

Transcription textuelle de l'infographie « Témoignage d'un père de famille cycliste »

Bouger autrement, c'est possible, témoignage d'un père de famille cycliste

Nicolas, 38 ans, cadre et autoentrepreneur, explique les avantages de se déplacer à vélo en famille.

Nicolas : nous avons remplacé la voiture par une véritable flotte : un vélo chacun et 2 vélos-cargos électriques, dont un speed-bike pour les longs trajets !

Avant, je prenais la voiture pour au travail. Pour un trajet de 25 km, je mettais 50 minutes à 1 heure, selon les embrouillages pour relier Gondcourt à Lille.

Aujourd'hui, mon temps de trajet a diminué. En utilisant uniquement le vélo électrique, je mets 40 minutes. J'ai également la possibilité de faire 5 km à vélo puis 20 km en train. Cela dure 30 minutes.

Quel bilan après 3 mois de pratique ?

Grâce à notre flotte de vélos, nous avons gagné :

- **un rythme plus paisible** : notre mobilité est une vraie respiration et nous permet de renouer avec notre environnement ;
- **une meilleure santé** : aucune visite chez le médecin depuis 3 mois ! ;
- **600 euros d'économie par mois** (carburant, assurance, entretien...);
- **une nouvelle façon de consommer** : nous faisons les courses à vélo et privilégions les circuits courts.

Ce que nous avons perdu :

- **la possibilité de partir sur un coup de tête**, pour le week-end par exemple, mais nous pouvons toujours louer en voiture !

Grâce au vélo pour toute la famille, ce sont 333 kg de CO₂ émis en moins, en mois pour les seuls trajets domicile-travail et donc, sans compter les petits trajets à vélo pour aller à l'école, aux courses (émissions de CO₂ d'une voiture : 193 g/passager.km x 3 mois (à raison d'un aller-retour de 50 km/j et 12 jours ouvrés par mois) moins les émissions de CO₂ du TER : 24,8 g/passager. Km x 3 mois (1 aller-retour de 40 km/j sur 4 jours ouvré par mois) et celles du vélo électrique 2 g x 3 mois (1 aller-retour de 50 km/j sur les 8 jours ouvrés restants).

Calculez les émissions carbone de vos trajets sur monimpacttransport.fr.

Pour profiter de ce nouveau moyen de transport, des **indispensables** s'imposent aussi :

- l'assistance électrique pour les longs trajets et le transports des enfants ;
- un stationnement sécurisé au domicile et au travail.

Les 3 bonnes raisons qui aident à franchir le pas

- 1. le speed-bike** : un modèle qui peut atteindre jusqu'à 45 km/h (non éligible aux pistes cyclables, ni aux aides de l'Etat et des collectivités...);
- 2. des services vélo en plein book** : dispositifs de location, ateliers de réparation ou d'auto-réparation...;
- 3. des aménagements améliorés et développés** (voies cyclables, signalétiques...) par les collectivités dans le cadre du plan vélo (lancé en décembre 2018).

Pour aller plus loin : le [guide de l'ADEME « La mobilité en 10 questions »](#). Nos remerciements à 2R Aventures www.2raventure.com/fr

Retrouvez le compte Ademe sur [Twitter](#) et sur [YouTube](#)

*Infographie réalisée pour l'ADEME et le gouvernement par l'agence Giboulées, juin 2022 (11258).
Collection ADEME : Clés pour agir*