

Cfdt:

BNP PARIBAS

Mai 2024

ÉLUS

Metin KOSE
Isabelle VOLMERINGER
Eddie COTAYA
Maya FRANCEO
Jean-Claude DE SOUZA
Samira MOANDA
Oktay ERGUN
Nouchine GHAVAMI
Aline GLABICKI
Pierre NDIAYE
Claudine FORTUNE
Anthony CHABIRON
Céline SANCHEZ
Alain LEGOEUIL
Ludovic AUTAA
Thomas LUIGGI
Pascal AUBERT
Najla CHEBBI
Hinda MAZZAR
Beatrice SANCHEZ
Nathalie COUVREUR
Marie-Christine GERFAUD
Cyriaque KEMPF
Christelle CORIN
Mélanie DUPUIS

Représentants Syndicaux

Pierre RIVIÈRE - 06 65 64 56 98
Silvio SEGHINI - 06 68 24 12 13

Délégués Syndicaux

Maya FRANCEO - 06 77 26 98 08
M-C. GERFAUD - 06 68 18 25 04
Samira MOANDA - 06 65 88 66 02
Céline SANCHEZ - 06 68 24 19 06
I. VOLMERINGER - 06 99 26 44 84



PÔLES & FONCTIONS

Mobilités douces

Le vélo, c'est la santé !



Comment j'ai adopté la « vélotaf-attitude »

Arnaud, CIB ITO, témoigne

Depuis quand viens-tu au travail à vélo, quelle distance parcours-tu pour venir travailler ?

Je me déplace à vélo pour le travail depuis 2008. Je fais **30km à chaque fois**, heureusement le parcours est très agréable (bords de Marne et traversée du bois de Vincennes).

Peux-tu nous expliquer ce que le vélo a changé pour toi ?

Cela a changé beaucoup de choses. Je m'y suis mis quelques mois après mon arrivée à Montreuil. **La voiture me rendait fou** car je n'étais jamais sûr d'arriver à l'heure à la crèche pour récupérer mon fils (en transport, c'était 4 changements pour passer par la crèche).

J'ai alors découvert le vélo électrique et après test, je l'ai adopté et n'ai **plus jamais été en retard** ! J'ai par la suite laissé de côté le vélo électrique mais jamais le vélo !

La découverte du vélo et du **monde du vélotaf** m'a amené à faire pas mal de rencontres et m'a **ouvert les yeux sur les problèmes écologiques**, d'abord liés aux voitures puis de façon plus large. J'ai aussi découvert une autre façon de voyager avec la randonnée à vélo.

Que dirais-tu pour donner envie à tes collègues ?

De mon expérience et des partages que j'ai pu avoir, **le vélotaf est un moment particulier** qui joue le rôle de **sas entre le travail et la vie perso...**



Cfdt:

BNP PARIBAS

Les soucis du boulot résistent rarement à 30 minutes de vélo, **on arrive chez soi frais et dispo**, prêt à profiter de sa soirée. Et le **matin c'est pareil, on arrive en pleine forme**, pas besoin de café pour être opérationnel.

Après, pour s'y mettre, il faut aussi prendre le temps de bien étudier le parcours pour trouver celui qui sera le plus agréable et le plus sécurisé possible.

Un forum m'avait beaucoup aidé à l'époque, c'était velotaf.com, un presque voisin m'avait indiqué les meilleures routes et j'avais fait le chemin avec lui.

Pour ce qui est de la condition physique, lorsque j'ai commencé, je ne faisais absolument aucun sport, et le **vélo électrique** a été la solution, **pas de problème pour tenir la distance** et perte de poids en bonus !

Que penses-tu du Pass Mobilité Durable ?

Je pense que c'est une avancée. C'est enfin une prise en compte des différentes mobilités qui aidera à prendre en charge les dépenses liées au vélotaf. J'attends cependant de voir son application, en espérant que celle-ci sera souple et pratique.

Une amélioration serait de pouvoir cumuler 2 années - ou plus - si on souhaite changer de vélo. Investir dans du bon matériel est préférable si l'on souhaite utiliser son vélo tous les jours et pendant plusieurs années. En quinze ans, j'ai parcouru 60 000km à vélo, soit une fois et demie le tour de la terre !



LE SAVIEZ-VOUS?

Métro / RER, voiture: attention, pollution!

Les particules fines* présentes dans l'air présentent un risque important pour notre santé et leur concentration est extrême en sous-sol dans certains métros et RER franciliens... Ceci est dû d'une part aux bouches d'aération et d'autre part à l'activité des trains en sous sol

(freinage, dégradation des matériaux). Dans les voitures circulantes aussi l'air est moins bon qu'à l'extérieur... Donc en ville, quand c'est possible **pour préserver votre santé restez à l'air libre lors des vos déplacements !**

* Inférieures à 2,5 µm. Quand elles entrent dans nos poumons, elles ne peuvent plus en sortir... Selon Santé publique France 40 000 décès sont imputables à la qualité de l'air annuellement.



Cfdt:

BNP PARIBAS



Des associations vous accompagnent.

[FUB](#), [MDB](#) organisent des événements festifs, comme

[la convergence](#)

détails, [ici](#)



Souhaites tu ajouter quelque chose sur ton expérience ?

Les 2 aspects souvent mis en avant comme frein à l'utilisation du vélo sont la **sécurité** et la **météo**.

Pour ce qui est de la sécurité, il faut prendre le temps d'étudier son parcours et tester les itinéraires le week-end. Heureusement, il y a de plus en plus de pistes et de zones 30 qui rendent la pratique plus sûre.

Dans tous les cas, il faut **penser à prendre sa place sur la route**, ne pas rouler dans le caniveau ou sur les trottoirs par

exemple, pour être mieux vu des automobilistes qui passent alors plus au large.

Concernant la météo, même si c'est difficile à croire en cette année pluvieuse, il est rare d'avoir beaucoup de pluie et les fois où j'arrive trempé restent assez rares.



Quelques infos sur le vélo...

« [Tout ce qu'il se passe dans votre corps quand vous allez au travail à vélo](#) » lisez ou écoutez le l'article parut dans le Figaro fin avril 2024. **Que du positif pour sa santé !** **Economique** pour les usagers et la communauté, **efficace** et **écologique**, même si on choisit le vélo à assistance électrique...

La **pratique du vélo est en progression en France** mais - avec moins de 3% des trajets effectués à vélo - on est encore très loin derrière nos voisins européens... Sans surprise les Pays-Bas sont en tête avec le Danemark, puis viennent la Belgique et l'Allemagne. **En agglomération, 40% des déplacements font moins de 3 km!** Ils pourraient facilement être réalisés à vélo avec même un gain de temps.

Le « **Plan vélo** » : la France est résolue à donner **plus de place au vélo en ville**... Le déploiement des **voies cyclables sécurisées** devraient passer de 57.000 en 2022 à 100.000 km en 2030, en espérant que les économies budgétaires ne réduisent pas trop l'enveloppe allouée !

Si le nombre d'accidents à vélo a augmenté ces dernières années il progresse beaucoup moins vite que le nombre de cyclistes. **Plus les cyclistes sont nombreux, plus ils sont en sécurité !** Pour circuler en toute sécurité, [voici un petit guide](#).

Contactez-nous: [PARIS IRP CFDT CEPF](#) - Tel: 01 53 31 66 84