

Bulletin N°18 – Avril à Juin 2005

# Bientôt la Fête du Vélo, préparons-nous !

Dates à noter : vendredi 3, samedi 4 et dimanche 5 juin 2005

Certes plus modeste que celui très étoffé de l'année dernière, le programme concocté par « Pau à Vélo » pour cette Fête du Vélo 2005 sera placé sous les signes de la Santé, de l'École et de la Culture. Sur Pau et dans l'agglomération, notre Fête « débordera » de ces dates, entre mai et juin, pour le bonheur de tous...

→ Découvrez dans ce Bulletin notre grille prévisionnelle !

## Un quiz pour la Santé ! Découvrez-le en encart...

De nombreuses publications le démontrent souvent : la pratique régulière d'une activité physique a des effets bénéfiques sur notre santé. Le rythme de vie actuel laissant souvent peu de place au sport, l'utilisation de la bicyclette comme moyen de transport nous permet de joindre l'utile à l'agréable en nous garantissant, au-delà d'un déplacement rapide et sympathique, le minimum d'exercice physique dont notre corps a besoin chaque jour.

→ Testez vos connaissances « Vélo-Santé » ! Les réponses seront dévoilées lors de la Fête du Vélo (soirée-débat vendredi 3 juin, 20h30 salle 703 du Complexe de la République), et dans un prochain Bulletin.

## Exposition-photo « La Vie Rêvée des Villes à Vélo »



En avant-première de la Fête du Vélo, venez découvrir la première exposition à Pau entièrement consacrée au vélo en ville qui se tient dans le péristyle de l'Hôtel de Ville depuis le 2 mai.

Pas moins de 16 posters passent en revue les atouts et les projets du vélo en ville sur Pau et son agglomération. Sans compter l'exposition



photographique préparée par le club photo du Centre Social de la Pépinière ainsi que quelques dessins d'élèves des classes élémentaires et de maternelles primés lors du concours 2004. Lors du vernissage le 4 mai à 19h00, Bruno CALINE a remis à Monsieur le Maire la maquette du plan des itinéraires malins. Espérons un soutien pour la publication ! → L'exposition se poursuit jusqu'au samedi 14 mai inclus.

### RÉUNION MENSUELLE

**MERCREDI 25 MAI À 20H30**

la Pépinière, 6 Av. Robert Schuman

**Réunions suivantes en 2005 :**

**mercredi 29 juin, 31 août, 28 septembre**

#### ● Catalogue Véloroutes et Voies Vertes :

Disponible sur simple demande, contre la modique somme de 5€ ; contactez-nous !

#### ● Magazine Vélocité (publication FUBicy) :

Abonnement annuel 12.50€  
pour 5 numéros ; contactez-nous !

#### ● Bibliothèque de « Pau à Vélo » :

Contactez-nous pour la liste des documents !

### AUTRES RENDEZ-VOUS

🚲 **Circuits-découverte**, premier dimanche du mois, départ 10h00 Square Georges V / Bd. des Pyrénées ; prochaines dates : 5 juin (Fête du Vélo), 3 juillet, 4 septembre.

🚲 **Exposition photo « La Vie rêvée des Villes à Vélo »** (voir ci-dessus)

🚲 **Fête du Vélo 2005**, les 3, 4 et 5 juin ; voir programme prévisionnel dans ce Bulletin...

🚲 **Les Festivales** (en postlude de la Fête du Vélo), dimanche 12 juin à Billère et Jurançon, avec la participation de « Pau à Vélo »

🚲 **Printemps des Associations à Lescar**, manifestation reportée fin mai-début juin.

## PARTICIPATION DE « PAU À VÉLO » AU CONGRÈS DE LA FUBICY (15-17/04/2005) À BORDEAUX

Bilan très positif pour « Pau à Vélo » qui a pu à cette occasion faire de nombreuses rencontres dans le monde très vaste des promoteurs du vélo urbain. Nous étions près de 200, représentants d'associations affiliées à la FUBicy, mais aussi techniciens de collectivités et de l'Etat, experts des transports, élus locaux.

La journée d'étude s'intitulait « le vélo, à consommer sans modération ». Si la revendication d'aménagements cyclables est justifiée, il existe d'autres leviers pour inciter les citoyens à devenir des cycladins. Ce sujet a été abordé à travers 3 thématiques : les incitations pour les déplacements domicile-travail, les passerelles entre le vélo loisir et le vélo utilitaire, la cohabitation vélo / transport en commun.

« Pau à Vélo » était l'association la plus représentée après Vélo.Cité de Bordeaux, avec 7 participants, dont 1 animateur d'atelier, 1 intervenante, 1 rapporteur, et un stand au forum des associations.

Après la journée d'étude, une balade festive en centre-ville avec fanfare dans un petit train touristique a regroupé plus de 300 personnes, et suscité la curiosité des Bordelais. On a pu y voir toutes sortes de vélos, 3 vélos-taxis et 1 « vélo-fourgonnette » en service à Bordeaux (quelle chance !), vélos de clown, tandem, une bonne vingtaine de vélos hollandais pliants de nos lointains collègues venus en train ou avion, ...

Soirée gastronomique et musicale dans une guinguette au bord de la Garonne, occasion de chaleureux échanges entre cycladins.

Et enfin, visite des vieux quartiers de Bordeaux le dimanche matin, pour environ 150 cyclistes, avec un guide lyrique (et militant du vélo) qui nous a charmés.

→ Nous en revenons plein d'idées et d'enthousiasme renouvelé ! ←

## CIRCUIT-DÉCOUVERTE « CARNAVALAVÉLO » – DIMANCHE 6 FÉVRIER 2005

Pas moins de 90 cycladins (60 d'après la police !) ont participé, dans le cadre des animations du « Carnaval Biarnés », à la « Rondalèra-descoberta » (circuit-découverte) organisée par « Pau à Vélo ». Beaucoup de participants avaient joué le jeu du déguisement des cyclistes et des bicyclettes. Il faut rappeler que les prix étaient intéressants, puisque le premier lot n'était autre qu'un vélo offert par Décathlon. Un grand bravo à Hélène, qui a remporté haut-la-main ce premier prix, et à tous les autres superbes vélos déguisés. Les nombreux lots offerts par les partenaires de cette opération, nous ont permis de récompenser Place Gramont tous les enfants qui avaient fait l'effort de déguiser leurs vélos. Tout cela dans une ambiance conviviale, en partageant crêpes et merveilles accompagnées d'un petit verre.



## QUESTIONNAIRE : LES PRINCIPAUX RÉSULTATS

Vous avez été très nombreux (71) à retourner le questionnaire avec vos réponses très diverses et instructives, qui par courrier, qui par e-mail, merci beaucoup ! Vos avis, dont un extrait synthétique est donné ci-après, serviront à « Pau à Vélo » pour mieux adapter son action à vos attentes.

- 🚲 Vous utilisez le vélo pour les courses, aller au travail, pour circuler, et aussi pour le plaisir !
- 🚲 Vous avez des attentes concrètes en matière d'aménagements ; bandes, pistes, parkings, mais aussi grands axes, itinéraires. La sécurité vous préoccupe au plus haut point.
- 🚲 Vous souhaitez une visibilité accrue de « Pau à Vélo » dans l'agglomération, des animations, une action efficace auprès des collectivités, et vous redemandez... des circuits-découverte !!
- 🚲 Peu nombreux à accepter de consacrer 1h30 mensuelle, vous êtes cependant plus de la moitié disposés à contacter dans votre entourage de possibles nouveaux adhérents, et vous êtes majoritairement d'accord de participer ponctuellement à des actions ; merci de votre engagement !
- 🚲 Vous êtes encore peu nombreux à visiter le site Internet, mais ceux d'entre vous qui y vont le trouvent agréable, intéressant, convivial, très pratique, même si parfois un peu dense.
- 🚲 Le Bulletin mensuel vous plaît, bien présenté, même si parfois vous le trouvez un peu chargé.
- 🚲 Vous aimez le « CYCladin », la qualité de son contenu, et demandez qu'il soit distribué largement.

---

## CIRCUIT-DÉCOUVERTE « LE GAVE D'UNE RIVE À L'AUTRE » – DIMANCHE 6 MARS 2005

Comme d'habitude, ... grand bleu ! Dès le départ, Georges a sorti son matériel pour régler le nouveau vélo de Christel. La balade a ensuite été régulièrement ponctuée de petits problèmes techniques pris en charge par l'équipe d'intervention de « Pau à Vélo », constituée ce jour par Georges, Didier et Pascal.

Georges mène le peloton dans la descente de Bizanos. Dès que l'on quitte la départementale D 937, c'est le festival du bonheur ! Une petite route puis un chemin bien stabilisé nous conduisent vers le lac d'Aressy. Nous goûtons l'ambiance paisible de la saligue le long de la rive droite du Gave de Pau. Vues sur le cours d'eau, une cascade, les coteaux enneigés en face. Des petites brumes s'élèvent du Gave. Des nuages animent les jeux de lumière. Superbe ! Des rouges gorges sautillent, et nous regardent passer, le plumage ébouriffé.

On traverse au pont d'Assat. On quitte le bord du Gave à Uzoz, car le chemin devient trop boueux ensuite. Retour par la D 37, Mazères-Lezons, Gelos, Pau. Nouvelle traversée du Gave sur le pont du 14 juillet. Après avoir poussé nos vélos sur le sentier du Roy pour regagner le Boulevard des Pyrénées, nous saluons chapeau bas le duo d'organisateur, Georges et François, car ces 26 kilomètres (un record pour « Pau à Vélo ») auront été une somptueuse immersion dans la nature, aux portes de Pau.

---

## CIRCUIT-DÉCOUVERTE « AU STADE À VÉLO » – DIMANCHE 3 AVRIL 2005



Une bonne dizaine de fidèles du Square Aragon en ce dimanche matin, se sont retrouvés pour parcourir ensemble quelques kilomètres et rejoindre le Stade du Hameau où allaient s'affronter au ballon ovale les équipes de Brive et de Pau. De nombreux cycladins s'étaient rendus directement au stade, où les organisateurs avaient réservé une zone de parcage pour les bicyclettes. Les cycladins ont aussi pu bénéficier de places de choix dans une partie de la tribune qui leur avait été réservée pour l'occasion.

---

## BRÈVES

- 🚲 Appel à cotisation 2005 : si vous n'avez pas encore (ré-)adhéré, vous pouvez le faire à tout moment au moyen du bulletin d'adhésion au bas de ce Bulletin.
- 🚲 Adhésions : Le fichier d'adhérents 2005 atteint à ce jour **120 membres** ; merci de votre soutien !
- 🚲 Réparation de vélo : Un jeune Cycladin palois se propose de vous réparer vos vélos ... contre une très raisonnable rétribution ! Il s'appelle Thibault Guillout, il habite 16 Avenue de Lapparent à Pau, on peut le joindre par téléphone au 05.59.84.13.81, ou par mail à [thibaultbiniou@hotmail.com](mailto:thibaultbiniou@hotmail.com)

---

## CONCOURS DU « GILET FLASHY DÉCORÉ » – Contact Yves-Luc BOULLIS, 05.59.80.01.41

Le principe de ce concours est très simple. Vous achetez pour 3€ l'un des gilets de sécurité fluorescents que « Pau à Vélo » s'est procuré pour l'occasion. Ce gilet est accompagné d'un numéro de participation au concours, et du règlement complet de l'opération. Vous le transformez à volonté pour qu'il devienne le « Gilet Flashy » le mieux décoré. Seule contrainte, il ne faut pas modifier ni cacher les bandes réfléchissantes de sécurité. Pour le reste, vous pouvez coller, dessiner, peindre, coudre, ajouter des franges, ou des cordes, laissez libre cours à votre imagination !

➔ Remise des prix de ce concours dimanche 5 juin 2005 à 13h00 à l'Hippodrome (Domaine de Sers).

---

## GRUPE « JEUNESSE ET SCOLAIRES »

Contact : Annie DULEAU – 5, Rue d'Armagnac, 64000 PAU – 05.59.32.74.07 – [annie.duleau@netcourrier.com](mailto:annie.duleau@netcourrier.com)

L'action « Sécurité-Vélo-Ados » menée par le groupe auprès des Collégiens et Lycéens de Pau s'est très bien déroulée. Lycée Saint-Cricq : les 14 et 15 mars ; Lycée Saint-John : les 17 et 18 mars ; Collège Clermont : les 21 et 22 mars (Pincés à vélo offertes à ceux et celles se remplaçant à vélo, grâce au soutien du fonds de participation des habitants du quartier) ; Collège Jeanne d'Albret : les 24 et 25 mars ; Collège St. Maur : le 31 mars.

Les vélos utilisés par les jeunes sont généralement en bon état, mais très peu d'entre eux sont équipés d'éclairage. Une action sur ce thème sera à envisager à l'automne, lorsque les journées raccourcissent.

---

## GRUPE « SOLUTIONS CYCLABLES HORS PAU »

Contact : Michel RIETSCH – 15, Route de l'Ousse, 64320 IDRON – 05.59.77.34.20 – [amisan@free.fr](mailto:amisan@free.fr)

Le contact avec les mairies de l'agglomération continue, dans le but d'avoir connaissance des aménagements en cours et à venir :

- 🚲 Le dialogue est entamé sur Lescar, Billère, Jurançon.
- 🚲 Mazères-Lezons n'en voit pas l'intérêt, se référant seulement au PDU : une relance écrite sera faite.
- 🚲 Ousse, commune rurale, ne rencontre pas les problèmes de grandes villes proches de Pau : peu de cyclistes, l'aménagement dans le cœur du village est déjà en zone 30, et des ralentisseurs seront ajoutés prochainement pour freiner l'ardeur des automobilistes.
- 🚲 Une relance doit être faite auprès des communes n'ayant pas répondu. Lons est jugée prioritaire. Michel les interpelle sur la coulée verte qui verrait bien glisser des vélos en continuité de Billère...

Malgré quatre relances auprès du conseiller général Pierre Casabonne, toujours pas de rendez-vous prévu pour le comité de pilotage des véloroutes et voies vertes. Didier Malifarge a pris rendez-vous avec des personnes de la direction du développement du Conseil Général pour obtenir des informations sur les avancées de ce dossier.

### **GROUPE « SOLUTIONS CYCLABLES SUR PAU »**

*Contact : Bruno CALINE – 2, Rue Guillaumet, 64000 PAU – 05.59.30.53.63 – [bruno.caline@wanadoo.fr](mailto:bruno.caline@wanadoo.fr)*

- 🚲 La maquette de la carte des itinéraires malins est prête, il reste à obtenir l'autorisation d'utiliser le fond de carte, trouver un éditeur et le financement.
- 🚲 Suite au lancement des travaux du parking Clémenceau, une demande a été faite auprès de la mairie pour obtenir le droit de circuler comme les véhicules prioritaires autour du chantier.
- 🚲 L'accompagnement et l'amélioration des projets d'aménagements cyclables se poursuit.
- 🚲 Pour obtenir les expériences et les recommandations des « cycladins », il est prévu de profiter de l'exposition dans le péristyle de la mairie pour recueillir ces données sur un cahier.

### **GROUPE « ANIMATION SANTÉ SÉCURITÉ »**

*Contact : Christophe NUSSBAUMER – 10, Avenue Émile Ginot, 64000 PAU – 05.59.83.88.47 – [cnuss@mageos.com](mailto:cnuss@mageos.com)*

- 🚲 Publications : le groupe réalise le présent Bulletin, le journal « CYCladin », et alimente notre site Internet <http://fubicy.org/pau> ainsi que le portail des associations du site <http://www.pau.fr>
- 🚲 Fête du Vélo : le programme est quasiment bouclé, découvrez-le encarté dans ce Bulletin ! Nous souhaitons organiser un débat radiophonique sur le thème de la santé à cette occasion.
- 🚲 Quiz sur la Santé : réalisé à partir de diverses publications, il est maintenant prêt, et encarté dans ce Bulletin ; ➔ testez vos connaissances avant la Fête du Vélo !
- 🚲 Accidentologie : le groupe analyse les données fournies par M. Patrick Prat de la DDE.
- 🚲 Marquage des vélos : nous commençons à nous documenter sur le sujet.

### **LE « CYCladin », JOURNAL DE « PAU À VÉLO » : SORTIE DU NUMÉRO 7 (AVRIL 2005)**

Au sommaire, une série de témoignages de cyclistes urbains sur le thème « Aller travailler à vélo, un luxe à la portée de tous », un extrait culturel avec « Le bruit de la dynamo » par Philippe Delerm, une nouvelle rubrique intitulée « Coup de chapeau / Peut mieux faire » dans laquelle on vante ou critique les actions en faveur ou en défaveur du vélo dans l'agglomération paloise.

Pour recevoir le « CYCladin » n°7, merci d'en faire la demande auprès de Florence Nunès au 05.59.62.06.48 ([nunes.florence@wanadoo.fr](mailto:nunes.florence@wanadoo.fr)) ou de Christophe Nussbaumer au 05.59.83.88.47 ([cnuss@mageos.com](mailto:cnuss@mageos.com)). Vous le retrouverez également, ainsi que les numéros précédents, sur notre site Internet à l'adresse <http://fubicy.org/pau/bulletin.htm>.

#### ✂ ----- **Bulletin d'adhésion** -----

Familiale : 20€ ; Individuelle : 15€  
 Étudiants et sans-emploi : 10€ ; lycéens, écoliers : 5€  
 Chèque à l'ordre de « Pau à Vélo »

NOM : .....

PRÉNOM : .....

Adresse : .....

Tél. : .....

E-mail : .....

**N.B.** : Votre adhésion à « Pau à Vélo » donnera lieu à une réduction d'impôts, conformément à la législation en vigueur ; un reçu fiscal vous sera remis à cet effet.





## QUIZ « vélo et santé »

1. Un automobiliste respire plus de CO<sub>2</sub> qu'un cycliste.
  - a. NON 50% de moins
  - b. AUTANT
  - c. OUI 200 % de plus
  
2. Une pratique régulière du vélo réduit-elle le risque d'obésité par rapport aux sédentaires ?
  - a. OUI de 50%
  - b. OUI de 10%
  - c. NON aucun effet
  
3. Une pratique de 40 km par semaine de vélo réduit-elle le risque de maladies cardio-vasculaires ?
  - a. OUI de 35%
  - b. NON aucun effet
  - c. NON augmentation de 20%
  
4. La pratique quotidienne du vélo a-t-elle un effet bénéfique sur l'ostéoporose ?
  - a. NON aucun effet
  - b. OUI diminue de 50% le risque de fracture du col du fémur
  - c. OUI diminue de 20% le risque de fracture du col du fémur
  
5. Chez les personnes âgées, une pratique régulière du vélo réduit-elle l'apparition de maladies chroniques et reporte-t-elle le déclin fonctionnel ?
  - a. OUI sans aucun doute
  - b. NON sans aucun effet
  - c. NON elle l'augmente
  
6. La pratique régulière du vélo agit-elle sur le diabète ?
  - a. NON aucun effet
  - b. OUI diminue le risque de 45%
  - c. OUI diminue le risque 10%
  
7. La pratique régulière du vélo agit-elle sur le cancer du poumon ?
  - a. OUI diminue le risque de 40%
  - b. NON aucun effet
  - c. NON augmente le risque de 15%
  
8. Une pratique régulière du vélo réduit-elle le risque d'hypertension par rapport aux sédentaires ?
  - a. OUI risque diminué de 35 à 50%
  - b. OUI risque diminué de 5 à 20%
  - c. NON aucun effet

**RÉPONSES LE VENDREDI 3 JUIN AU COMPLEXE DE LA RÉPUBLIQUE (20H30 SALLE 703)  
LORS DE LA SOIRÉE sur le thème « Le Vélo, un Mode de Vie »**



# Fête du Vélo 2005 – du 03 au 05 juin

## Animations du 02 mai au 12 juin

### Prélude...

<b>Du 02 au 14 mai</b>	EXPOSITION PHOTO ET POSTERS « La Vie rêvée des Villes à Vélo »	Péristyle de la Mairie de Pau	Avec la participation du Club Photo de la Pépinière
------------------------	---	-------------------------------	--

### La Fête bat son plein...

<b>Vendredi 03 juin</b>	OPÉRATION « À l'École à Vélo »	Toutes écoles de l'agglomération	<ul style="list-style-type: none"> <li>Écoles de Jurançon, en collaboration avec la Municipalité</li> <li>Autres écoles de l'agglomération selon relais locaux</li> <li>Possibilité de ramassage scolaire à vélo sur Jurançon courant juin</li> </ul>
	SOIRÉE DÉBAT « Le Vélo, un Mode de Vie »	Complexe de la République Salle 703 à partir de 20h30	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exposé sur les bienfaits apportés par l'exercice physique</li> <li>Réponses du quiz « Vélo et Santé »</li> <li>Film sur le thème de la santé</li> <li>Témoignages de malades du cœur (assoc. ADOT et AFCOM64)</li> <li>Questions / Réponses</li> </ul>
<b>Samedi 04 juin</b>	LA PÉPINIÈRE Journée « Mille Couleurs »	6, Avenue Robert Schuman Portes ouvertes de 14h00 à 18h00	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reprise exposition photo du Péristyle ; concours du meilleur cliché</li> <li>Stand de « Pau à Vélo »</li> <li>Animation « Tricanes » présentée avec Monsieur Lagouarde</li> </ul>
<b>Dimanche 05 juin</b>	CIRCUIT-DÉCOUVERTE « Pau Ville Amie des Enfants »	Action « Protège ton corps, protège ton crâne », en partenariat avec : <ul style="list-style-type: none"> <li>la Mairie de Pau,</li> <li>le Cercle Hippique de l'Aragon,</li> <li>les Francas,</li> <li>l'association Equale.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>09h45: départ Place Royale (Mairie de Pau)</li> <li>10h30: passage à la Pépinière</li> <li>11h00: arrivée au Club Hippique de l'Aragon</li> </ul>
	PARCOURS HIPPIQUE ET PIQUE-NIQUE Domaine de Sers		<ul style="list-style-type: none"> <li>12h30: à l'Hippodrome, événements « Guidon d'Or Palois » et « Vieux Clou Rouillé Palois »</li> <li>13h00: remise des prix du concours « Gilet Flashy Décoré »</li> <li>13h30: pique-nique à l'Hippodrome</li> </ul>
	SOIRÉE DE CLÔTURE « Au Cinéma à Vélo »	Cinéma « Le Méliès » 6, Rue Bargoin à Pau (voir programme du Méliès)	<ul style="list-style-type: none"> <li>20h30: « Paprika » chante, raconte, et joue le vélo</li> <li>21h00: Projection du film « Parpaillon »</li> <li>22h30: Débat animé par Julien Savary, Président de l'AF3V</li> </ul>

### Pour encore plus de plaisir...

<b>Dimanche 12 juin</b>	LES HESTIVALES Fête, animations	Billère et Jurançon	Avec la participation de « Pau à Vélo », nombreuses animations (h)estivales !!!
-------------------------	------------------------------------	---------------------	---