

ARGUMENTAIRE DROIT AU VELO
PROMOTION DES MODES ACTIFS
A destination des enfants/ jeunes
& de leurs parents



SOMMAIRE

- ➔ En tant que jeune, pourquoi choisir les modes actifs (marche, vélo ou trottinette mécanique...) comme mode de déplacement ? 3
- ➔ Parents & Enseignants : Pourquoi être écomobiles ?..... 4
- ➔ 12 conseils pour les parents : comment rendre les déplacements à vélo de leurs enfants plus sécurisés ?..... 5



➔ En tant que jeune, pourquoi choisir les modes actifs (marche, vélo ou trottinette mécanique...) comme mode de déplacement ?

Parce que cela participe à la **préservation de la planète** et de ses ressources. Ces mobilités ne polluent pas et d'après l'OMS, la pollution de l'air entraîne chaque année la **mort de 600 000 enfants** de moins de 15 ans dans le monde (dû aux infections des voies respiratoires).

Cela permet de se maintenir en **bonne santé** en pratiquant une activité physique régulière. Ainsi, les enfants et adolescents (6-17 ans) sont considérés « inactifs » s'ils pratiquent moins de 60 min d'activité physique par jour d'intensité modérée et élevée (contre 30 min pour les adultes). Or, du fait de la sédentarité, les collégiens (9-16 ans) ont **perdu 25% de leur capacité cardiovasculaire** en 40 ans (Fédération française de cardiologie, 2016).

| Les bienfaits de l'activité physique | |
|---|---|
| Bienfaits physiologiques (OMS) | <i>Appareil locomoteur sain (os, muscles et articulations), appareil cardiovasculaire sain (cœur et poumon), conscience neuromusculaire (coordination et contrôle des mouvements), garder un poids approprié, diminuer le risque de prise de poids.</i> |
| Bienfaits psychologiques (OMS) | <i>Aide à lutter contre stress, anxiété, dépression. Contribuer au développement social des jeunes (occasions de s'exprimer, confiance en soi, interaction et 'intégration sociales).</i> |
| Bienfaits sur la réussite scolaire (Kino-Québec) | <i>Concentration, estime et image de soi. Il semble que les enfants souffrant de troubles d'apprentissage et de comportement voient leurs résultats scolaires et leurs comportements en classe s'améliorer lorsqu'ils augmentent leur niveau d'activité physique. De plus, les effets sur la réussite scolaire de l'activité physique se maintiennent à long terme.</i> |

La pratique des modes actifs peut également avoir un impact positif sur les **perceptions et représentations spatiales** des jeunes car cela leur apprend à se déplacer différemment dans leur environnement proche.

D'après une étude menée dans le département du Nord (2004), le choix de mobilité des collégiens dépendrait essentiellement de la volonté des parents. C'est pourquoi, il faut donc aussi arriver à **convaincre les parents** des bienfaits des modes actifs.



➔ Parents & Enseignants : Pourquoi être écomobiles ?

Les trajets domicile-école sont effectués tous les jours, modifier ses pratiques sur ces trajets ont de nombreux impacts positifs :



C'est bon pour la santé et la planète : le secteur des transports est un des grands secteurs émetteurs de GES, le transport routier est le principal émetteur de Nox (oxydes d'azote) dans la région, plus de 40% d'émissions. Ainsi, 42 000 décès prématurés chaque année en France sont dus à la mauvaise qualité de l'air et aux particules dans l'air. Or, en ville, pendant le 1^{er} kilomètre, une voiture surconsomme 45% de carburant multipliant ses émissions de polluants. Le transport routier a donc des impacts sanitaires sur nous et nos enfants.

De plus, si l'enfant utilise les modes actifs, cela lui permet de faire un exercice physique régulier, qui le maintient en bonne santé (physique et mentale – diminution du stress, amélioration de la concentration...). Il faut aussi savoir que « un cycliste ou un piéton est moins soumis à la pollution qu'un automobiliste dans l'habitacle de son véhicule » (Ademe). Et cela a un bénéfice social pour l'enfant : les mobilités actives ou douces favorisent la socialisation et l'entraide.

La pratique du vélo développe dès l'enfance : l'envie de grandir et de jouer, l'autonomie, l'équilibre, la confiance en soi.

Moins se déplacer en voiture permet de réduire la pollution sonore (qui est aussi néfaste pour la santé).

En outre, on réduit ses frais : l'utilisation quotidienne de la voiture revient jusqu'à 60 fois plus cher que l'utilisation d'un vélo équipé et entretenu (Source : Ademe). La part du transport dans le budget des familles c'est 18% du budget familial.

Enfin, cela permet de « donner l'exemple » aux enfants, la mobilité étant une question d'éducation et de savoir-faire.



➔ 12 conseils pour les parents : comment rendre les déplacements à vélo de leurs enfants plus sécurisés ?

Traduction de conseils issus du site de la ville de Gand (Belgique), par Elise loos.

1. Roulez à vélo avec votre enfant

En moyenne, c'est vers 10 ans que les enfants ont la maturité nécessaire pour rouler non-accompagnés dans le flux de la circulation. Cela dépend aussi d'autres facteurs :

- l'importance du flux de circulation
- l'expérience
- le caractère et la maturité de l'enfant
- la familiarité avec le trajet
- les conditions météo

Le meilleur apprentissage pour votre enfant, c'est de rouler régulièrement avec vous !

Dans les premiers temps, il vaut mieux que vous rouliez à gauche de votre enfant.

Quand il a plus d'expérience, vous pouvez rouler derrière lui, de manière à le voir.

Discutez des situations rencontrées pendant le trajet et montrez le bon exemple.

L'imitation produit plus d'effets que les discours généraux.

2. Définissez l'itinéraire le plus sécurisé

L'itinéraire le plus court n'est pas nécessairement le plus sûr. Pour chaque nouveau trajet, il est conseillé d'en discuter avec votre enfant et de le tester. Dites ce qui convient et ce qui ne convient pas, et expliquez pourquoi.

3. Avez-vous déjà entendu parler du vélobus ?

Un **groupe d'enfants accompagné**, avec des gilets fluo se remarque davantage dans la circulation. L'école, ou des parents, peuvent prendre l'initiative de créer une équipe (vélobus).

4. Rouler sur les trottoirs

Savez-vous que les **enfants de moins de 8 ans peuvent rouler sur le trottoir** ? A condition qu'ils ne mettent pas les autres usagers en danger. C'est l'idéal pour apprendre à circuler et pour acquérir de l'expérience sans risque. Vous, parent accompagnateur, pouvez rouler à côté, sur la chaussée.

5. Ne surestimez pas votre enfant

C'est vous, parent, qui connaissez le mieux votre enfant, son caractère, son expérience et ses capacités à circuler à vélo.



D'autres facteurs doivent être pris en compte :

- les enfants ont une bonne ouïe, mais peuvent difficilement identifier d'où viennent les bruits,
- en dessous de 8 ans, les enfants ont un champ de vision plus restreint,
- en raison de leur taille, ils sont plus bas que les autres véhicules,
- ils ne peuvent porter leur attention que sur un seul élément à la fois.

6. Rendez vos enfants visibles

À vélo ou à pied, il est préférable que les enfants portent des vêtements de couleur (rouge, orange, jaune). En hiver, les vêtements avec des bandes réfléchissantes, c'est l'idéal. Un gilet fluo est encore plus visible. Un bon système d'éclairage est aussi obligatoire et indispensable.

7. Apprenez à votre enfant à appréhender la circulation

Apprenez très vite à votre enfant que voir, ce n'est pas la même chose qu'être vu. Ce n'est pas parce que votre enfant voit une voiture, que son conducteur a vu votre enfant. Apprenez à votre enfant à interagir avec les conducteurs : tendre son bras pour indiquer un changement de direction, chercher le contact visuel pour être sûr que le conducteur le prend en compte.

8. Entraînez votre enfant pour développer ses compétences sur la circulation

Quand vous vous déplacez avec votre enfant, posez-lui de temps en temps des questions sur la distance et la vitesse des véhicules. Est-ce que cette voiture est à l'arrêt ou en marche ? Cette voiture roule-t-elle rapidement ou lentement ? Est-ce que cette voiture roule à une vitesse régulière, accélère ou ralentit ? Est-elle loin ou (trop) proche ? Avons-nous encore suffisamment de temps pour traverser ? Avec ces petits questionnements, vous exercez ses capacités à évaluer les situations.

9. Utilisation correcte du casque

Le casque n'est pas obligatoire au-delà de 12 ans, mais est fortement conseillé pour les enfants. Vérifiez que le casque réponde aux normes françaises. Portez le casque correctement. Il doit couvrir le front, le haut et l'arrière de la tête. Il existe aussi des bonnets fins qui peuvent se porter sous le casque. Pour que le casque soit bien maintenu sur la tête, les triangles où les sangles se rejoignent doivent être juste en dessous de l'oreille. Réglez les attaches de manière à ce que vous sentiez quelque chose sur le front lorsque vous ouvrez grand la bouche. Lorsque vous secouez la tête, le casque ne doit pas bouger et ne doit pas empêcher vos mouvements.



10. Les enfants apprennent grâce à l'imitation

Respectez donc les règles de circulation et anticipez les dangers éventuels. Parlez-en à votre enfant, sans l'effrayer. Comportez-vous de manière courtoise avec les autres usagers de la route.

11. Aller tout seul à pied à l'école

Faites d'abord le trajet ensemble et apprenez à votre enfant comment se comporter pour être en sécurité. Identifiez ensemble les endroits plus dangereux, comme les sorties de garages et de parkings, où des voitures peuvent surprendre. Exercez-le à traverser correctement : marquer un arrêt pour bien regarder, ne pas courir. Partir à l'heure de la maison, c'est pouvoir se rendre tranquillement à l'école.

12. Aller tout seul à l'école à vélo

Avant tout, vous devez vous assurer que votre enfant est en capacité de le faire de manière autonome :

- Est-ce que votre enfant peut regarder derrière lui et lever son bras sans dévier sa trajectoire ?
- Peut-il évaluer correctement les distances et l'allure des voitures ?
- Est-ce que votre enfant est conscient des dangers ?

Définissez ensemble l'itinéraire le plus sécurisé et exercez-vous ensemble. Montrez-lui les dangers possibles, comme par exemple de se trouver à droite d'un poids-lourd dans un croisement (angle mort). L'itinéraire le plus sécurisé n'est pas forcément le plus court. Il est également important que votre enfant connaisse les panneaux de signalisation et les règles de circulation à vélo.

[Source : <https://stad.gent/nl/mobiliteit-openbare-werken/mobiliteit/plannen-projecten-subsidies-cijfers-scholenwerking/scholenwerking/met-de-fiets-naar-school-tips>].

