



O² : de l'Oxygène !!! - Maison des associations 42 bis rue Gambetta 42700 Firminy - 0614995639 - <https://o2deloxygene.fr/>

Ca bouge à Firminy !

Dans le cadre de l'axe structurant Saint Etienne Unieux, la mairie de Firminy nous a présenté un projet détaillé avec plusieurs alternatives concernant la traversée de la commune en mode actif (ex mod doux). Le projet amendé par nos suggestions a été transmis à Saint-Etienne Métropole.



A réaliser sans plus attendre !

Nous nous étonnons, que sans attendre la réalisation des projets à moyen et long terme, il ne soit pas procédé à des aménagements peu onéreux et qui s'avèreront indispensables à terme.

- Sas vélos pour franchissement des feux tricolores.
- Afin d'améliorer la sécurité des piétons, libérer l'emplacement voiture près du passage protégé (y installer un arceau vélo)
- Matérialiser correctement le stationnement voitures et verbaliser toute infraction.
- Verbaliser les voitures stationnées le long des trottoirs dont la bordure est peinte en jaune.
- Mieux matérialiser les zones 30 (les vélos en zone 30, peuvent emprunter les sens interdits, avec prudence bien sûr, car la plupart des automobilistes l'ignorent.)

O² s'expose

Après le "FORUM DE L'ENGAGEMENT "le 1^e février au Chambon-Feugerolles où nous avons cotoyé un public de lycéens et collégiens (150 participants) nous monterons notre stand le 1^e avril à la manifestation de l'association "COEUR et SANTÉ", bourse du travail de Firminy.

Schéma cyclable de la Haute-Loire

Un ambitieux schéma cyclable est en cours d'élaboration sur le département de la Haute-Loire. Au cours des réunions auxquelles O² participe, nous avons pu en découvrir le contenu.

Les circuits cyclo sportifs et touristiques

43 boucles bien réparties sur l'ensemble du département, souvent reliées entre elles par 4 axes structurants, classées en 4 catégories :

- 10 circuits familiaux (10/20 km),
- 13 touristiques,
- 11 touristiques sportifs
- 9 sportifs

Les axes structurants :

4 véloroutes traverseront le département : V70 (via Allier), V71 (Véloire jusqu'au Puy, prolongée par la transcevenole jusqu'au Gerbier), V73 (via Fluvia), et V74 (Grande traversée du Volcan, qui arrive à Blesles après avoir franchi les monts du Cantal).

Les pôles générateurs de mobilités

Zones urbaines à aménager en priorité en fonction des besoins du quotidien vers les écoles et lycées, stades, campings... Autour du centre-ville sur un périmètre de 2.5 km (communes de 2000 à 3500 habitants) ou de 5 km (> 3500 habitants).

Voie verte Firminy - La Séauve sur Semène

L'étude concernant l'impact sur l'environnement et l'état des ouvrages d'art n'a malheureusement pas encore commencé. Cependant ça avance, le cahier des charges est finalisé, le montage financier est en cours de validation. Témoignage de satisfaction de O², aux élus et aux techniciens du département de la Loire qui ont pris en charge ce dossier.

Fait- on plus d'exercice en vélo à assistance électrique ou musculaire ?

La réponse pourrait vous surprendre !

Qui n'a jamais rêvé d'un vélo électrique en grimpant une côte à faire suer les plus grands cyclistes? Si le vélo à assistance électrique (VAE) vient effectivement donner un petit coup de pouce à nos muscles, il n'exempte pas pour autant d'effort physique. Au point de représenter une activité sportive plus importante que le vélo classique? C'est ce que tend à prouver une étude publiée dans la revue scientifique "*Transportation Research Interdisciplinary Perspectives*". 10.000 adultes, vivant dans sept villes européennes, ont été choisis pour participer au test et répartis en trois groupes: les cyclistes, les non-cyclistes et les cyclistes en vélo à assistance électrique (e-bikers).

Pendant deux ans, chacun d'entre eux a effectué des déplacements à l'aide de son mode de transport. Les chercheurs ont ainsi pu déterminer l'activité physique associée à chaque moyen de déplacement parmi ces trois groupes.

Davantage de distance et de dépense en vélo électrique

Les conclusions sont surprenantes: les cyclistes, avec ou sans assistance, partagent la même fréquence mensuelle d'utilisation de leur monture et la même durée de trajet quotidien. Mais surtout, les utilisateurs de vélos électriques ont parcouru des distances plus importantes que les cyclistes classiques: 9,4 kilomètres contre 4,8 kilomètres. Le calcul de l'équivalent métabolique de chaque groupe, c'est-à-dire de l'intensité de leur activité et la dépense énergétique déployée sur une semaine, mène ainsi à un résultat légèrement plus élevé pour les usagers de vélo à assistance électrique: 4.463 pour les e-bikers, 4.085 pour les cyclistes.

«Le résultat de cette étude n'est pas étonnant, corrobore Nicolas Barizien, chef du service de médecine physique et de réadaptation à l'hôpital Foch. Si l'on repousse le moment où l'effort devient pénible, ce qui est le cas avec le vélo

électrique, on arrive à en faire plus. Et quand on en fait plus, on sort de l'inactivité physique et on s'approche de l'activité sportive. Donc si la sortie en vélo électrique est beaucoup plus longue qu'en vélo musculaire, ça compense!» Pour le professeur Jean-Luc Bosson, responsable du pôle Santé publique au CHU de Grenoble, le vélo électrique permet en effet une constance et donc un surplus d'activité: «Dans la vie quotidienne, les cyclistes ont tendance à reprendre leur voiture pour ne pas arriver transpirant, parce que la météo n'est pas agréable ou parce qu'ils sont fatigués. Ce n'est pas le cas avec le vélo électrique!»

Le VAE serait ainsi un moyen efficace pour conserver une activité régulière et ainsi se dépenser plus. Les données récoltées prouvent d'ailleurs qu'en supplément de leur vélo à assistance électrique, l'échantillon d'e-bikers utilisaient également de temps en temps une bicyclette classique. Le vélo électrique serait donc plus motivant que le deux-roues traditionnel, y compris pour switcher occasionnellement vers des activités plus éreintantes?

«Ça peut être un bon moyen de se convertir au vélo musculaire, acquiesce Nicolas Barizien. Certaines personnes se remettent à une activité physique par le vélo électrique, y prennent goût et passent au vélo musculaire par la suite. D'autres restent au vélo électrique mais elles conservent ainsi une activité physique.» Ce n'est pas pour autant qu'il faut tout abandonner au profit du VAE: «Pour une personne en forme qui a l'habitude du vélo, il ne faut surtout rien changer, prévient le professeur Jean-Luc Bosson. Pour les autres, la seule consigne c'est de continuer à faire ce qui vous convient.»

«Le bénéfice du vélo électrique est de pouvoir mettre à l'activité physique des gens qui n'en auraient pas les capacités.»

Nicolas Barizien, chef du service de médecine physique et de réadaptation à l'hôpital

Et encore Le Chambon-Feugerolles !

Dans le cadre de travaux effectués sur la voirie, un nouveau tronçon d'1,5 km reliera la rue Louis Pasteur au Parc du Bouchet, et sera effectif en avril/mai. Au total, 7,5 km de pistes cyclables au Chambon-Feugerolles.