



PRC Magazine Novembre 2023

Continuez à venir nombreux nous soutenir

Bulletin adhésion 2024 [ici](#)

Bienvenue dans l'ère du vélo



L'envie de pédaler n'a jamais été aussi forte en France. Que l'on se fie aux chiffres nationaux de fréquentation cyclable, à la participation au baromètre des villes cyclables ou à la croissance des ventes de cycles : les indicateurs sont tous au vert. Le vélo est une alternative désirable à la voiture individuelle. L'automobile, même électrique, autonome ou partagée, ne permet pas de répondre à l'ensemble des enjeux. Afin de lutter efficacement contre la pandémie de sédentarité, le dérèglement climatique, l'épuisement des ressources naturelles. Cet impératif environnemental se double d'un impératif social à sortir d'un sentier de dépendance en offrant à chaque Français et Française la possibilité de se déplacer autrement. La mobilité est le troisième poste de dépenses des ménages selon l'INSEE, représentant 4 400 € par an en moyenne. La promesse républicaine d'un égal accès à la mobilité n'est pas toujours respectée, notamment pour les ménages modestes. Il est urgent de réaffirmer que les Françaises et les Français soutiennent fortement le développement d'alternatives à la voiture. Pour sa capacité à réduire la pression exercée sur l'environnement, à lutter contre l'exclusion sociale et à offrir à tout un chacun les moyens de son émancipation, nous préférons le vélo.

Agenda

Partageons la Route en Cévennes

Alès

Les 13, 14 et 15 novembre 2023

Campagne nationale
« Cyclistes, brillez! »



C'est vital!



Plan Climat Air Énergie Territorial 2023-2029

Alès Agglomération
Plan climat : donnez votre avis
Une consultation des Grand-Alésiens est organisée
du 1^{er} novembre au 1^{er} décembre sur ales.fr.

ACTION CLIMAT
Plan Climat Air Énergie Territorial **DOSSIER ICI**

du 1^{er} novembre au 1^{er} décembre 2023

Participez à la
**CONSULTATION
NUMÉRIQUE**
sur
ales.fr

Votre avis compte !

PCAET
ales.fr

Alès
Agglomération
LE SUD INGÉNIEUX

MISSION DEVELOPPEMENT DURABLE

TERritoire à Énergie Positive pour le Climat (TEPC) - Agglomération Alès - Agglomération de la Vallée des Gorges de l'Aveyron

Vélo santé

Chez les personnes en bonne santé, la pratique régulière d'un sport est bénéfique pour l'état de santé général et permet de prévenir de nombreuses pathologies. Mais le sport est-il recommandé pour les personnes souffrant d'un problème cardiaque ?

Vélo et maladies cardiaques : compatibles !

Les sports d'endurance tels que la marche, le jogging, la natation ou le cyclisme sont particulièrement bénéfiques en cas de maladies cardiaques car ils améliorent de façon progressive le système cardiaque et respiratoire.

Contrairement aux idées reçues, la plupart des personnes atteintes d'une maladie cardiaque (maladie coronaire, arythmie, insuffisance cardiaque stable, cardiopathie congénitale...) ou ayant été victimes d'un accident (infarctus du myocarde) peuvent pratiquer la pratique du vélo d'intensité faible à modérée. C'est même fortement recommandé.

Sauf cas exceptionnel, l'activité physique n'est pas dangereuse pour un malade cardiaque : elle permet de rendre plus performant le cœur, de le protéger plus longtemps et de prévenir un nouvel accident cardiaque.

Attention tout de même, il est indispensable de consulter un cardiologue ou un professionnel de santé avant de se lancer dans la pratique sportive. Le malade cardiaque doit passer en amont toute une série d'examens comme l'électrocardiogramme et des tests d'effort afin que le cardiologue puisse établir un diagnostic et préconiser les activités physiques les plus adaptées à sa cardiopathie, aux aptitudes et à l'état de santé général du patient. La fréquence, la durée et l'intensité des sessions de sport dépendront également de ces critères.

L'activité physique procure de nombreux bienfaits sur le cœur et les artères et ce, même si la personne souffre d'une cardiopathie .



[Consultez ici](#)



[Consultez ici](#)



[Correspondant du Gard
Martine et Christian
Vigouroux](#)

Saint-Jean-du-Gard cyclotourisme

Le vélo de 7 à 77 ans



Le jeune garçon a mis moins de trois heures pour grimper le col.



La pause surprise avec l'ancien entraîneur du PSG Christophe Galtier. / DR

À 9 ans, un jeune des Cévennes gravit à vélo les pentes du mont Ventoux

Après s'être testé sur des chemins connus en Cévennes, dont le col Saint-Pierre où le sommet de l'Ermitage d'Alès en passant par Mialet, le jeune garçon s'est lancé dans un défi, ce samedi 30 septembre, à l'occasion de son anniversaire. Entouré par ses parents, qui ont eux aussi enjambé leurs selles, Eliott s'est lancé à l'assaut du mont Ventoux. Cerise sur le gâteau : au sommet, Eliott a même reçu les félicitations de Christophe Galtier, ancien entraîneur du PSG, venu, le même jour, pédaler au Ventoux.



ROBERT JOURDAN GLOBE TROTTER EN VELO A 77 ANS / MIDI LIBRE - ALEXIS BETHUNE

À 77 ans, il part d'Alès et effectue un parcours de 2 200 km pour aller voir son frère

De son tour de France, Robert Jourdan porte un regard lucide sur les infrastructures : "Le long des pistes cyclables, il y a encore des progrès à faire : pas moyen de trouver à manger ou à boire." Après un peu de repos, Robert Jourdan enfourche encore la bicyclette, mais pour des promenades plus courtes. "Tous les jeudis, on a une sortie avec les copains. C'est toujours sympa de partager sa passion."

Sécurité

Accidents de vélo

Les étapes d'une étude statistique



Une base de données accidents corporels (**accidents survenus sur une voie ouverte à la circulation publique, impliquant au moins un véhicule et ayant fait au moins une victime qui a nécessité des soins**) pour la période **2005-2021**. Il recense les accidents dans lesquels au moins une personne à vélo a été impliquée. Les saisies d'information décrivant l'accident ont été effectuées par l'unité des forces de l'ordre (police, gendarmerie, etc.) qui est intervenue sur le lieu de l'accident. Ces saisies sont rassemblées dans une fiche intitulée bulletin d'analyse des accidents corporels. L'ensemble de ces fiches constitue le fichier national des accidents corporels de la circulation dit « Fichier BAAC » administré par l'Observatoire national interministériel de la sécurité routière (ONISR).

Que faire en cas de collision ?

Si vous ou un de vos proches êtes victime d'une collision à vélo avec un autre véhicule ? Voici les bons réflexes à avoir et quelques [liens utiles dans vos démarches](#).

Tourisme à Vélo

Comment le vélo peut-il réenchanter notre territoire ?



Certes la voie verte d'Anduze à Lézan n'est pas encore ouverte officiellement, mais elle est utilisée abondamment par cyclistes et marcheurs, qui profitent des structures quasiment terminées. C'est pourquoi les instances officielles du département (pôle aménagement, unité territoriale des routes, et responsables du chantier) avaient invité les élus du secteur pour une visite de finalisation du chantier. Après avoir assuré les élus que d'autres équipes viendront assurer l'entretien (inquiétude de la prolifération de végétaux sur les bords de la voie), les intervenants sont repartis faire la même démarche sur les secteurs de Cardet, Canaules et Saint-Nazaire-des-Gardies. Les nombreux cyclistes rencontrés laissent augurer d'une belle fréquentation future.

Inauguration prévue au printemps 2024 avec le tronçon Lézan / Quissac

Inauguration



La passerelle suspendue permet de relier le nord du Vaucluse aux remparts d'Avignon © Radio France - Romain Berchet

L'immense passerelle suspendue au dessus du Rhône a été inaugurée mercredi 4 octobre 2023 entre les îles de la Motte et de l'Oiselet. Cet impressionnant ouvrage, **long de 200 mètres, large de trois mètres**, permet de relier Sorgues à Sauveterre dans le Gard sans passer par les centres-villes. Il s'agit du dernier chaînon de la ViaRhôna, la véloroute qui part du Lac Léman pour rejoindre la Méditerranée. Le chantier de la passerelle a duré 18 mois.



L'inauguration de la passerelle entre Gard et Vaucluse ce mercredi 4 octobre © Radio France - Romain Berchet



La passerelle au dessus du Rhône est longue de 200 mètres © Radio France - Romain Berchet

On ne peut pas la rater, cette immense passerelle avec ses mâts de 22 mètres de haut suspendue au-dessus du Rhône entre les communes de Sorgues, en Vaucluse, et Sauveterre, dans le Gard, qui a démarré en avril 2022. Les premiers piétons et cyclistes l'ont empruntés, entre l'île de l'Oiselet à Sorgues à l'île de la Motte au niveau du barrage de la Barthelasse. Ces quelques mètres vont changer la vie des cyclistes environ permet de boucler la connexion de la ViaRhôna au nord d'Avignon



Le tronçon de la ViaRhôna entre Sorgues et Avignon sera complet après la rénovation du pont des Arméniens. Les travaux débuteront début 2024. , bientôt centenaire, il sera entièrement restauré . Cela fait depuis 1975 que cet ouvrage d'art qui enjambe le Rhône pour relier Sorgues à l'île de l'Oiselet est à l'abandon. Il va pouvoir rajeunir dans le cadre de la construction de pistes cyclables sur la ViaRhôna pour être rendu aux piétons et aux vélos.

Le réseau cyclable en France

Itinéraire, véloroute, piste cyclable, voie verte : explications !



Pour son territoire, la France dispose d'un schéma des aménagements cyclables. Ce schéma a pour objectif de doter notre pays d'un réseau continu d'itinéraires cyclables longue distance. Un aménagement cyclable peut être une piste cyclable, une voie verte ou simplement une route à faible circulation jalonnée. L'objectif est de constituer un réseau d'itinéraires cyclables continus et interconnectés entre eux. En 2021, la France dispose de 18 848 km d'itinéraires aménagés. En **2030** l'objectif est d'atteindre 25 587 km.

Les itinéraires vélos nationaux

Appelés également **véloroutes**, ces grands itinéraires à vocation touristique permettent de découvrir la richesse, la diversité du territoire et du patrimoine français. La France dispose déjà d'un large réseau pour se lancer dans l'itinérance à vélo sur plusieurs jours, avec des parcours reliant les départements et régions entre eux.



EuroVelo, le réseau cyclable Européen

Le réseau cyclable français s'inscrit également dans un ensemble d'itinéraires Européens, appelés EuroVelo, qui totalisera 90 000 km lorsque finalisé ! 10 EuroVelo traversent la France

TRAVAUX



Dans quelles années Anduze - Nîmes par une voie verte ne sera pas une utopie

Près de 7 millions d'euros investis en 2023 par le Conseil départemental du Gard pour créer un réseau structurant et faciliter l'accès à l'usage du vélo pour l'ensemble des Gardoises et des Gardois.

Améliorer l'accessibilité des collèges à vélo, réaliser des aménagements cyclables pour les mobilités du quotidien, valoriser des itinéraires cyclo-touristiques et cycloportifs tels sont les objectifs de la politique cyclable portée par le Conseil départemental.

Ces investissements permettront de porter le réseau des voies vertes actuellement de 140 km à près de 350 km.

À noter qu'un investissement particulier, en cette période préolympique, a été consacré à l'entretien des routes adaptées aux exigences de qualité du pôle vélo de Méjannes-le-Clap, retenu comme centre de préparation aux JO de 2024

En juillet 2019, lors d'une séance plénière du conseil départemental, il avait été mis en avant la nécessité de proposer une offre alternative à la voiture entre la commune de Caveirac et la métropole nîmoise. Deux projets avaient été mis en avant : le développement du réseau de transports en commun sur la RD 40 entre Nîmes et Langlade et la réalisation de la voie verte entre Nîmes et Caveirac en continuité de celle de Sommières-Caveirac. La crise sanitaire avait stoppé le projet. Depuis quelques semaines, les riverains de la future voie verte ont vu des engins mécaniques s'affairer le long de l'ancienne voie ferrée pour débroussailler et aplanir le terrain. Si les travaux ont débuté, alors, la voie verte devrait se prolonger en allant vers Nîmes. " La réalisation de la voie verte entre Nîmes et Caveirac pour aboutir à l'ancien pont de la voie de chemin de fer, à l'entrée de Nîmes Saint-Césaire, sera financée par le Département à hauteur de 50 %. À titre indicatif, la création de la voie verte entre Nîmes et Caveirac est estimée à 650 000 € HT. pour l'ensemble des aménagements pour le Département et Nîmes métropole.

Alès

Travaux de la Grand-rue Jean-Moulin

A jour sur le calendrier"



Cette grande artère du centre-ville d'Alès fait toujours l'objet de travaux titanesques avec la destruction de la dernière dalle adjacente aux immeubles de logements privés. Cependant, au niveau du projet global défini dans le cadre du Nouveau programme national de renouvellement urbain (NPNRU), "on est à jour sur le calendrier." Ce chantier immense de 27 M€ au total, soutenu par l'ANRU

La voirie refaite courant 2024

Dans la foulée commencera la réfection de la voirie. Une fois terminée, elle intégrera des places de stationnement, "à la demande des riverains". Côté circulation, les voitures ne rouleront qu'en sens unique depuis la rue de la Meunière, en direction du quai Boissier-de-Sauvages. Seule la partie entre la rue de la Meunière et le pont-Vieux restera à double sens. Le reste de l'artère sera réservé aux cyclistes et piétons, dans un cadre agrémenté de "parterres de nature." "Les Jardins d'Alès" est le nom donné, actuellement, par le maire Max Roustan à cette future nouvelle Grand-Rue Jean-Moulin. Car sur les zones réservées aux cyclistes et piétons, la municipalité prévoit de planter arbres et végétations adaptées à l'environnement local pour créer des îlots de verdure, luttant ainsi contre les puits de chaleur. Cette partie du projet a été confié à Michel Pena, paysagiste de renommée internationale, mais résidant dans les Cévennes, à Aujac. Cette nouvelle étape de travaux conduiront au second trimestre 2025, à l'inauguration d'une rue où les végétaux et les espaces de promenades trancheront avec ce que nous connaissions jusqu'à maintenant s'est félicité le président d'Alès Agglomération.

Pour vous déplacer et stationner votre vélo dans Alès



Maison de la mobilité

Ales'Y, à chacun sa mobilité

Mode d'emploi [ici](#)

Le plan cyclable: [ici](#)





Possibilité de faire marquer son vélo cadre carbone

Pour nous rencontrer ou pour le marquage des vélos, nous tenons une permanence à **notre siège à l'Office Municipal des Sports de la Ville d' Alès Rue Charles Guizot à Tamaris (UNIQUEMENT sur rendez-vous)**

Vous pouvez aussi nous contacter pour des renseignements, ou nous faire part de vos idées ou projets, mieux connaître notre association.

Contact: 06 71 47 12 21

Courriel prc2@gmx.fr

[Notre site ici](#)

ALES: INTERVENTION SUR LA VOIE PUBLIQUE



vous pouvez signaler toutes anomalies constatées sur l'espace public, par exemple un nid de poule sur la chaussée, une panne d'éclairage public, un problème de propreté etc... et demander une intervention pour résoudre ce problème.

Vous pouvez également faire toutes suggestions (pose de bacs à fleurs, mise en place de bancs...) visant à améliorer votre vie quotidienne dans l'espace public :

Soit en appelant le 0.800.540.540

[soit en remplissant le formulaire ICI](#)

Notre Fédération



Créée en 1980, la FUB, Fédération française des Usagers de la Bicyclette, est une association à but non lucratif. La FUB agit pour apporter des réponses concrètes aux préoccupations quotidiennes des cyclistes et promouvoir l'usage du vélo comme mode de déplacement quotidien, par la mise en réseau des associations locales, la concertation avec les pouvoirs publics, et des campagnes de communication grand public.

[Lire la suite](#)