

# SE DÉPLACER À VÉLO

## les mythes et réalités



### C'est trop loin

À moins d'habiter à 13 km ou plus de votre destination, le vélo est une option facile et efficace!

≤ 5 km: comptez moins de **25 minutes**.

6 à 12 km: comptez entre **25 et 50 minutes** de déplacement.

≥ 13 km: votre déplacement sera plus « sportif » et il vous faudra vous équiper en conséquence. Vous pourriez aussi décider de faire le trajet deux ou trois fois par semaine ou de combiner les modes de transport.



Afin de bien évaluer la durée du déplacement et le trajet à emprunter, faites un essai un jour de congé!

### Je dois conduire mes enfants à l'école ou à la garderie

Quelle excellente occasion de leur transmettre le goût des déplacements actifs!

### Je ne sais pas où stationner mon vélo

Informez-vous sur la présence de stationnement pour vélos à proximité.

Demandez que soit aménagé un stationnement pour vélos.

Vérifiez s'il est possible d'entrer votre vélo à destination.

### Je ne suis pas assez en forme

Faites une partie du trajet en autobus, en train ou en métro pour commencer. Augmentez graduellement la distance à parcourir.

Essayez-le une fois par semaine, puis augmentez la fréquence graduellement selon votre niveau de confort. Mais faites attention, le plaisir croît avec l'usage!

### Je serai mouillé s'il pleut

On annonce de la pluie en fin de journée? Prenez vos vêtements de pluie avec vous pour le retour à la maison.

Il pleut au départ? Revêtez vos vêtements de pluie ou optez pour le transport en commun.

Si la pluie vous dérange, ne prenez votre vélo que les jours de beau temps.

### Je vais transpirer

Se déplacer à vélo n'est pas une course: roulez plus lentement et vous arriverez complètement sec.

Vous voulez tirer profit de votre déplacement pour vous entraîner? Vérifiez si vous pouvez avoir accès à une douche à destination.

### Je vais devoir rouler dans le trafic

Planifiez votre trajet de façon à emprunter majoritairement des rues peu passantes et des voies cyclables.

S'il y a sur votre trajet des rues où la circulation automobile est intense, suivez les conseils pour rouler en ville en pages 12 à 15 de notre guide *À vélo en milieu urbain*.

### Je suis fatigué à la fin de la journée

Pédaler modérément jusqu'à votre domicile vous fera décompresser, libérera votre esprit et vous donnera de l'énergie.

### Je dois transporter mes emplettes

Un vélo est une formidable mule: il vous suffit d'y ajouter une sacoche ou un panier.

Et pensez-y: il est beaucoup plus facile de garer un vélo qu'une voiture devant le commerce de son choix!