **2 / CONSTRUIRE UN MONDE MOBILE COMMUN - c'est d'abord dans la tête**

Constat / les conflits, l'image négative des usagers à vélo. Les réseaux sociaux sont un défouloir et permettent d'évacuer les tensions acquises lors des déplacements.

MAIS... sommes-nous sur la bonne route? Adopter une attitude plus calme et moins sanguine conduirait à un monde qui communique mieux : se parler, pour se comprendre et régler un litige.

L'idée est d'œuvrer pour un bien-être commun. Et quand il y a une impasse, il faut s'écarter et se préserver.

### **3 / GESTION DU CONFLIT - Le nerf sensible**

En amont :

- Une formation vélo / sorte de permis sans points
- Plus de vélo dans les autos-écoles?

En amont et sur le moment :

- L'assertivité : s'exprimer et défendre ses droits sans empiéter sur ceux des autres.
- Se préparer à travailler un espace de protection pour mieux réagir. On parle souvent des 3R en éducation face aux colères (reculer, respirer et réfléchir pour bien réagir)
- Informer : flyers sur la mortalité des cyclos et piétons. Informer sur la présence de caméras

## **4 / REVALORISER L'ACTION LOCALE - une évidence ! Montrer l'exemple et inspirer**

Etre ou devenir un ambassadeur du vélo : c'est simple, il suffit d'être vous-même.

Les exemples ne manquent pas : Hélène dans sa résidence, Julie et son périple vélo et Silvi et son Club de cyclotourisme féminin.

Rejoindre l'associatif

Devenez moteur d'une asso existante, partagez votre énergie, vos talents. Ne vous fiez pas aux idées reçues, il y a toujours à faire. Chacun a sa part à offrir.

# 5 / S'ADRESSER A TOUS / l'exemplarité du guide de Clamart

## Cyclistes

- Je reste visible des autres usagers de la route.
- J'emprunte les pistes ou les bandes cyclables.
- Attentif aux autres usagers qui m'entourent, je ne circule pas avec un téléphone à la main, ou tout autre appareils multimédia, susceptible de gêner mon attention.
- Seuls les enfants de moins de 8 ans sont autorisés à emprunter les trottoirs, à condition de rouler à une allure raisonnable et de ne pas gêner les piétons.
- En zone piétonne, je circule au pas.
- À un passage piéton, je cède la priorité aux piétons.



- Je cède le passage aux piétons qui traversent, même en présence de la flèche orange ou d'un panneau «cédez-le-passage cycliste».

- Je suis attentif aux enfants, aux autres usagers et aux animaux, qui, du trottoir, peuvent échapper à la vigilance, et aux piétons qui traversent entre deux véhicules (notamment dans les double-sens cyclables).



- Je m'écarte des véhicules en stationnement et je fais attention aux portières qui peuvent s'ouvrir brusquement.

- En groupe, je circule en file indienne avec un adulte à l'arrière pour assurer la sécurité des plus jeunes.



- Je signale un changement de direction en tendant le bras pour éviter de surprendre les autres usagers.

- Je ne stagne pas entre les voitures et les piétons.
- En cas d'intempéries, j'augmente mes distances de sécurité avec les autres véhicules.
- Je gare mon vélo aux emplacements indiqués et dans tous les cas sans gêner le passage d'autres véhicules ou piétons.

### Les équipements obligatoires ou conseillés



## **6 / TOUT NE FAIT QUE COMMENCER - une réflexion qui mérite**

Le vélo est un médium de réflexion sur l'imperfection du monde, il n'est pas la cause : la mobilité s'affronte comme les hommes s'affrontent depuis toujours pour se disputer des territoires, que tous s'estiment les légitimes usagers.

Ce qui est sûr c'est qu'il est important de :

- retrouver un vrai dialogue
- de remettre en conformité les réalités
- De s'attacher à des valeurs essentielles