

06.2024

**gero**DOSSIER



# TOUS À VÉLO

Prêts, partez, pédalez !

Photo © adamkaz - istockphoto.com

## **ALLE AUF'S RAD**

*Treten Sie mit uns in die Pedale!*

**DE** *Deutsche Version auf Anfrage oder online*

Cet été, nous vous emmenons sur les pistes cyclables du Luxembourg. En effet, le Grand-Duché est un pays où il est possible de pédaler et de découvrir des paysages magnifiques, mais également de se déplacer à vélo dans la vie de tous les jours.

Le vélo, qu'il soit classique, de course ou électrique est un moyen de mobilité douce, écologique et flexible. Ce dernier exige un équipement adapté, en particulier lorsqu'il fait pluvieux ou sombre. Il faut également un brin de motivation, et, après quelques coups de pédales, la liberté est au bout du sentier. Alors, tous à vélo !

Ce dossier a été réalisé par Elsa Pirenne et Vibeke Walter.

**gero**  
KOMPETENZCENTER  
FÜR DEN ALTER

☎ 36 04 78-1  
info@gero.lu

Veuillez trouver ici tous nos dossiers GERO  
Hier finden Sie alle GERO-Dossiers



**À DÉTACHER!**

# Être cycliste au quotidien

Le Luxembourg offre de nombreux atouts pour les cyclistes. Avec ses pistes de vélo de plus en plus nombreuses et les nouvelles routes cyclables en ville, il est à présent plus facile de se déplacer à bicyclette un peu partout. Il existe une grande diversité de parcours, avec des distances variables et même la possibilité de loger dans des établissements partenaires avec un système de livraison de bagage.

Néanmoins, il est important de respecter le code de la route et de connaître la signalisation en vigueur, notamment afin d'assurer une bonne cohabitation entre les moyens de transports existants et les différents usagers de la route. Enfin, le vélo est un sport, le pratiquer est donc bénéfique pour la santé.

Dans la vie de tous les jours, il est tentant d'utiliser sa voiture comme moyen de transport principal. Or, trouver une place de parking peut s'avérer compliqué, les embouteillages sont de plus en plus nombreux, et les incivilités également. Quoi de mieux dès lors que de prendre son vélo pour se rendre chez le boulanger, aller à un rendez-médical ou faire une activité dans un Club Aktiv Plus. Bien souvent, le trajet paraît plus court et la détente est au rendez-vous. Et le plaisir de dépasser les voitures est grand ! De plus en plus de personnes utilisent leur vélo pour se déplacer au quotidien.

La sécurité routière est primordiale lorsque l'on souhaite se déplacer à vélo, en particulier en ville. Le port du casque permet de se protéger et d'éviter jusqu'à 80 % des blessures à la tête lors d'une chute à vélo. S'en prémunir est important car le risque principal à vélo, c'est l'accident. Lors du choix du casque, privilégiez les casques homologués et portant le sigle CE (EN 1078). Le casque n'est pas obligatoire mais fortement recommandé. Ce dernier doit être bien fixé par des lanières et ne pas gêner. Il ne doit pas non plus recouvrir les oreilles, de manière à pouvoir entendre les bruits environnants. La vue doit être bien dégagée et le casque maintenu correctement sur la tête.

Rouler à vélo exige le respect du code de la route bien sûr, mais également quelques notions de savoir-vivre entre les différents usagers de la route. En effet, les

## Équipement obligatoire d'un vélo



1. Sonnette
2. Freins
3. Feu blanc ou jaune avant
4. Au moins deux réflecteurs par roue ou bande réfléchissante continue sur les pneus
5. Réflecteurs sur les pédales
6. Réflecteur arrière rouge
7. Feu arrière rouge
8. Casque

pistes cyclables jouxtent régulièrement les routes, les trottoirs, se croisent, et il faut savoir jongler avec les utilisateurs de l'espace public. En milieu rural comme en milieu urbain, il est aussi important de bien signaler tout changement de direction, et d'être visible, que ce soit par le port d'habits ou d'objets réfléchissants, ou des lumières adaptées lorsqu'il fait sombre ou pluvieux. Le code de la route précise que pendant la journée, lorsque les conditions atmosphériques l'exigent et pendant la nuit, le système d'éclairage du vélo doit être complet. Attention : les infractions concernant le système d'éclairage d'un vélo sont sanctionnées par un avertissement d'un montant de 74 € et en cas d'absence de réflecteurs aux pédales et dans les jantes des roues d'un montant de 49 €.

**Afin de diminuer les risques de vol, la police dispense les conseils suivants :**

- Établissez une fiche d'information du vélo (numéro de cadre, marque, modèle, numéro de série, couleur, photos) et assurez votre vélo auprès de votre assurance.
- Vous pouvez sauvegarder les informations concernant votre vélo ainsi que d'autres objets de valeur à l'aide de la fonction « My Safe » dans l'application mobile de la Police.
- Attachez correctement votre vélo : il est important d'attacher son vélo à un point fixe, comme un objet ancré dans le sol (clôture, poteau, etc.) afin que ce dernier ne puisse pas être emporté.
- Utilisez un bon cadenas qui oblige le voleur à investir plus de travail et plus de temps et à utiliser des outils qui ne passent pas inaperçus.
- Attachez, si possible, plusieurs bicyclettes ensemble.
- Évitez les lieux déserts et peu visibles lorsque vous attachez votre bicyclette.
- Rangez, si possible, les bicyclettes dans une cave privative.

L'ACL propose à ses membres d'assurer leur vélo et une assistance aux deux roues, que ce soit en cas de crevaison ou de panne électrique.

La Maison du Cycliste de l'ACL offre des formations pour les cyclistes pour permettre à celles et ceux qui le souhaitent de se (re)mettre en selle.

## LAURA ZUCCOLI (65 ANS)

# Le vélo me permet de me déplacer sans stress

*L'ancienne présidente de l'ASTI est une cycliste passionnée depuis de nombreuses années. Elle est convaincue des avantages pratiques du vélo au quotidien.*



### Quand et pourquoi avez-vous commencé à utiliser le vélo comme moyen de transport quotidien ?

Il y a une vingtaine d'années, je me suis mise de plus en plus au vélo. L'ouverture de l'ascenseur au Pfaffenthal, notamment, a été très pratique à cet égard, car j'habitais à Dommeldange et je devais alors souvent prendre mon vélo dans le bus pour me rendre dans la ville haute. À cette époque, mes enfants étaient déjà assez autonomes et je ne devais plus les emmener aussi souvent en voiture. Sur mon lieu de travail, il n'y avait pratiquement pas de place de parking, et encore moins de places gratuites.

Comme j'avais de nombreux rendez-vous professionnels en ville, le vélo m'offrait une plus grande flexibilité et me permettait en outre d'économiser de l'argent, car je n'avais pas à payer de frais de stationnement, d'essence ni d'éventuelles contraventions. Grâce au développement des pistes



Laura Zuccoli : « Pour moi, c'est le moyen de transport idéal au quotidien en ville »

cyclables urbaines au cours des cinq dernières années, c'est devenu encore plus facile. Et depuis que j'habite près de la gare centrale, je n'utilise plus que le vélo. Même les courses ne sont pas un problème grâce au panier installé sur mon vélo. Je me déplace aussi à vélo le soir, par exemple pour aller au théâtre.

### **Quels sont les avantages et les inconvénients de se déplacer à vélo ?**

Tout d'abord, il n'est plus nécessaire de chercher une place de parking et on ne se retrouve plus coincé dans les embouteillages. Le vélo me permet d'aller partout et je peux généralement le garer sur place. Pour moi, c'est le moyen de transport idéal au quotidien en ville. Je n'utilise pas le vélo comme un appareil de sport. Si je veux faire du sport, je fais plutôt de la natation ou de la gymnastique. Depuis quatre ans, je roule avec un

vélo électrique, qui est plus confortable avec l'âge. Je ne l'utilise toutefois la plupart du temps qu'en mode de propulsion minimale. Et, grâce à des vêtements adéquats, je l'utilise par presque tous les temps. Les seuls inconvénients selon moi sont la neige et le verglas, les chantiers ou les pistes cyclables fermées.

### **À quoi faut-il faire particulièrement attention en tant que cycliste dans la circulation routière ?**

Sur les trottoirs et les pistes cyclables, il faut surtout faire attention aux piéton-ne-s qui ne vous entendent pas, surtout s'ils sont occupés avec leur téléphone portable ou s'ils portent des écouteurs. Les autres cyclistes, par exemple ceux qui veulent se rendre rapidement d'un point A à un point B avec les bicyclettes Vel'OH! ou qui utilisent le vélo notamment pour le sport, peuvent également être dangereux en raison de leur vitesse élevée.

En ville, on ne peut pas rouler comme sur le Tour de France et foncer comme on peut éventuellement le faire à la campagne. Un autre risque est le fait que, souvent, les piéton-ne-s et les cyclistes ne respectent pas les feux rouges. Les passages des pistes cyclables vers les rues ne sont pas toujours bien sécurisés et la délimitation entre les trottoirs et les pistes cyclables n'est parfois pas clairement visible. Si le trafic cycliste continue d'augmenter de la sorte dans la ville, surtout aux heures de pointe, il faudra réfléchir en conséquence à l'avenir. D'après mon expérience, c'est avec les automobilistes qu'il y a le moins de problème. La plupart d'entre eux sont très attentifs et même prévenants. Je circule presque exclusivement en ville et principalement sur des pistes cyclables. Souvent, j'utilise le train et j'emmène mon vélo avec moi. C'est dommage que cela ne soit pas possible avec les bus dans d'autres parties du pays.

### **Qu'appréciez-vous le plus lorsque vous faites du vélo ?**

Je peux me déplacer partout sans stress ni recherche de place de parking. J'apprécie autant cette liberté que de me déplacer à l'extérieur en plein air. Je me sens aussi en sécurité parce que je fais du vélo depuis longtemps, que je suis bien équipée et que je prévois toujours suffisamment de temps pour mes trajets. En tout cas, je ne peux plus m'imaginer vivre sans vélo !

TOUS À VÉLO

# Santé, plaisirs et loisirs

☪ La vie, c'est comme une bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre. ☪

*Albert Einstein*

## Loisirs

Le Luxembourg jouit d'un réseau de 600 km de pistes cyclables, qui devrait s'étendre à 900 km d'ici 2028. Le pays compte actuellement 23 pistes cyclables sur tout le territoire, traversant des paysages divers et variés. Afin de pouvoir en profiter au maximum, il est possible d'embarquer son vélo dans différents transports en commun et de mettre en pratique une mobilité multimodale. Le label Bed+Bike répertorie un grand nombre d'hébergements accueillants des cyclistes. Ces lieux proposent des services adaptés, notamment un emplacement sécurisé pour les vélos, des kits de réparation et d'entretien, des informations spécifiques, etc. Il est également possible de faire acheminer ses bagages d'un hôtel à l'autre et de pouvoir ainsi, en toute légèreté, pédaler au gré des pistes et des paysages luxembourgeois.

Le Vélosummer est quant à lui une initiative élaborée avec les communes qui sent bon l'été. Ce programme cyclo-touristique permet de découvrir de nombreux paysages luxembourgeois en toute tranquillité, certains axes routiers étant fermés durant cette période. Des flèches de signalisation orientent les cyclistes à travers le pays. La 5<sup>ème</sup> édition du Vélosummer se déroulera du samedi 27 juillet au dimanche 25 août 2024.



Photo © darathycastillo - pexels.com

## Santé

La pratique régulière de la petite reine est bénéfique pour la santé. En effet, le vélo offre des avantages cardio-vasculaires, une tonification musculaire, un renforcement corporel, auxquels s'ajoute souvent le bien-être mental. Ainsi, le vélo allie les bienfaits pour le corps et l'esprit.

Tout d'abord, le vélo est un excellent exercice cardiovasculaire, car il accélère notre rythme cardiaque et brûle les calories, améliorant ainsi notre niveau de forme physique global. Il est donc plus facile pour les articulations que de nombreux autres sports. Ensuite, il s'agit d'un excellent moyen de faire de l'exercice, de s'amuser et de rencontrer de nouvelles personnes. En effet, des Clubs Aktiv Plus organisent des sorties à vélo, ainsi que plusieurs associations comme ProVelo ou VeloSophie. Le vélo peut également améliorer votre humeur et même aider à soulager la dépression et diminuer le stress.

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) préconise de marcher pendant 30 minutes ou de faire du vélo pendant 20 minutes presque tous les jours. L'OMS rappelle que les déplacements actifs sont associés à une diminution d'environ 10 % du risque de maladie cardiovasculaire et de 30 % du risque de diabète de type 2.

Enfin, le vélo est un sport « porté », comme la natation, ce qui signifie que sa pratique libère la colonne vertébrale et les articulations de la charge corporelle.

JEAN ASSELBORN (75 ANS)

# Sur le vélo, je peux recharger mes batteries

*Le politicien du LSAP et ancien ministre des Affaires étrangères de longue date est un passionné de vélo de course et est connu pour ses tournées annuelles dans le sud de la France, où il gravit régulièrement le légendaire Mont Ventoux à vélo.*



Jean Asselborn sur les routes de France à vélo



## Comment et quand avez-vous découvert votre passion pour le vélo ?

J'aime faire du vélo depuis mon enfance, mais je ne m'y suis remis que dans la quarantaine et j'ai acheté un très bon vélo de course en 1994. En 1995, j'ai roulé pour la première fois en solitaire de Luxembourg à Fréjus (France). Pendant une semaine, j'ai parcouru environ 150 km par jour.

C'est ce qui a tout déclenché. Ensuite, pendant 15 ans, j'ai fait régulièrement des randonnées dans le sud de la France ou en Espagne avec un ami, par exemple en août. Depuis 2015, je pars chaque année de Schengen pour me rendre en France sur le Mont Ventoux.

## Qu'est-ce qui vous motive à faire du vélo ?

C'est simple : une fois que l'on s'y est mis, on ne peut plus s'en passer. Pour moi, c'était un bon équilibre et une occasion bienvenue de pouvoir être seul, surtout pendant toutes les années où j'ai été actif en politique. Cela m'a permis de rassembler mes pensées, de mettre de l'ordre dans mes idées et de préparer des discours ou des propositions politiques. Parfois, j'ai même donné des interviews depuis mon vélo, comme par exemple au magazine d'information allemand « Der Spiegel ».

Faire du vélo est pour moi le moyen idéal de m'évader du quotidien. Même si je ne peux parcourir que 50 km par jour pour des raisons de temps ou de très mauvaise météo, cela me donne beaucoup de force. Sur le vélo, je peux respirer à fond et recharger mes batteries.



## À quoi faut-il faire attention quand on fait du vélo ?

Le choix d'un vélo est très individuel. Comme pour les voitures, il existe désormais de très nombreuses possibilités et de nombreux modèles. Tout dépend si l'on souhaite plutôt se déplacer en ville, sur les routes de campagne ou en tout-terrain. Personnellement, je préfère le vélo de course. En outre, il est très important pour moi de devoir pédaler soi-même et sans assistance électrique pour avancer.

Après une opération du genou, j'ai fait du vélo électrique pendant une courte période, mais seulement jusqu'à ce que je sois suffisamment en forme pour reprendre mon vélo de course. Si l'on veut parcourir de longues distances, il faut si possible rouler toute l'année et de préférence tous les jours. Aujourd'hui, je parcours environ 10 000 km par an. Il faut bien sûr savoir qu'en vieillissant, les montagnes nous paraissent peu à peu plus raides et plus longues. Le rythme change également. Mais je ne trouve pas cela si grave, il faut juste l'accepter.

## Quels sont les principaux défis ?

Le plus grand ennemi du cycliste, c'est le vent. Il est pire que n'importe quelle montagne, où l'on sait à peu près quelle est la distance à parcourir et où l'on peut s'adapter en conséquence. Avec le vent, on ne sait jamais combien de temps il va durer ou s'il va finir par tourner dans le bon sens.

Mais il faut y faire face, les excuses ne servent à rien. On a toujours une excuse pour ne pas faire de vélo, mais il suffit d'une décision pour en faire quand même. Dans mon cas, je ne peux que dire : heureusement ! C'est toujours un bon sentiment quand je pars de Schengen et que je sais que je peux arriver jusqu'au Mont Ventoux.

### Participez à notre journée « Tous à vélo » !

GERO vous propose une journée durant laquelle la bicyclette sera mise à l'honneur. Celle-ci a lieu le **vendredi 26 juillet**, de 10h à 16h, au pavillon de la source Bel-Val à Sanem, mêlant urbanisme et nature.

Il vous sera possible de tester des vélos électriques sur un parcours accessible, de faire vérifier votre vélo et votre équipement, ou encore d'obtenir des informations. Que vous soyez cyclistes confirmés ou amateurs, venez participer à cette journée de mobilité douce !

**Plus d'informations sur cette journée dans notre agenda p. 45**

# Informations pratiques

Au Luxembourg, plusieurs associations et organisations s'occupent des cyclistes et de leur vélo. Nous avons listé ici les principales initiatives.

## → **ACL Automobile Club Luxembourg**

La Maison du Cycliste de l'ACL accompagne et soutient la pratique du cyclisme, et offre différents services (assistance, tests de cargo-bikes, service de location, bornes de dépannage vélo, etc.).

ACL Bertrange : +352 45 00 45-1 , [acl@acl.lu](mailto:acl@acl.lu)

ACL Ingeldorf : +352 45 00 45-2, [acl@acl.lu](mailto:acl@acl.lu)

[www.acl.lu](http://www.acl.lu)

## → **Luxvelo**

Luxvelo présente les 23 pistes cyclables actuelles au Luxembourg, ainsi que des balades aux alentours. Ce site offre également les itinéraires sur une carte GoogleMap en ligne, également disponible sur smartphone.

[www.luxvelo.lu](http://www.luxvelo.lu)

## → **Mobiliteit.lu**

Le service Mobiliteit.lu vous permet de calculer et de choisir vos itinéraires à vélo ou selon une mobilité multimodale, en combinant le vélo avec les transports en commun.

+352 24 65 24 65

[www.mobiliteit.lu](http://www.mobiliteit.lu)

## → **Provelo**

Provelo est une association qui offre des informations et développe des actions en faveur des vélos et de leur place dans la société.

+352 43 90 30 29, [info@provelo.lu](mailto:info@provelo.lu)

[www.provelo.lu](http://www.provelo.lu)

## → **Velosophie**

Velosophie propose des excursions à vélo selon les principes du tourisme durable. Cette société organise des voyages à vélo guidés vers de multiples destinations.

+352 26 20 01 32, [info@velosophie.lu](mailto:info@velosophie.lu)

[www.velosophie.lu](http://www.velosophie.lu)

## → **Vëlosummer**

Vëlosummer est un événement qui dure un mois, de fin juillet à fin août. Certains circuits cyclistes sont ouverts pendant un ou deux week-ends, d'autres sont accessibles durant le mois entier.

Luxembourg for Tourism : +352 42 82 82 1, [info@visitluxembourg.com](mailto:info@visitluxembourg.com)

[www.velosummer.lu](http://www.velosummer.lu)