



Edito : Pressés ?

Nous sommes toujours pressés, il faut aller vite, pour ne pas rater un rendez-vous, une affaire, une opportunité.

Et pourtant depuis 60 ans, l'innovation technologique nous offre de plus en plus de temps en nous libérant de tâches chronophages. Paradoxalement, il semble que plus on a de temps pour nous, plus on court après le temps avec le sentiment de ne jamais en avoir assez...

D'un autre côté, l'hiver arrive et avec lui la nature se prépare à s'endormir. Le temps naturel ne s'accélère pas, les éléments ne sont pas pressés de retrouver leur sève, leur verdure ; les animaux prennent leur temps, leur rythme biologique s'adapte à cette décélération.

Et si nous profitons de ce rythme annuel naturel pour réfléchir, pour nous poser un peu et arrêter notre course contre le temps que nous ne pouvons que perdre puisqu'elle est sans fin !

Et si nous en profitons pour prendre le temps d'observer autour de nous : les éléments, nos concitoyens, nous observer nous-mêmes et arrêter de courir après une illusion : gagner du temps

*Gil DOAT
Président*



Vélo à presser pour arrêter la course contre la montre

Le marquage Bicycode



Avec l'aide de la ville de Salon et du Conseil Général, l'APROVEL a acquis cette été une machine à graver les vélos destinée à effectuer des marquages "Bicycode".

Qu'est-ce que le marquage Bicycode ?

Ce marquage consiste à graver sur le cadre (au niveau du tube de selle, côté pédalier) un numé-



ro d'immatriculation propre au vélo et pré-enregistré dans un fichier informatique, accessible sur le site Internet (<http://bicycode.org>), sur lequel vous pourrez ensuite renseigner vos coordonnées.

Ainsi, si votre vélo est volé et qu'il fait partie des 40 % de vélos volés qui sont habituellement retrouvés, grâce à vos coordonnées il pourra vous être restitué (au

lieu de terminer ses jours en fourrière).

En outre, le site Bicycode permet à chacun de savoir, à partir du numéro gravé, si un vélo a été déclaré volé, ce qui permet de lutter contre le recel, limite les risques de revente illicite, et finalement constitue un moyen dissuasif contre le vol. Ceci n'empêche pas l'utilisation d'un bon antivol.






Les marquages sont aujourd'hui effectués par Denis, au local de "6Tvélo" du

centre de proximité de "la Ruche" à la Monaque (tel:07 78 02 12 46) . Le prix est de 5€ mais toute adhésion donne droit à un marquage gratuit. Il faut se munir d'une pièce d'identité et de sa carte d'adhérent. Il y aura des opérations marquages lors d'événements particuliers (à définir) et éventuellement sur le marché.

Isabelle Delvart

La signalétique de votre journal

Visualisez d'un coup d'œil à quoi se rapporte le contenu de l'article grâce à ces symboles à côté du titre de l'article :

-  pour ce qui concerne l'association
-  SALON-DE-PROVENCE ou  PÉLISSANNE pour votre ville
-  pour l'AF3V
-  pour tout ce qui concerne la réglementation

Dans ce numéro :

Edito : Pressés ?	1
Le marquage Bicycode	1
L'expo, on se la fait à vélo ?	2
Les bobos à vélo...	2
Les DSC, 13 mois déjà !	2
L'Aprovel inaugure ViaRhôna	3
Plus Belle la Voie 2013	3
Lettre ouvertes aux candidats aux municipales	3
Vel'Crau encore une nouvelle association vélo	4
Calendrier	4
Bulletin d'adhésion	4

La flânerie en ville, c'était samedi 26 octobre par une température estivale et une lumière automnale. De bons ingrédients de base !

Six personnes attendaient devant la MVA (Maison de la Vie Associative) à 9h 30, plus deux accompagnateurs APROVEL et Nicole BROUSSE « sculpteur femme, sculpteur de femmes ».

Nous allions découvrir en sa présence les trente sculptures composant les seize installations de femmes mutines et acrobates disséminées en ville jusqu'au 3 novembre et profiter ainsi des

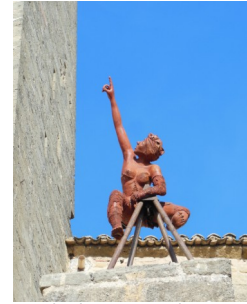
explications de la créatrice sur son travail. Le tout à vélo, bien sûr !

Avant le départ, nous rappelons les règles de circulation en ville et invitons chacun à laisser le passage pour les piétons sur les trottoirs lors de nos différents arrêts. Les sculptures étant réparties sur un territoire allant de la MVA à la place Morgan, le vélo était un mode de déplacement bien adapté à la situation. Par contre, le flux important de voitures sur les grands axes et le bruit ainsi généré l'étaient beaucoup moins.

Et ces trente demoiselles, quasiment toutes perchées surveillent très cer-

tainement de tous côtés, un horizon sans voitures.

Ce fut une véritable flânerie puisqu'el- le prit fin aux alentours de midi et demi. Au fait, avez-vous vu comme moi circuler sur un vélo la trente et unième acrobate ?



L'horizon sans voitures, c'est là-haut !

Evelyne
PICARD

Les bobos à vélo...

Hé non, désolé de peut-être vous décevoir, cet article ne concerne pas l'utilisation du vélo par les bourgeois-bohèmes, sujet de réflexion ou humoristique (?) pour un prochain numéro.

Pour être plus prosaïque – et moins politique –, nous nous intéressons plutôt aux petits bobos que peut occasionner la pratique régulière du vélo. Ces petits bobos – mal au dos, mal aux articulations – peuvent être causés par un mauvais réglage du vélo. Pour aller loin, règle ta monture !

En premier lieu, le vélo doit bien sûr être d'une taille adaptée à son utilisateur. Sa forme peut aussi influencer – les vélos de ville imposent une position droite, peu compatible avec une utilisation prolongée,

au contraire des VTC. Mais cela étant, de nombreux réglages restent possibles. Voilà donc quelques pistes pour comprendre leur influence :

Douleurs cervicales, dorsales ou lombaires : selle trop haute, selle non horizontale, potence trop longue ;

Problèmes aux genoux (fréquents !) : selle trop basse (ou au contraire trop haute – hyperextension-



Si douleurs en face postérieure du genou, effort trop important (braquet inadapté, pédalage en

danseuse...)

Tendon d'Achille : selle trop basse ou trop avancée ;

Nous ne parlerons pas du mal aux fesses, sujet par ailleurs d'une abondante littérature ; chaque amateur/trice de vélo possède son avis sur ce problème 'fondamental' ... ainsi que sa selle préférée !

Attention cependant : le réglage correct du vélo est complexe et délicat : un changement de quelques millimètres a un effet sensible. Et les pistes ci-dessus ne dispensent pas d'une séance de réglage avec un spécialiste. (sources FFC, FFCT)

Patrick Le Blaye



Les DSC, 13 mois déjà !

Treize mois déjà ! Les doubles sens cyclables (DSC) ont pris leur place sur la zone trente du centre ville... même sur la rue Kennedy très étroite. Chacun y met du sien la voiture s'arrête, le cycliste ralenti, met pied à terre et ne pas hésiter à être pédagogue avec l'automobiliste qui grogne (lui rappeler qu'outre les DSC, tous les carrefours du centre sont en priorité à droite).

Mais attention, pour que les mentalités des usagers (auto et piétons) des rues de la zone trente du centre ville évoluent, il est nécessaire que les cyclistes soient irréfutables !

Encore trop de cyclistes roulent sur les trottoirs (dans le sens des voitures ou en sens inverse). Dans ces conditions les cyclistes gênent et

mettent en danger les piétons et les automobilistes jamais n'amélioreront leur conduite puisqu'ils ne voient que très peu de vélos sur la rue !

En DSC, le cycliste est autorisé à rouler en sens inverse des voitures, mais il doit respecter les règles. Attention aux piétons qui traversent et qui ne voient pas le vélo arriver en



double sens le piéton est prioritaire (zone trente).

Dans toute la zone trente du centre ville, la priorité à droite est la règle. Cela vaut aussi pour les vélos en double sens

Après 13 mois d'utilisation, les DSC à Salon permettent aux cyclistes de raccourcir les distances parcourues.

Mais il faut être encore plus nombreux à les utiliser, dans les règles, pour que tous les usagers (auto et piétons) de la zone trente soient conscients de leur existence.

PS : de nuit prévoir un éclairage à l'avant puissant pour remonter les cours.

Bruno GOUX



Pour la 7ème édition dans le département de la Journée Nationale des Voies Vertes, l'Aprovel, délégation pour les Bouches du Rhône de l'AF3V*, fêta en partenariat avec la ville d'Arles et le CG 13, l'inauguration de la voie verte de 16 km reliant Arles à Mas-Thibert, section de la véloroute ViaRhôna « Du Léman à la Méditerranée ».

Environ 170 cyclistes et 30 marcheurs de tous âges ont parcouru



Arrivée à Mas Thibert

la piste sur l'ancienne voie ferrée, jusqu'au village de Mas-Thibert où ils étaient accueillis, au son de l'accordéon, par l'équipe de FR3 Provence-Alpes. La salle de la mairie annexe, dans laquelle étaient exposés les dessins des enfants de l'école sur le thème des transports, était comble.

Avant le buffet, les discours traditionnels ont rassemblé le maire d'Arles, les représentants de la Région et de la Compagnie Nationale du Rhône, financeurs du projet. L'Aprovel remerciait tous les partenaires de cet événement «Vélo... en fait ! », l'un des 10 « coups de cœur » du Ministère de l'Écologie du Développement Du-

table et de l'Énergie distinguant une manifestation réalisée dans le cadre de la Semaine de la Mobilité.

A cette occasion, de nombreuses animations étaient proposées aux Marais du Vigueirat. Parcours artistique, sentiers de découverte mais aussi stands « mobilité », snack et buvette. La municipalité d'Arles et la Communauté d'Agglomération ACCM avait tout prévu pour éviter un retour face au mistral : bus pour marcheurs et cyclistes et camion benne pour les vélos.

Alain MICHEL

* AF3V : Association Française de développement des Véloroutes et Voies Vertes (VVV)

Plus Belle La Voie 2013



Si chaque été, les JT nous montrent des automobilistes coincés, par fortes chaleurs, sur l'autoroute de la vallée du Rhône, le journal « La Provence » dans son édition d'Avignon du 6 octobre titrait en UNE « L'A7 des cyclos patine en Vaucluse ». Qu'es aco ?

Il s'agit de la véloroute ViaRhôna qui suivra le Rhône avec l'idée de faire pédaler les cyclotouristes depuis le Léman jusqu'à la Méditerranée. Pourquoi cet intérêt du journal pour ViaRhôna ? (voir aussi Vaucluse Matin et France Bleu Vaucluse).

Eh bien, parce que l'Aprovel organisait pour la 3ème fois, du 2 au 9 octobre, "Plus Belle La Voie*", rando militante pour la promotion

d'un itinéraire cyclable en PACA. 15 cyclo randonneurs militants prenaient le départ depuis Vienne (38) jusqu'à Port Saint Louis (13). Au programme : découverte des aménagements en Rhône-Alpes et rencontres avec les élus à Avignon et Arles pour les convaincre de l'intérêt de poursuivre ViaRhôna, à la traîne depuis 10 ans - mis à part dans notre département où les 16



Traversée de la rivière Drôme sur la nouvelle passerelle

premiers km ont été inaugurés (voir plus haut).

Mais le plaisir était aussi de la partie avec dégustation de côtes du Rhône, rencontres avec les associations cyclistes et pour finir grillades au cabanon et baignade avant de rallier Arles pour participer à un atelier ViaRhôna, organisé par le CPIE Rhône Pays d'Arles (Centre permanent d'initiatives pour l'environnement). Le voyage s'achevait par la visite du musée de l'Arles Antique hébergeant le chaland romain Arles Rhône 3.

Alain Michel

* Voir reportage réalisé par un participant sur le site [velocanauxdodo](http://velocanauxdodo.com)

Lettre ouverte aux candidats à la magistrature de la ville



Madame, Mademoiselle, Monsieur,
Vous avez choisi de porter un projet pour votre ville, pour notre ville. Nous allons bientôt décider de vous donner notre confiance ou pas. Plutôt devrait-on dire de vous « prêter » notre confiance, puisque nous pouvons la reprendre 6 ans plus tard.

Et c'est justement le mal de notre siècle : ce court-termisme qui nous rend accro à l'immédiateté de nos actions et de leurs conséquences.

Que ce soit dans nos entreprises, nos vies personnelles ainsi que la politique, c'est, malheureusement de plus en plus, cette notion de

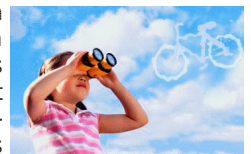
tout prendre maintenant sans se soucier d'avoir à rendre plus tard qui gouverne nos décisions.

Et si pour une fois, nous essayions de regarder plus loin que notre vie immédiate pour bâtir un modèle de vie qui dépasse le bout de nos chaussures ?

Et si, enfin, nous décidions ensemble d'une vraie politique cyclable qui ne soit pas qu'un peu de peinture sur une chaussée mais qui fasse partie d'un vrai projet d'amélioration des déplacements dans notre cité, un projet qui soit porté par tous parce qu'il bénéficierait à tous

La congestion de nos villes, la pol-

lution atmosphérique, l'insécurité routière et la désertification de nos centres villes ne sont pas des fatalités, mais des problèmes



dont les enjeux se rejoignent et pour lesquels des solutions qui se rejoignent aussi peuvent / doivent être mises en place immédiatement pour des effets bénéfiques à courts, moyens et longs termes.

Nous ne voterons pas pour un programme à 6 ans, nous voterons pour l'avenir de notre ville.

Gil Doat

Vos réactions

Nous attendons vos réactions, articles, humour, dessins, photos
pour le prochain numéro.
La rédaction.

LE P'TIT JOURNAL DE L'APROVEL,
ASSOCIATION POUR LA PROMOTION
DU VÉLO

A PROPOS de VELO

APROVEL , à « La Case à Palabres »
44, rue Pontis
13 300 SALON de Provence

Téléphone : 04 90 56 43 21
Messagerie : aprovel@neuf.fr
<http://aprovel.perso.neuf.fr>

« Tranquille en ville ,
place au vélo ! »

Vel'Crau : encore une nouvelle association vélo !



Il y a quelques mois nous annonçons la création de l'association « les Vélotafeurs des Etangs » sur l'ouest de l'étang de Berre. Le 27 septembre dernier, c'est Vel'Crau qui a vu le jour : après plusieurs mois de gestation, l'association a tenu sa 1^{ère} assemblée générale à Saint Martin de Crau, avec déjà une liste de courses pour la municipalité :

- Mise en application effective d'une zone 30
- Faciliter les déplacements scolaires à vélo
- Multiplication des stationnements vélos
- Projet d'une « ville 30 »

Nous ne pouvons que féliciter les acteurs de cette création pour leur ténacité et leur volonté de faire bouger les choses sur Saint Martin de Crau.



Gil Doat

Bons points Mauvais points

Vous avez des remarques sur les installations de votre

ville : bon point ou mauvais point à distribuer, constatés chaque jour dans votre pratique du vélo ?

Envoyez-nous l'information par mail et nous la relayerons auprès des instances compétentes

Calendrier

- 20 déc, 17 jan, 21 mars, 18 avril, 16 mai : Conseils d'administration*

- 21 février : Ballade familiale à vélo suivie d'un vin chaud à la MVA puis à 18h ASSEMBLEE GENERALE suivie d'un apéritif et d'un repas partagé.

- Début avril: semaine du développement durable
- Réservez déjà votre 1er WE de juin : il semblerait que ce soit la Fête du vélo !

- Du 2 au 6 juin: semaine nationale du vélo à l'école et au collège

* : Réunions du CA à 18h chaque 3eme vendredi du mois sauf vacances scolaires, tout adhérent y est bienvenu. Attention **changement de lieu** ! :

⇒ Jusqu'en décembre à "la case à Palabres":
le 20/12/13

⇒ A partir du premier janvier 2014, à la "Maison de la Vie Associative" salle H (sauf contre ordre)

BULLETIN D'ADHÉSION

NOM, Prénom.....

Adresse :

.....

Tél : portable :

@mail :

- adhésion individuelle : 12 €
- adhésion familiale : 15 €

à remplir lisiblement et à adresser, avec votre règlement, à :
l'APROVEL , à " La Case à Palabres ", 44 rue Pontis, 13 300 Salon de Provence