

## PROMOTION DU CYCLOTOURISME... QUAND TU NOUS FAIS DU BIEN !



Le vélo c'est bon pour la santé, c'est bien connu, mais comme disait Jacques FAISANT évoquant le CycloTourisme :

*« Pour le savoir il faut y aller voir ! »*

C'est bien notre problème quand l'image pourtant sympathique de notre sport favori traîne encore avec elle trop de préjugés erronés malheureusement liés aux belles images des exploits des champions qui nous ont tous fait rêver avec le Tour de France : astreintes d'entraînements inaccessibles au plus grand nombre, efforts surhumains des « forçats de la route » réservés à l'élite des plus jeunes et, malheureusement, excès en tous genres liés à l'appât des classement et des records...

Le 13 Avril dernier avait donc lieu à ANTONY une conférence sur le thème :

*« Les bienfaits du Vélo à tout âge »*

Sous l'impulsion de Bernard HERCBERG, notre Fédération avait été retenue par le Conseil des Séniors de la Ville d'ANTONY « Café Inter-Génération » pour animer cette rencontre avec l'appui de deux représentants du milieu médical, un représentant de la Prévention Routière et un vélociste local « W Vélo ».

Les rôles avaient été attribués de la façon suivante sur les 2 heures prévues pour cette conférence qui dura finalement près de 3 heures tant le contenu passionna les 70 participants :

-Présentation générale par la FFCT de l'usage du vélo comme moyen de déplacement sain, économique, écologique, non polluant et silencieux : Jean Louis FAUCHER

- Le point de vue du milieu Médical pour les avantages du Vélo sur la santé et les précautions à prendre : Dr. Philippe BERTHIER et Dr. Philippe LE VAN

- Les recommandations de la Prévention Routière du 92, pour les comportements sécuritaires entre usagers de la route et les signalisations nouvelles ou mal connues : Michel URRUTIA

- Les conseils de la Profession du Cycle, pour le choix des vélos et équipements appropriés aux différentes pratiques et aux capacités de chacun : Clément MICHEL.

Après la présentation des différents intervenants Il revenait à Madame Véronique BERGEROL, Adjointe au Maire accompagnée de Monsieur Philippe MARTIN Responsable de la Voirie de la Ville d'ANTONY, d'assurer la conclusion de cette conférence qui recueillit manifestement un très vif intérêt de la part de l'ensemble des participants.

A l'appui d'un diaporama extrêmement riche en informations quantifiées, souvent méconnues mais percutantes et illustrées de photos et de dessins particulièrement parlants, nous avons pu développer plusieurs thèmes importants susceptibles de susciter l'envie de se remettre en selle et de poursuivre régulièrement la pratique de notre sport favori sans limite d'âge.

Au moment où nos Clubs ont tant de mal à recruter de nouveaux adeptes, l'intérêt rencontré par cette première conférence à l'extérieur de notre propre confrérie nous conduit tout naturellement à nous interroger :

Le lourd travail de recherche, de sélection, et de mise en forme de cet argumentaire au service de la promotion du vélo en général et du CycloTourisme en particulier est aujourd'hui derrière nous ! Alors,...

...Pourquoi ne pas proposer cette conférence à disposition d'autres Municipalités pour leur propre promotion et celle de notre Sport-Santé favori ?

CODEP!!

La balle est dans votre camp ...

... et la Ligue d'Ile de France à votre service ! Nous tenons à remercier tous ceux et celles qui nous ont aidés à réussir cette conférence et tout particulièrement:

Bernard HERCBERG, Philippe BERTHIER, Philippe LE VAN, Michel URRUTIA, Clément MICHEL mais aussi Jean-Michel RICHEFORT et bien évidemment les élus de la ville d'ANTONY pour l'accueil chaleureux qu'ils nous ont réservé.

Jean-Louis FAUCHER

Responsable

Commission santé sécurité



Anne VARIS

Secrétaire

Commission santé sécurité



## LE VELO DANS L'AIR DU TEMPS ... en France

Une pratique particulièrement appréciée

- 24 à 25 millions d'adeptes en font 40% des français
- 4 à 5 millions régulièrement 8% des français = 20% des adeptes
- 1,7 millions quotidiennement 3% des français = 7% des adeptes
- 0,6 millions en Associations, Clubs et Amicales

Une pratique en forte augmentation depuis 2000  
Notamment dans les grandes villes et leur périphérie

Toulouse:	+ 22
Rennes:	+ 33
Lille:	+ 40
Paris:	+ 200
Lyon:	+ 230

**%**

**IL REDEVIENT TENDANCE !**

© F.F.C.T. Tous droits réservés, même partiels, exclusivement réservés aux associations.

## LE VELO L'ATOUT CROISSANCE

Horizon 2020

### UN PLAN VELO

- Une Communication incitative
  - Moyen de déplacement de substitution
  - Pratique sportive bénéfique pour la santé
- Un vecteur Majeur de promotion du tourisme
- Des aménagements spécifiques et sécurisants
  - Bandes cyclables
  - Pistes cyclables
  - Couloirs de bus
  - Double-sens cyclables
  - Voies vertes (LD en sites propres)
  - Vélo-routes (itinéraires LD balisés)
  - Garages à vélos (gares, entreprises, immeubles)
  - etc.

**ACTEUR  
du  
DEVELOPPEMENT DURABLE**

© F.F.C.T. Tous droits réservés, même partiels, exclusivement réservés aux associations.

## LE VELO L'ATOUT SANTE

Des exemples parlants

- 12 600 km parcourus
- 118 étapes 100 km quotidiens
- 57 000 m de dénivelé
- 4 mois de sport en continu

**105** séniors FFCT d'âge moyen ... **59** ans  
Le vélo : le sport des séniors

**Paris Pékin à vélo**

© F.F.C.T. Tous droits réservés, même partiels, exclusivement réservés aux associations.

## LE VELO L'ATOUT SANTE

Un exemple parlant  
**Robert MARCHAND**  
FFCT - Club de Mitry-Mory  
Record mondial de l'heure des centenaires 2012  
24,251 km/h

**100 ANS et 52 dents**

**Le vélo sans limite d'âge**

© F.F.C.T. Tous droits réservés, même partiels, exclusivement réservés aux associations.

## Le VÉLO c'est MAGIQUE !

Comment faire ?  
J. Faisant « Pour le savoir, il faut y aller voir ! » ...

### La F.F.C.T.

- TOUTES FORMES de PRATIQUES, sauf la compétition
- Une ETHIQUE et des VALEURS
  - Maîtrise d'un sport Santé-Tourisme et Culture
  - Convivialité - Partage - Amitié
  - Ouverture au plus grand nombre sans discrimination
  - Le respect des autres usagers, des réglementations, de l'environnement
- Un RESEAU d'ASSOCIATIONS pour vous accueillir
  - 125 000 Adhérents
  - 4 000 Instructeurs, Moniteurs, Initiateurs, Animateurs
  - 90 Comités Départementaux « C.o.Dép » (1 000 Adhérents pour le 92)
  - 22 Ligues Régionales (Ile de France : 14 000 Adhérents)

**3 200 Clubs et Amicales**  
**Il y en a toujours 1 près de chez vous pour vous accompagner**

© F.F.C.T. Tous droits réservés, même partiels, exclusivement réservés aux associations.

## Le VÉLO c'est MAGIQUE !

Comment faire ?  
en Club F.F.C.T. c'est encore mieux pour vous accompagner

- Vous **INFORMER**  
4 500 parcours sélectionnés
- Vous **FORMER**  
L'optimisation de vos efforts selon les difficultés
- Vous **PROTEGER**  
La maîtrise des comportements sécuritaires
- Vous **CONSEILLER**  
Le choix des équipements appropriés à vos pratiques et capacités
- Vous **EMERVEILLER**  
L'évasion des contraintes quotidiennes  
La liberté d'un sport de pleine nature  
Le dépassement de soi par le sport  
La redécouverte de notre patrimoine culturel et touristique  
L'enrichissement par l'ouverture aux autres

Jacques FAISANT  
« Pour le savoir, il faut y aller voir ! » ...

© F.F.C.T. Tous droits réservés, même partiels, exclusivement réservés aux associations.



**Anne VARIS**  
Secrétaire  
commission Santé-Sécurité