

SITE DES CARMES

MAI
à vélo

6 km/jour



+ 10 km pour le plaisir dans la semaine

- Écologie
- Activité physique
- Rapidité (plus vite que les transports en commun ou la voiture)
- Praticité



**Xavier
DOS SANTOS**

30 km/jour



"Cela me permet d'avoir une réelle coupure entre le travail et la maison, moins de stress que dans les transports en commun et aussi le côté écologique."



**Jean-Luc
ROL**

Pourquoi se mettre au vélo ?



Commencer le matin après avoir fait du vélo est très agréable car on a commencé par une activité physique légère.



**Hervé
POTEAU**

Pourquoi se mettre au vélo ?

J'ai la chance de pouvoir longer la Garonne une grande partie du trajet. C'est un vrai facteur de ressourcement et d'apaisement qui me permet de faire une vraie coupure quotidienne deux fois par jour.

La balade à vélo pour se rendre sur son lieu de travail remplace le stress de la voiture.

Le vélo est le mode de déplacement le plus rapide pour me rendre place des Carmes. Je n'ai pas de contact avec les voitures et avec un minimum de respect de la circulation, mon trajet ne présente quasiment aucun risque.

Et puis, ce moyen de transport est avant tout écologique et pleinement connecté à la nature sur les portions hors de la ville.

Pourquoi se mettre au vélo ?



Des pistes cyclables de plus en plus sécurisées.



Bon pour le moral, idéal pour se vider la tête pendant le trajet.



Moins de stress que les embouteillages et que les transports en commun.



Déplacement bon pour la santé surtout avec un travail sédentaire.

25 km/jour



"Il me faut 45 minutes en transport en commun pour rejoindre le site des Carmes et en voiture, il n'y a pas de possibilité de se garer place des Carmes, il faut donc laisser la voiture à la cité administrative.

Le trajet à vélo se fait en 30 minutes, c'est donc la solution la plus rapide pour moi"

SITE PLACE OCCITANE

MAI à vélo

23 km/jour



Mes motivations sont les suivantes :

- Sert de séance de sport gratuite
- S'aérer le corps
- Trop d'embouteillages dans et hors Toulouse
- Réveil du corps le matin et décompression de la journée de travail au retour du soir
- Développer son esprit et son attention pour éviter les accidents
- Suppression de la part de l'employeur dans la location de la place de parking de l'agent
- Avoir meilleure mine au visage
- Admirer la nature et le paysage campagne pour ma part
- Voir des animaux (biches, ragondins, hérissons, faisans, ânes, chiens, poules, oiseaux sur mon parcours)
- Renforce l'immunité du corps et des muscles

**Veronique
GILLE**



**Remi
LAUZE**



6 km/jour



"Ma première motivation était le plaisir d'aller au travail en vélo, ça me permet de me détendre, de transformer un moment de trajet obligatoire au travail en balade, et de m'aérer la tête.

Deuxième motivation : je gagne pas mal de temps par rapport à l'époque où je devais attendre le bus.

Et aussi, je dirais que ça fait faire un peu de sport, en douceur, et de garder la forme."

Pourquoi se mettre au vélo ?

Je leur dirai qu'aller au travail en vélo fait du bien pour le moral, c'est bon pour la santé, fini les embouteillages... et c'est gratuit !

Pourquoi se mettre au vélo ?

Mes motivations citées ci-dessus sont les arguments que j'avancerai pour convaincre mes collègues (et ceci dit, j'en ai déjà converti) avec à la clé une économie sur le prix des carburants et de l'usure de la voiture avec prime vélo versée chaque année par l'employeur.

MAI à vélo

8 à 10 km/jour



"C'est le moyen de transport le plus rapide pour faire mon trajet domicile-travail, domicile-école-travail : - de 15 min.

Tous les jours, je m'évite les bouchons et la file de véhicules qui attend longuement de rejoindre le centre-ville. Grâce au vélo, je limite aussi mon impact sur l'environnement, chaque geste compte. Mon fils, que je transporte sur la selle arrière, est aussi très sensible à l'aspect environnemental et est content d'aller à l'école de cette façon, même sous la pluie avec son poncho :).

A vrai dire, le trajet sous la pluie n'arrive vraiment pas aussi souvent qu'on se l'imagine avant de sauter le pas du "vélo au quotidien".



**Eugénie
COPE**



**Cyrille
SECRET**

35 km/jour



"Le vélo est le mode de déplacement le plus rapide en ville et il passe partout, il me permet de faire une vraie coupure en rentrant le soir à la maison."

Pourquoi se mettre au vélo ?



Le vélo est toujours à l'heure, qu'il y ait des embouteillages ou non !



On peut flâner sur le chemin...



C'est bon pour la santé

**Sylvette
GETTIAUX**

25 km/jour



"J'ai un vélo électrique qui me permet de rouler à 25km/h soit souvent plus rapide qu'en voiture. Cela me permet également de ne pas dépendre des transports en commun dont la fréquence des horaires n'est pas assez importante. Par ailleurs, il est très agréable de rouler le long de la Garonne et de faire du sport."

Pourquoi se mettre au vélo ?



Vous mettrez sans doute moins de temps qu'en voiture pour venir au travail.



Cela permet de faire du sport régulièrement, de vous aérer l'esprit et de profiter du paysage !



Vous ferez aussi des économies (moins d'essence consommée)

Pourquoi se mettre au vélo ?



Une fois que l'on est bien équipé, c'est très agréable de prendre ce temps-là. Au gré des saisons, on redécouvre toujours un peu les lieux sur son parcours, autour de chez soi ou de son boulot.



Beaucoup de choses sont faites en faveur d'une mobilité plus douce (pistes cyclables, chaussées partagées, parking vélo,...). Nous sommes de plus en plus nombreux sur nos vélos en ville et les mentalités sont réellement en train de changer sur le partage de la route.

MAI à vélo

**Philippe
RIBES**



< 1 km/jour



"Rapide, silencieux, non polluant et faisant vivre l'héritage familial !

Étant amené à me déplacer sur les différents chantiers que nous menons sur nos sites Toulousains et régulièrement appelé à participer à des réunions sur les sites, je ne me déplace qu'avec mon vélo ARROW, qui contrairement à son nom l'indique, était une marque 100% Française fabriquée à Quimper jusque dans les années 80 (marque aujourd'hui disparue) . Son histoire familiale m'a poussé à le restaurer et à l'entretenir (restauration validée par nos ateliers vélos dans le cadre de notre GT écologie)."

Pourquoi se mettre au vélo ?



Rapide en milieu urbain



Permet de parcourir de bonnes distances et assure la liberté de ses mouvements : pas de bouchons et possibilité de se garer partout !



Excellent pour la santé

**Quentin
MARTIGNOLES**



5 km/jour



"C'est rapide et pratique, dans mes déplacements professionnels sur les sites toulousains, cela permet de gagner du temps."

Pourquoi se mettre au vélo ?



Cela permet d'avoir des cuisses musclées ! :)
Plus sérieusement, cela permet effectivement de faire un petit peu de sport !

36 km/jour



Ordre décroissant de mes motivations :

- 5 L'impact carbone (au km, l'impact est divisé par 10 par rapport à la voiture).
- 4 Temps de trajet à peu près constant quel que soit l'état du trafic et équivalent au temps de trajet en voiture lorsque les conditions sont fluides.
- 3 Une activité sportive et en plein air quotidienne bonne pour la santé (physique et morale)
- 2 Temps en transport en commun de plus de 1h20 contre 50 minutes en vélo à assistance électrique
- 1 Absence de place de stationnement voitures "employés" sur le site Rue des Lois

**Nicolas
BLIN**



**Nathalie
ROUSSEAU**



7 km/jour



Je ne me déplace quasiment qu'à vélo

"Le premier mot qui me vient, c'est LIBERTÉ : Liberté et rapidité de déplacement. C'est aussi un sas de décompression après la journée de travail et une activité physique quotidienne.

Je suis heureuse de faire ma petite part du colibri"

Pourquoi se mettre au vélo ?



Gain de temps indéniable dans les déplacements urbains



Bénéfique à la tête et au corps



Économique



C'est un réel plaisir au quotidien (si! si!) et ce, quel que soit le temps, à condition d'avoir les équipements adéquats.



Les équipements sont de plus en plus performants pour pouvoir se déplacer en sécurité et permettre des déplacements avec enfants, faire des petites courses...



Les cyclistes sont de plus en plus nombreux et on se sent plus seuls aux feux rouges!

La mobilité douce fait son chemin peu à peu

Pourquoi se mettre au vélo ?



Le bien que ça fait pour la planète, à son corps et à sa tête !

SITE RUE DES LOIS

MAI à vélo

6 km/jour



SORTIES VÉLO ENTRE 50 ET 100KM

"Je me déplace en vélo depuis que je travaille rue des Lois, à quelques kilomètres de mon domicile. J'utilisais d'abord le vélo uniquement pour me rendre au travail puis petit à petit pour tous mes autres déplacements dans Toulouse. Aujourd'hui, je n'ai plus de voiture, n'en ayant plus l'utilité. Et cela combine des avantages écologiques et économiques. Mon bilan carbone est nul, je ne pollue pas et la pratique du vélo est peu onéreuse. Enfin, sur le plan de la santé, c'est extrêmement bénéfique. Cela fait de l'activité de manière quotidienne, un gain de temps en ville, moins de stress, plus de bien-être...."



**Sylvain
LAFFONT**



**Olivier
PRESSEQ**

20 km/jour



"C'est d'abord un plaisir qui me rappelle par ailleurs mes débuts professionnels en tant que facteur. Il y a une forme de liberté que n'offrent pas forcément les transports en commun. C'est aussi un très bon moyen pour faire une coupure entre la journée de travail et le domicile, tout en pratiquant une activité sportive régulière."

Pourquoi se mettre au vélo ?

Même quand on a le goût de rouler, il peut y avoir de l'appréhension car la cohabitation avec les piétons et les voitures n'est pas toujours simple (c'est d'ailleurs souvent dû aux vélos ou aux trottinettes). Mais la route est à tout le monde, aux lents comme aux rapides. On peut essayer de se lancer : si on n'est pas satisfait, on arrête, mais si on y trouve son compte, on prend une habitude sympathique.

Pourquoi se mettre au vélo ?



Le vélo ne pollue pas (sauf les batteries des vélos électriques)



Cela fait de l'activité physique, souvent un gain de temps et du stress en moins.



Le vélo coûte très peu cher. Il suffit d'un vélo, d'un peu de matériel (casque, vêtement de pluie) et on peut se lancer. Il y a des aides avec le forfait mobilité durable, des possibilités de faire réviser son vélo une fois par an rue des Lois...



Enfin les équipements vélo se sont énormément développés à Toulouse, il y a de plus en plus de pistes cyclables et de voies réservées aux vélos.

Pourquoi se mettre au vélo ?



Rapidité



Plaisir



Gratuité

5 km/jour



"Liberté de temps et de mouvement, rapidité et exercice physique"

SITE RUE DES LOIS

MAI à vélo

7 km/jour



"Distance relativement faible, mais dont la montée de l'avenue de La Gloire au retour qui compte double !"

"Utiliser un moyen de transport le plus écologique possible.

Au départ, je souhaitais remplacer au maximum l'usage de la voiture et me challenger également sur les trajets moyenne distance comme :

Nantes --> Côte atlantique

C'est plus long, mais qu'est-ce que c'est plus sympa et agréable !"



**Jules
PORTIER**



**Caroline
CAMBOU**

14 km/jour



"Avant tout, pour garder la maîtrise de mon temps de trajet qui reste toujours le même, même les jours de grands bouchons. Mais également pour éviter de venir en centre-ville avec un véhicule polluant."

Pourquoi se mettre au vélo ?



Mon argument principal : lutter contre le stress. Les trajets en voiture constituent une source de stress, à cause des bouchons d'une part, mais également à cause de l'énerverment de certains conducteurs pressés.

Le vélo permet de s'affranchir de tout cela, de prendre l'air et de faire un effort physique.

Pourquoi se mettre au vélo ?



Au jour le jour, c'est surtout ultra utile de par la flexibilité et la simplicité de se déplacer à vélo.

32 km/jour



"J'ai choisi ce moyen de transport pour plusieurs raisons :

- Je gagne du temps, environ 10 à 40 min par trajet,
- Je n'ai plus besoin de prendre la voiture pour aller à une station de métro ou à un arrêt de bus, j'évite ainsi les embouteillages aux heures de pointe,
- Le stress est diminué : pas d'embouteillage, pas de problème mécanique, pas de problème de stationnement, pas de panne de métro, etc.
- Le vélo est bon pour la santé : il permet de faire une activité physique au quotidien."

Pourquoi se mettre au vélo ?



Adoptez le vélo, vous allez faire une activité sportive tout en faisant des économies de temps et d'argent.

Le temps de trajet permet de prendre l'air et de décompresser, pour rentrer plus serein à la maison.

SITE MURET

MAI à vélo

4,8 km/jour



"D'abord, ce n'est pas polluant, ensuite, ça me fait faire un peu d'exercice physique chaque jour et ça permet d'éviter les bouchons en ville. Enfin, c'est plus économique qu'une voiture."



**Frédéric
PERROCHEAU**



**Isabelle
RENAUX**

18 km/jour



"J'habite à moins de 10 km du SGC de Muret. Les pistes cyclables se sont développées, je possède un vélo (électrique car le secteur de Muret est plutôt vallonné, voire très vallonné), je mets une demi-heure pour venir en vélo électrique, c'est quasiment le même temps qu'en voiture car je ne subis plus les embouteillages de Muret de sortie d'école, bureaux, bus de ramassage ...

Du coup, aux beaux jours, je remplace la voiture par le vélo. Je circule majoritairement sur pistes cyclables. Je me surprends ainsi à faire un minimum d'une heure de sport par jour, c'est toujours ça de pris ! Ainsi je joins l'utile à l'agréable, le tout avec la satisfaction de contribuer à la préservation de notre belle planète. Enfin, pour finir, j'économise un peu de carburant... quand même... Bref, les arguments en faveur du vélo ne manquent pas."

Pourquoi se mettre au vélo ?



Petite activité physique quotidienne



Bien équipé (cape, pantalon de pluie), on peut en faire par tous temps



Économie

Pourquoi se mettre au vélo ?

Notre activité est sédentaire, alors, s'aérer et faire un peu d'exercice, ça fait du bien au corps et à l'esprit. Sur son vélo, on se reconnecte un peu à son environnement Pour moi c'est un mode de déplacement à consommer sans modération dès lors que l'on habite à moins de 10 km de son lieu de travail, que l'on possède un vélo et qu'il existe des pistes cyclables aux alentours. Grande satisfaction à tous les niveaux : santé, planète, portefeuille.

SITE CARBONNE

MAI à vélo

7 km/jour



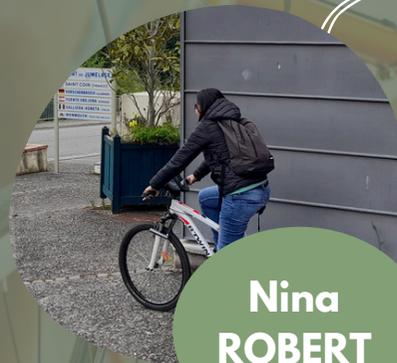
"Ciruler en vélo pour les petits trajets du quotidien est très pratique, notamment pour aller au travail. C'est rapide, on n'a pas besoin de trouver une place de stationnement. Cela permet également de se mettre en route physiquement et psychologiquement le matin avant de commencer la journée de travail. On est plus en relation avec le monde qui nous entoure : nature même urbaine, passants, cyclistes, animaux."

Pourquoi se mettre au vélo ?

Si le trajet n'est pas trop long et suffisamment sécurisé, venir en vélo vous sera bénéfique pour votre santé physique et mentale. Essayez, c'est l'adopter. Vous ne pourrez plus vous en passer. Venir au travail en vélo, c'est au final très reposant.



**Marie-Ève
VADROT**



**Nina
ROBERT**

6.8 km/jour



"Ma motivation est, d'une part, la proximité entre mon lieu de travail et mon domicile. Le cadre également, en effet, je longe la Garonne. Les économies sur l'essence et l'usure de mon véhicule. Enfin, avoir une petite activité physique."

Pourquoi se mettre au vélo ?



Transformer nos trajets en séances de sport



Sur les trajets courts le vélo est plus rapide



C'est bon pour l'environnement

SITE SAINT-GAUDENS

MAI à vélo



**Colette
BAZERQUE**

7 km/jour



- Pratiquer une activité physique
- Éviter de prendre ma voiture pour des questions environnementales
- Prendre l'air
- Moins de problèmes pour se garer



**Jeremy
SEGURA**

20 km/jour



- Faire de l'exercice physique pour être en bonne forme.
- Économiser sur le prix du carburant.



**Emilie
RAULD**

1 km/jour



"Il est plus simple pour moi de venir à vélo (au vu du nombre de kilomètres) et plus ludique également, ayant un enfant, il est content d'y aller à vélo. Les trajets trop courts, ne sont pas forcément recommandés pour la voiture, afin d'éviter de l'abîmer et de gaspiller du gas-oil, puis il n'y a aucun intérêt pour si peu de kilomètres."

Pourquoi se mettre au vélo ?



Le sport est bon pour la santé.



Prendre l'air avant d'aller travailler fait du bien, et à la sortie, après être resté enfermé toute une journée au bureau, nous vide la tête.



Partager un moment à la sortie de l'école lorsque l'on a des enfants est agréable.



**Mélodie
ZIGHEM**

10 km/jour



"La sensation de liberté en vélo est vraiment agréable, puis cela me maintient en forme. De plus, nous avons la chance d'être dans une ville qui privilégie les pistes cyclables."

Pourquoi se mettre au vélo ?

Il n'y a que des points positifs à choisir le vélo, que ce soit pour l'écologie, les économies par rapport à la voiture et évidemment les bienfaits sur la santé.

8 km/jour



Mes motivations, pour choisir le vélo, sont multiples : la première, fondamentale, est d'essayer de réduire au maximum l'usage de la voiture, surtout pour les trajets courts. La deuxième raison est sportive : avec une vie de famille, il est parfois compliqué de trouver du temps pour pratiquer une activité physique. Faire du vélo me permet ainsi d'allier l'utile et le sportif. Enfin, même si c'est anecdotique, je n'ai pas besoin de chercher une place de parking.



**Amélie
Bonotto**

Pourquoi se mettre au vélo ?



Cela peut faire gagner du temps, car nous ne subissons pas les bouchons, à condition que la route soit sûre est équipée de pistes cyclables, ce qui n'est pas toujours le cas.



C'est une satisfaction personnelle d'enfourcher son vélo.



Cela permet de faire des économies : le plein de la voiture est espacé et nous pouvons prétendre au "forfait mobilités durables" si nous remplissons les conditions.

Bref que du bonus.

MAI à vélo



**Eric
LAFARGUE**

11 km/jour



"Pour me rendre sur mon lieu de travail, j'ai toujours recherché le moyen le plus simple, le plus pratique, le plus économique et le plus agréable, sans compter l'aspect écologique et les bienfaits d'un exercice quotidien pour le corps et l'esprit.

De mon point de vue, le vélo répond à tout cela, notamment dans le contexte d'une grande ville comme Toulouse qui certes part de loin en termes d'aménagements cyclables, mais où l'on observe ces deux dernières années une réelle prise de conscience de la demande, des réalisations concrètes qui densifient et sécurisent le réseau, et des projets à court terme qui vont dans le bon sens (voir le R.E.V.)."

Pourquoi se mettre au vélo ?

Le vélo offre un véritable espace de liberté : j'aime longer le canal le matin et voir les péniches de Port St Sauveur, j'aime faire un « crochet » le soir par le centre-ville et « poser » mon vélo exactement à l'endroit où je me rends, je peux facilement traverser la ville pour tel rendez-vous, je peux au dernier moment changer d'itinéraire, au gré de mes envies,... Pour moi, faire du vélo, c'est le plaisir de m'ouvrir sur l'extérieur et aux autres aussi. Pédaler vous met plus directement en contact avec la nature (il y en a aussi en ville!), met en éveil vos sens. On se surprend à sourire juste parce qu'on se sent bien et il n'est pas rare de croiser des cyclistes de tous âges aux mines réjouies !!! Donc, j'encourage tout le monde à faire du vélo mais un danger quand même : retour à la voiture compliqué !!

SITE MIRAIL

MAI à vélo

12 km/jour



"Je ne me déplace qu'en vélo ou en transports en commun dans mon quotidien.

Cela me permet de pratiquer une activité physique régulière, ce qui est bénéfique pour la santé et le moral, tout étant proche de la nature.

De plus, je peux organiser mon temps : je n'ai pas de contraintes horaires et ne perd pas de temps dans les bouchons.

En plus, il est facile de se garer et d'un point de vue écologique je contribue à la réduction de gaz à effet de serre . "



Sylvie
LOZE



Stéphane
CATRIN

4 km/jour



"J'utilise mon vélo pour venir travailler et souvent le week-end pour faire des sorties...

C'est aussi rapide que la voiture pour venir bosser, ça entretient la forme au quotidien, c'est écologique et ça revient moins cher que l'entretien d'une voiture.."

Pourquoi se mettre au vélo ?



Le développement et l'aménagement de pistes cyclables sécurisent le trajet.



On est maître de son trajet : le trajet est plus rapide que la voiture ou les transports en commun sur de courtes distances.



Côté financier, l'entretien coûte moins cher qu'une voiture et la prime mobilité aide à cet entretien.



Enfin, il ne nécessite pas d'équipements spécifiques et est à la portée de tous.

Pourquoi se mettre au vélo ?

Mes arguments sont les mêmes que mes motivations :-)

CITÉ ADMINISTRATIVE

MAI à vélo

Laure
MOULIS

Claude
DROUOT

6 km/jour



"Moyen de transport le plus rapide, qui pour moi joue un rôle de sas entre la vie pro et la vie privée."

Pourquoi se mettre au vélo ?

Les facilités d'utilisation se sont nettement améliorées ces dernières années (sécurité routière, parcs de stationnement adaptés et disponibilité du parc VéloToulouse) avec un coût modeste de VéloToulouse en abonnement annuel.

8 km/jour



"Le plaisir de faire du vélo tout d'abord ; d'être libre dans mes déplacements, car le vélo offre beaucoup de flexibilité tant dans les horaires que dans les lieux/arrêts de déplacement ; la rapidité du déplacement car on est moins impacté par les perturbations de circulation ; la satisfaction de se déplacer chaque jour en utilisant un mode de transport "écologique"."

Pourquoi se mettre au vélo ?

Le vélo est devenu un mode de transport pour les déplacements domicile-lieu de travail de plus en plus accessible. On peut bénéficier d'une participation de l'employeur via le "forfait mobilité durable", qui permet d'obtenir une aide financière chaque année en contrepartie de l'utilisation du vélo pour venir sur son lieu de travail.

