

LIFESTYLE
PETITE REINE



Via la voie cyclable de la route de Bussigny, Laetitia Anglade (27 ans) se rend chaque jour au travail, à Renens, à vélo.



Quitter la maison avec son vélo sans aller à un arrêt de bus: un bienfait certain pour le corps et l'esprit!



A vélo au travail

L'association Pro Vélo convie les entreprises à se déplacer à bicyclette pour aller travailler durant les mois de mai et de juin. Nous avons accompagné l'une des participantes entre Bussigny et Renens (VD).

TEXTE ALAIN WEY PHOTOS DAVID MARCHON

Votre ville est-elle cyclophile? Une question à pédaler, c'est certain. Pour se faire une idée, rien de tel que de tenter l'aventure. Se déplacer à vélo d'un point A à un point B, par exemple pour aller travailler ou faire ses courses. En 2020, plus d'un demi-million de vélos ont été vendus en Suisse contre 360 000 en 2019. Preuve que le changement est en marche. Et les villes intègrent de plus en plus les pistes cyclables dans leurs aménagements.

L'association Pro Vélo fait figure de premier interlocuteur avec les politiques et organise le Bike to work, un défi où les employés des entreprises se rendent à vélo au travail aux mois de mai et juin. Nous avons accompagné l'une des participantes, Laetitia Anglade (27 ans), qui effectue ses trajets sur sa bicyclette, matin et soir, entre Bussigny et Renens.

Parcours attrayant

Premiers coups de pédale et force est de constater que l'itinéraire qu'elle a concocté accumule les différentes ambiances urbaines. «Je préfère clairement me déplacer à vélo qu'en transports publics, confie cette ingénieure en panneaux solaires. On prend l'air, on fait de l'exercice et ça m'apporte une bonne

transition entre la maison et le travail. C'est vraiment le bon moment de ma journée!» Mais la jeune sportive n'a pas attendu d'être inscrite au Bike to work en 2019 pour se lancer. Elle pédalait déjà tous les jours pour aller travailler.

Après avoir quitté son domicile sur une route pavée, nous traversons la commune de Bussigny avant de bifurquer sur divers tracés. Une avenue d'immeubles, une voie ferrée et une zone industrielle. Nous n'éviterons toutefois → **Page 74**

PRO VÉLO

Actions pour la promotion de la santé



Bike to work. Chaque année, plus de 70 000 pendulaires (pour 2400 entreprises)

pédalent sur leur chemin du travail en mai et juin. Le délai pour prendre part au défi de juin est fixé au 31 mai. Les personnes en télétravail peuvent également participer. A la fin, un tirage au sort est organisé avec des prix d'une valeur totale de 120 000 fr. à gagner.

 www.biketowork.ch



Bike2school. L'action a lieu deux fois par an au printemps et en automne. Les classes dès le 2^e cycle choisissent quatre semaines dans un semestre pour le déroulement de l'action. En se rendant à l'école le plus souvent

possible à vélo, les élèves collectent des points et des kilomètres et peuvent gagner d'alléchants prix individuels et collectifs.

 www.bike2school.ch



Défi Vélo. Il vise à promouvoir le vélo auprès des 15-20 ans.

Chaque année, plus de 5000 jeunes de 14 cantons romands et allemands participent à quelque 300 qualifications, qui se déroulent dans les établissements du post-obligatoire (gymnases, collèges, lycées et écoles professionnelles). Avec, à la fin de l'année, la finale pour les meilleures classes.

 www.defi-velo.ch



On peut souvent se créer un agréable itinéraire à travers la ville en ne roulant que rarement sur les grands tronçons.

➔ pas le trafic et empruntons une bande cyclable le long de la route de Busigny et la rue de Lausanne. Après 5 km et une petite vingtaine de minutes, nous arrivons à bon port à Renens. Parmi les 16 employés de la start-up où Laetitia officie, trois équipes de quatre personnes participent à ce défi. «Nous avons donc aussi une sorte de compétition au sein de l'entreprise.» Les trajets sont ensuite répertoriés sur l'application ou sur le site web de Bike to work. «Cela a poussé certains de mes collègues à se motiver et à

faire les trajets, même s'il pleuvait. En moyenne, j'ai parcouru 200 à 250 km par mois en 2020.» Une habitude qui prend donc vite de belles proportions!

Des «villes vélo»

A celles et ceux qui souhaitent tenter l'aventure, Laetitia déclare: «Allez-y! On se motive une fois et, en général, ça va assez bien! Pour débiter, privilégiez le jour où il fait beau et si vous avez un peu peur sur la route, trouvez un itinéraire sympa où il y a moins de trafic!»

Sur une échelle de 1 à 10, elle situe Lausanne et sa périphérie entre 5 et 6 au niveau du vélo. «Il y a déjà pas mal d'infrastructures, mais ce n'est pas encore couvert partout... Certains endroits peuvent donc être plus dangereux que d'autres. Souvent à cause des automobilistes qui ne font pas attention!» dit-elle.

Pour Matthias Aebischer, président de Pro Vélo, tout n'est qu'une question de volonté politique. «Quand la mairie et l'exécutif d'une ville veulent faire quelque chose pour les cyclistes, cela

PUBLICITÉ



Essais routiers à Monthey VS

- Mobilité électrique, jusqu'à 45 km/h
- Développé et fabriqué en Suisse
- Aussi sans permis de conduire

Jeudi 20 mai, 13 h à 16 h

Motorbikes Center, Rte. Boeufferrant-Nord 9, 1870 Monthey
Inscription: jusqu'au mercredi 19 mai 2021
 au 044 866 22 52 ou info@kyburz-switzerland.ch



Veuillez envoyer votre documentation gratuite à

Nom / prénom: _____

Rue / No: _____

Code postal / ville: _____

Téléphone: _____ cf



KYBURZ Switzerland AG
 Route de Vallaire 108
 CH 1024 Ecublens VD

Tél: 044 866 40 33

www.kyburz-switzerland.ch

COOP PRONTO

Stations-services pour vélo et assurance

Coop Pronto, principalement connu pour ses stations-services par les automobilistes, s'adaptent désormais aussi aux cyclistes, qui peuvent regonfler les pneus de leur vélo aux magasins Coop Pronto – que ceux-ci disposent ou non d'une station-service. Soit avec le dispositif de pompage pour voiture, complété par un accessoire spécial, soit avec une pompe au sol qui peut être empruntée. Certaines stations-services proposent même une station de réparation pour vélos.

Pneu crevé, chaîne cassée, batterie à plat ou accident: un pépin est vite arrivé. La Bâloise propose l'assurance «Dépannage vélos & Co.» dans tous les magasins Coop Pronto. Soit: un service de dépannage pour les vélos et les e-bikes, une aide fournie dans toute la Suisse, mais le vélo doit se trouver sur une route praticable pour les voitures. Sont garantis: le retour à domicile (ou le transport vers un atelier) en transports publics (train 1^{re} classe) ou en taxi (jusqu'à concurrence de 300 fr.), un vélo de location pour la durée de la réparation (max. 8 jours) et une nuitée si le retour à domicile n'est plus possible le jour même (max. 120 fr. par nuit). L'assurance coûte 35 fr. par an.



www.coop-pronto.ch

www.baloise.ch/assistance-depannage



Et voilà, 5 km et déjà un bon exercice dans les jambes!

change très vite en quatre ans. Prenez, par exemple, Berne, Martigny, Montreux ou Neuchâtel. Ce n'est pas une question de parti: le vélo ne connaît pas de frontière politique!»

Tous les quatre ans, Pro Vélo organise aussi le «Prix Villes cyclables», auquel les localités peuvent s'inscrire jusqu'au 31 mai. Ce sont ensuite les cyclistes qui votent sur la qualité des infrastructures de la ville pour la petite reine. En 2018, si les grands gagnants étaient Berthoud (BE), Coire et Winterthour, la plupart

des villes romandes trahissaient aussi le classement. En fait, suite à l'année très cycliste de 2020, beaucoup ont repris une habitude qu'ils avaient quelque peu laissée de côté. Les villes l'ont bien compris et les projets semblent avoir le vent en poupe. En mars dernier, Pro Vélo Valais déposait une initiative cantonale pour une loi dévolue au vélo et, en avril, Genève inaugurerait la nouvelle piste cyclable de la Rive droite! ●

 www.pro-velo.ch

MICROSPOT

Large gamme d'accessoires

La demande croissante de produits pour vélos est également ressentie par microspot.ch. Le centre commercial en ligne de Coop élargit considérablement son offre. Les clients peuvent y trouver des accessoires pour vélos tels que casques, protections, remorques et sièges pour enfants, ainsi que des pièces détachées: pneus, plaquettes de frein, pédales et outils. Parmi les nouveautés: les remorques pour enfants et pour chiens des marques Thule et Croozer, ainsi que les casques de vélo Lumos, Coros et IXS. De nouveaux produits sont ajoutés en permanence.

 www.microspot.ch

PUBLICITÉ

Testez-le maintenant!

Maintient au sec.
Protège comme TENA.

TENA®

Des fuites urinaires? Aucun problème!
TENA offre une protection maximale avec la plus grande discrétion. Fine et sûre grâce à la TRIPLE PROTECTION contre les fuites, l'humidité et les odeurs. Pour une vie sans entraves et sans soucis.

ESSAI GRATUIT

sous www.tena.ch/femmes ou au 0840 22 02 22*

*0.08 CHF / Minute, les tarifs des appels à partir d'un téléphone portable peuvent varier.

TENA, une marque d'Essity



BON DIGITAL
Activer dans la SupercardApp

BON DE RÉDUCTION
25%
de moins

sur tous les produits TENA,
à partir de 2 au choix

Échangeable du 11/05 au 22/05/21 dans les supermarchés Coop sélectionnés ou dans votre grand magasin Coop City. Remettez votre bon à la caisse. Le bon ne peut être échangé qu'une seule fois. Non cumulable avec d'autres bons et réductions. Jusqu'à épuisement des stocks.

coop



TENA®