

Questions récurrentes !

- Faire du vélo est dangereux !

Les bénéfices pour la santé compensent largement les risques. Les maladies cardiaques sont bien plus dangereuses et le vélo permet de lutter efficacement contre.

- Je n'ai pas le temps !

Se déplacer à vélo se fait réellement de porte à porte. Il n'y a pas de place de parking à chercher, de parcètre à payer ni d'abonnement quelconque, nous ne sommes pas dépendant du trafic. Les automobilistes sous-estiment le temps qu'ils passent dans leur voiture mais évidemment surestiment le temps nécessaire à vélo.

- Il pleut, je déteste être mouillé !

En Angleterre où la météo est censée être « humide », si vous faites 15km à vélo par jour, les statistiques indiquent que vous auriez la pluie tous les 100 trajets soit 3 à 4 fois par an.

- Je vais être tout transpirant !

Pour la plupart des personnes, il faut 10 à 15 minutes d'un effort intense pour transpirer abondamment. Le vélo, puisqu'il continue de rouler même lorsqu'on arrête de pédaler permet de gérer plus facilement son effort en fonction de la sensation de chaleur ressentie. Mieux vaut partir avec une couche de vêtement en moins, en quelques minutes on se réchauffe et on évite la surchauffe.

- Mes collègues vont se moquer de moi.

C'est une chance au contraire d'arriver sur son lieu de travail bien plus en forme. Il arrivera un jour où la voiture devra être utilisée avec plus de parcimonie, ça ne sera pas une contrainte pour vous ! Il y aura certainement une partie de vos collègues qui au contraire vous admireront.

- Je vais sentir mauvais !

Sur une distance de quelques kilomètres, vous n'arriverez pas tout transpirant. D'autre part, la transpiration elle-même n'est pas odorante. La transpiration est un mélange d'eau salée, de protéines et d'acides gras. Ce sont les bactéries présentes sur la peau qui métabolisent ces protéines et acides gras en développant éventuellement des odeurs qui peuvent être plus ou moins agréables ! Une douche n'est cependant pas forcément nécessaire, des lingettes, un vêtement sec peuvent suffire.

- Ca coûte les yeux de la tête d'acheter un vélo !

Et la voiture ? Le seul fuel nécessaire par la suite est votre alimentation, l'entretien est bien moins conséquent que sur un véhicule. Au contraire, le vélo vous fera faire des économies à chaque fois que vous l'utiliserez, pouvez-vous en dire autant de votre voiture ?

- Seuls les vélos les plus chers sont de bons vélos !

Pour des déplacements quotidiens pour lesquels la vitesse n'est pas l'objectif, un vélo d'entrée de gamme chez un vélociste sérieux sera suffisamment fiable et rapide. Des pneus fins et de bonne facture correctement gonflés sur le VTT que vous avez peut être déjà à la cave fera déjà bien son office.

- Je vais avoir des crevaisons !

Les pneus actuels ainsi que les chambres à air sont particulièrement résistants et n'ont plus rien à voir avec ce qui se faisait par le passé. Vous craignez de ne pas savoir comment réparer la roue ? Garder une pompe avec vous, si la crevaison n'est pas si grosse, un regonflage peut permettre le retour chez vous. Vous pouvez toujours la faire réparer chez votre vélociste ou bien regarder les vidéos de démonstration disponibles sur internet. Un minimum de matériel peut être conservé dans une sacoche au cas où mais vous n'en aurez pas besoin très souvent.

- Je suis trop déconditionné !

C'est tout l'intérêt du vélo. C'est un moyen de locomotion avec lequel on peut continuer d'avancer sans pédaler. Les démultiplications disponibles permettent à chacun de pouvoir ajuster sa vitesse à ses capacités et c'est une activité où les impacts sont limités contrairement à la course à pied par exemple. C'est généralement la première activité recommandée pour se reconditionner.

- Il fait nuit quand je rentre à la maison !

Il existe beaucoup de systèmes démarrant à des prix très abordables. Les systèmes à LED sont très compacts et ont une autonomie importante. Si vous souhaitez vous passer de batteries, les dynamos moyeux sont très puissantes combinées aux LED. Enfin, le système Reelight permet d'être vu tout en laissant l'éclairage sur le vélo et en se passant de batteries.

<http://www.reelight.com/>

- Je ne peux pas transporter grand-chose sur un vélo !

Si c'est tout à fait possible. Les saches existent dans beaucoup de volumes différents. Etanches, aisées à installer/désinstaller, avec des bretelles pour les transporter, un compartiment pour un ordinateur ... Beaucoup de personnes voyagent à vélo avec des quantités impressionnantes de matériel. Il est possible d'augmenter les capacités de transport avec le système Xtracycle.

www.xtracycle.com

- Je ne peux pas, je dois porter un costume !

Il n'est pas nécessaire de s'habiller comme pour le tour de France pour faire du vélo. Sur des distances de moins de 10 km la plupart des personnes n'ont pas de vêtements particuliers. « A Copenhague il n'y a pas de cyclistes mais des personnes qui se déplacent à vélo ! »

- Je veux être fit mais pas avoir des jambes de trop musclées.

Vous allez faire des efforts endurants, les marathoniens vous semblent-ils bodybuildés ? Vos jambes vont se muscler, se dessiner sans pour autant devenir disgracieuses.

- Je fais de long trajets qui ne peuvent être faits à vélo.

Pourquoi ne pas utiliser les transports en commun en emmenant votre vélo pour le début et la fin du trajet ? Les vélos pliants sont particulièrement bien adaptés à cet usage. Ou encore faire une partie du trajet en voiture et vous garer à l'extérieur de la ville. Un vélo pliant peut facilement tenir dans un coffre même petit ou bien les équipements pour transporter un vélo sur une voiture ne sont pas si chers.

www.dahon.com www.brompton.co.uk

- Faire du vélo est mauvais pour ma vie sexuelle !

Il est vrai que les pressions exercées sur la selle peuvent être inconfortables voir entraîner des troubles. Cependant, les fabricants se sont penchés sur les problèmes et il existe maintenant beaucoup de selles de forme différentes qui peuvent être développées spécialement pour les hommes ou les femmes. Il n'y a pas vraiment de consensus puisque chaque personne a sa propre morphologie. Il peut ne s'agir que de mauvais réglages de hauteur de selle, de guidon et vous pouvez en parler avec votre vélociste et il peut être judicieux d'essayer différents modèles chez lui.

- Je dois emmener des clients déjeuner et je dois prendre ma voiture !

Il n'est pas question de ne prendre qu'uniquement et systématiquement le vélo. Selon les impératifs, la voiture peut être nécessaire. Il existe aussi maintenant de plus en plus de possibilités d'en louer pour des temps limités, directement via internet et d'éviter des notes de frais si l'employeur prend l'abonnement.

www.mobility.ch

- Je ne sais pas quel trajet prendre, lequel sera le plus adapté.

Consulter les sites de transports urbain votre région, souvent les voies cyclables y sont référencées. Les sites de calculs d'itinéraire intègrent de plus en plus les options vélo ou piéton.

- Les vélos n'ont pas l'air-conditionnée, je ne veux pas respirer l'air pollué de la ville !

Contrairement aux idées reçues, les automobilistes respirent 2 à 3 fois plus de pollution que les cyclistes assis plus haut. Les systèmes d'air conditionnée ne sont pas capables de filtrer toutes les particules qui stagnent alors à l'intérieur du véhicule. D'autre part, les cyclistes par leur respiration évacuent plus rapidement les éléments nocifs.

- Je voudrais faire du vélo mais ma ville est toute en pente !

Les démultiplications actuelles permettent de monter de vrai murs. Il faut malgré tout accepter de réduire sa vitesse et derrière se trouve la récompense : la descente dans laquelle on se laissera aller !

- Mon vélo se fera voler !

C'est possible, comme votre voiture ! Utiliser des antivols certifiés voir deux de types différents. Attachez le de manière à éviter qu'ils soient en contact avec le sol ou toute surface dure permettant de s'appuyer pour les couper. Attachez toujours votre vélo dans un lieu de passage et à un poteau ou tout système fixe. Essayer de l'attacher de manière à ce qu'il soit à votre vue de votre lieu de travail ? Si il est particulièrement onéreux, il existe des assurances spécifiques qui peuvent déjà être comprises dans votre assurance habitation, voir être une simple extension de celle-ci.

- Les vélos sont plein de graisse.

Les voitures également. Installez des garde-boue, les moyeux à vitesse limite les pièces lubrifiées. Il existe également des vélos avec des protections de chaîne, voir des courroies ou des cardans qui sont lubrifiés à vie. La maintenance est réduite et les salissures limitées

www.up2men.com/velo-sans-chaine-dynamic-bicycles-tempo-proprete-et-silence.html?bcsi_scan_03A541F59B5AFFB6=GIMpMg1U8Qrv5m+k7MSTemWQj0oQAAAACxPYHw==&bcsi_scan_filename=velo-sans-chaine-dynamic-bicycles-tempo-proprete-et-silence.html

www.strida.fr/photos/

- Je ne peux pas faire de vélo, je me déplace avec un ordinateur portable !

Est-ce que prendre vos données sur une clef USB ou un disque externe ne serait pas suffisant en plus de faire une sauvegarde judicieuse ? Il existe des sacs à dos équipés de sacoche de rangement pour les portables mais attention à l'inconfort de pédaler avec un sac dans le dos. Sinon les paniers fixés sur le vélo seront plus confortables mais attention aux chocs de la route qui vont se répercuter. Dans ce cas, une housse peut amortir les chocs, il en existe des diverses qui par la suite peuvent se glisser dans un sac à dos facilement.

- Je dois déposer les enfants à l'école avant d'aller au travail, je dois prendre ma voiture!

N'ont-ils pas d'autres moyens de s'y rendre ? Beaucoup d'études montrent que cela leur est bénéfique de la même manière que pour vous qui avez besoin de bouger plus. C'est un apprentissage social pour eux que de prendre le bus avec leurs copains. L'éducation au vélo peut commencer tôt. Des systèmes pour attacher leur vélo au votre existe et limitent les risques aussi bien que les remorques qui se répandent de plus en plus.

www.cyclable.com/product_info.php?products_id=743

www.carrioles.com

- Faire du vélo nécessite des vêtements et un équipement spécifique.

Un équipement pour le vélo lui-même, peut-être selon vos contraintes, mais pour vous pas forcément fonction de l'utilisation que vous aller vouloir en faire (par tous les temps, sur de longues distances, à un rythme soutenu ...). Toujours est-il que tout l'équipement n'est pas nécessaire dès le départ. Tout peut venir s'ajouter par la suite au fur et à mesure des besoins alors que le choix des options de votre voiture doit se faire dès le départ !