



[pvsm94@gmail.com](mailto:pvsm94@gmail.com)  
[www.mdb94.org](http://www.mdb94.org)

## LA LETTRE DE PVSM

Place au Vélo à Saint-Maur

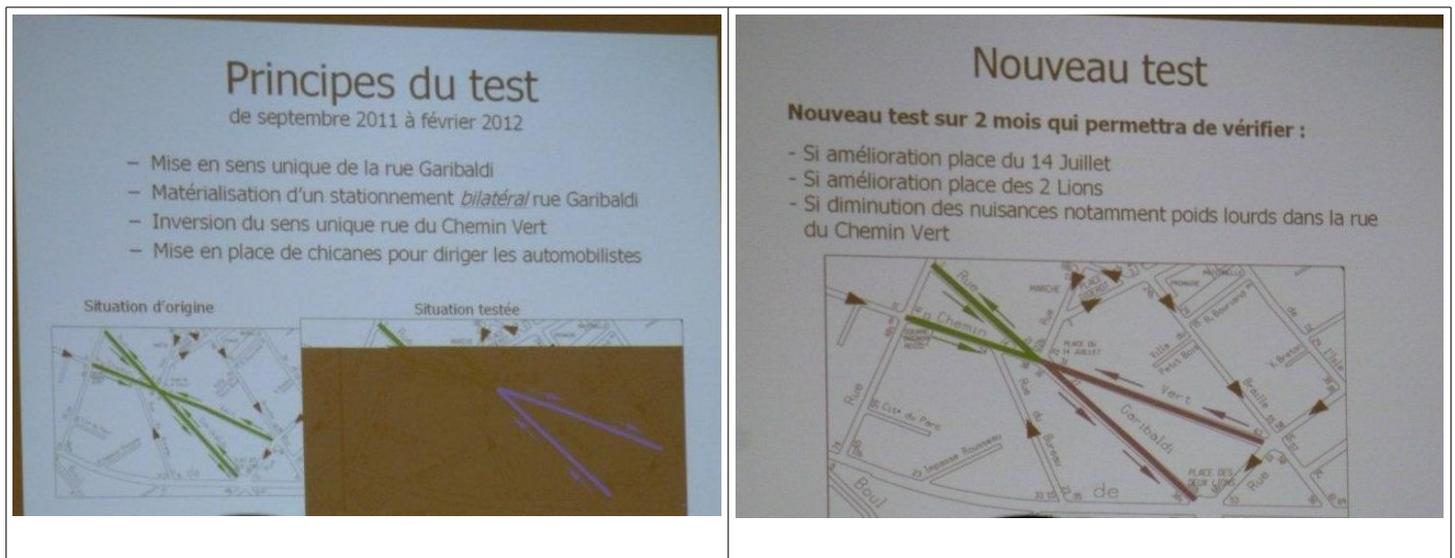
Mars 2012

### 1) RETOUR SUR NOS ACTIONS

#### A) Réunion publique Riverains-Mairie le 31 janvier : Chemin vert et Garibaldi

Nous étions plusieurs adhérents de Place au Vélo à St-Maur à cette réunion publique dont des riverains des voies concernées.

Nous avons pris connaissance du bilan de l'expérimentation de la Mairie (mises en sens uniques successives de tronçons de Chemin vert et Garibaldi depuis février 2009)



Nous avons posé à M. Sylvain Berrios la seule question qui vaille: si d'aventure la Mairie persistait à mettre ces voies en sens unique, le Double Sens Cyclable (DSC) sera-t-il la règle ?

Il n'a pas été possible d'obtenir une réponse à cette question pourtant sans équivoque.

Le courrier reçu par PVSM par ailleurs (cf. la lettre mensuelle du mois dernier) devrait nous rassurer sur ces voies précisément, là encore nous jugerons sur pièces dans les mois à venir. Il nous avait été répondu « Oui » dès février 2010 (!) pour cette partie de la rue du Chemin vert.

Nous souhaitons qu'à terme 100 % des voies deviennent cyclables (en site propre ou bien par une réduction de la vitesse à 30) et ce dans les 2 sens (intérêt du DSC).

Explication : <http://avon.fubicy.org/cyclabilite/cyclabilite.htm>

Autre point regrettable : faute d'argent, une bande "axiale saumonée" est pour l'instant jugée préférable à un carrefour surélevé pour la **Place du 14 juillet**, malgré des traversées piétonnes actuellement difficiles (collégiens vers Ronsard et écoliers vers Diderot...), et des vitesses parfois inappropriées de la part de certains conducteurs, sans parler du faible respect de la priorité à droite. Dommage que PVSM n'ait pas été associée à une concertation sur ce point. Les économies semblent passer avant la sécurité.

Le reste semble intéressant, malgré une trop faible protection de la visibilité aux passages piétons (notamment par la mise en place d'arceaux vélos : recommandation officielle du Certu)



Soyons encore plus nombreux lors des prochaines réunions publiques !

**Prochaine réunion publique sur ce thème : Mardi 3 avril 2012**

### **B) Animation « savoir faire » vélo à la Maison de la Nature de Créteil le 15 février**

A l'invitation de l'Association « Nature et Société », Place au Vélo à St-Maur et Place au Vélo à Créteil ont prodigué leurs conseils et montré les bons gestes pour avoir un vélo bien réglé et en bon état. Nos amis de « Nature et Société » étaient très satisfaits de notre prestation, si bien que le contact a été gardé pour répéter l'opération une prochaine fois.

Pour information, la prochaine soirée « Savoir-Faire » sera consacrée à la fabrication de saucisses. Sans blague !



*Il y a de quoi s'occuper ...*



*... sur un vélo !*

## 2) TECHNIQUE : Se protéger de la pluie

Encore un article de saison : Mars est le mois des giboulées, en principe.

Nous déconseillons la cape de pluie : non respirante, vous risquez assez vite d'être mouillé ... de l'intérieur ! L'accumulation d'eau dans le creux qui forme la cape devant soi peut se révéler également cocasse. Enfin, il est impossible de mettre un gilet jaune par dessus !

Nous conseillons :

- un **chapeau** ou une **casquette** plutôt qu'une capuche pour la tête, afin de garder une bonne visibilité sur les côtés. Bien sûr, si vous portez un **casque**, c'est encore mieux.
- **Le coupe vent imperméable en haut** (respirant si possible) : il suffit la quasi totalité de l'année, c'est un vêtement très polyvalent
- pour les trajets plus conséquents : **sur-pantalon** imperméable et si possible respirant, complété de **sur-chaussures**, ou bien des **guêtres** protégeant chaussures et bas du pantalon . Suivant la qualité du produit et votre budget, vous les trouverez en grande surface de sports type Décathlon, ou dans des boutiques plus onéreuses (Rando-Boutique Porte de Vincennes, ou Le Vieux Campeur à Paris au quartier latin) où le Gore-Tex 100% respirant sera de rigueur.



*Préférer des couleurs claires, d'autant plus important sous la pluie*



*Sur-pantalon*



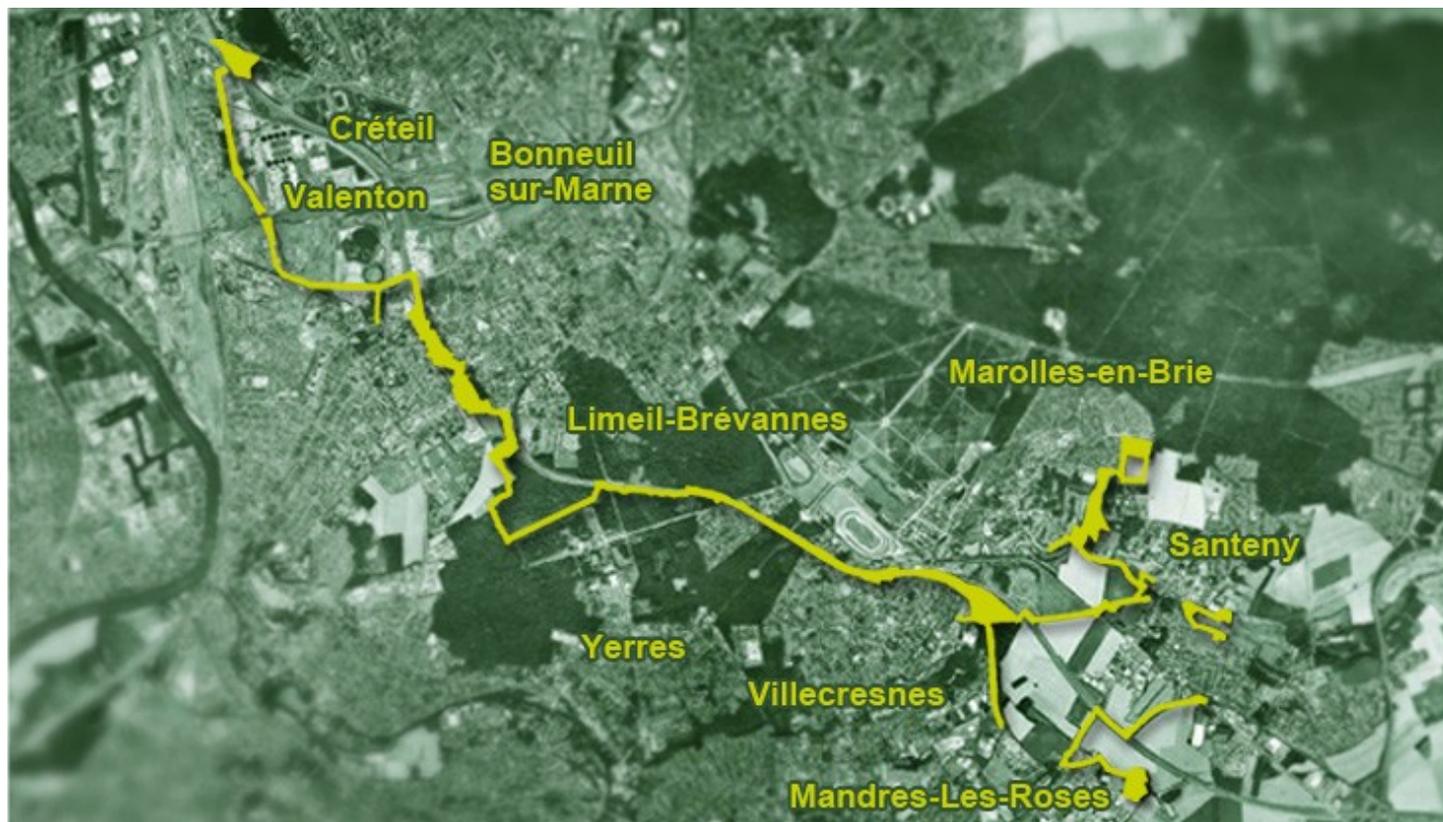
*Sur-chaussure*



*Guêtres*

### 3) Une future coulée verte bientôt près de St-Maur : donnez votre avis du 12 mars au 13 avril 2012 !

La coulée verte de l'interconnexion des TGV, baptisée la **Tégéval**, est une future promenade verte destinée aux piétons, aux personnes à mobilité réduite et aux cycles, longue de 20 Km, reliant Créteil (Lac) à Santeny. Elle traverse huit communes, et des coins nature à découvrir absolument. On peut donner son avis pour que ce projet d'envergure soit le plus cyclable possible, car ce pourrait être à terme une des plus belles excursions du coin à vélo.



L'enquête publique c'est ici : <http://www.lategeval.fr/La-Tegeval-et-vous/Enquete-publique-17.html>

et maintenant, du 12 mars au 13 avril 2012 (un mois seulement !)

Permanence du commissaire enquêteur à la Mairie de Créteil le mercredi 14 mars de 14h à 17h et le jeudi 5 avril de 16h à 19h

### 4) LU DANS LA PRESSE

#### A) Saint-Maur Infos de Février 2012 : “2012, priorité à la sécurité des piétons et des deux roues”

##### Notre avis

Certes, c'est un objectif louable, mais il faudra plus que les radars “pédagogiques” (seulement informatiques, sans conséquence pour les chauffards), en couverture de St-Maur Info n°34. Sur bien des voiries saint-mauriennes pour l'instant c'est plutôt priorité à la fluidité motorisée et à la vitesse.

**Les piétons, Personnes à Mobilité Réduite (PMR : handicapés) et cyclistes attendent les aménagements réducteurs de vitesse, ces plateaux surélevés existent pourtant.** Il ne tient qu'au Maire, qui détient le pouvoir de police, et il l'a très bien fait à l'angle des rues Baratte Cholet et Garibaldi dernièrement : la baisse de la vitesse doit être l'objectif à poursuivre pour que tous les types de véhicules (et les piétons) cohabitent mieux.

Voir aussi cet article du Maire-adjoint à l'urbanisme, que l'on peut commenter sur son blog : <http://bordsdemarneinfos.fr/saint-maur-radars-pedagogiques-berrios/>

## **B) Le Figaro : la pollution rend ... (17/02/2012)**

### ***Les dégâts sournois de la pollution de l'air sur la santé***

*Par Marielle Court*

*Extraits choisis :*

*“Deux études publiées simultanément montrent que la pollution atmosphérique augmente le risque d'attaques cérébrales et favorise le vieillissement cérébral.*

*Les recherches s'accumulent et le constat se renforce: la pollution atmosphérique représente un danger pour la santé. Deux études publiées conjointement dans le dernier numéro des Archives of Internal Medicine s'en font l'écho. La première souligne ainsi que l'exposition aux fines particules atmosphériques (PM 2,5) «augmente le risque d'attaques cérébrales dans les heures qui suivent l'inhalation, et ce même à des niveaux généralement considérés comme sûrs par l'agence de protection de l'environnement américaine (EPA)». L'autre met en évidence un lien entre la pollution de l'air et le vieillissement cérébral chez la femme.*

*[...]*

### ***L'importance du temps d'exposition***

*Les scientifiques ont été capables de montrer que le risque intervenait entre 12 et 14 heures après l'exposition d'une personne au pic le plus élevé de la pollution. Cette information peut permettre de tracer la façon dont les microparticules agissent dans le corps. L'attaque cérébrale est la troisième plus grande cause de décès aux États-Unis, rappellent les auteurs. Ils estiment qu'avec une réduction de 20 % de la pollution atmosphérique, on aurait pu réduire d'environ 6000 le nombre d'attaques cérébrales en 2007 (184.000 hospitalisations dans le Nord-Est des États-Unis).*

*[...]*

*Les résultats montrent un lien significatif entre le vieillissement cérébral et une exposition élevée et au long cours à la pollution atmosphérique. [...] les chercheurs [...] rappellent que si leurs travaux sont bien confirmés, «la réduction de la pollution atmosphérique a une vraie raison d'être si l'on veut réduire le fardeau du vieillissement cérébral chez les personnes âgées et éventuellement pour la démence».*

<http://sante.lefigaro.fr/actualite/2012/02/17/17392-degats-sournois-pollution-lair-sur-sante>

## **C) Le Monde : L'activité physique encore et toujours (21/02/2012)**

### ***“Se dépenser 30 minutes chaque jour, par Pascale Santi***

*L'Organisation mondiale de la santé (OMS) préconise au minimum 150 minutes (2 heures trente minutes) d'exercice physique modéré pendant la semaine, ou trente minutes chaque jour.*

*[...]*

*Ces durées peuvent également être réparties en session de dix minutes. Mais 54 % de la population française ne parvient pas à suivre ce niveau jugé favorable à la santé. S'il est facile de quantifier l'activité sportive, il est plus difficile de mesurer l'activité physique. Elle se définit par tout mouvement corporel produit par la contraction de muscles entraînant une dépense de la consommation d'énergie supérieure à celle de la dépense au repos.*

*L'activité physique au sens large ne se réduit donc pas seulement à la pratique sportive mais à tous les mouvements de la vie quotidienne : marche, jardinage, mais aussi... activités ménagères.”*

## L' AGENDA.

Mis à jour dans la rubrique du même nom sur <http://mdb94.org/>

Les balades sont familiales et accessibles à tous, **avec un vélo en bon état**. Les enfants doivent être accompagnés.

**Mercredi 14 mars de 14 h à 17h : Tégéval**, permanence du commissaire enquêteur à la **Mairie de Créteil**.

**Mercredi 21 mars de 20 h 45 à 22 h 45: REUNION mensuelle PVSM** à la maison du combattant, 73 avenue Diderot à St-Maur. Il n'est pas interdit d'amener de quoi se sustenter.

**Samedi 24 mars RDV 11h** : L'association amie Place au vélo à Créteil. organise une **BALADE - Paris balade avec son pique-nique**, découverte de la nouvelle maison du vélo à Bastille, promenade plantée.  
**Départ 11h** de la place de l'église à Créteil. L'Église St-Christophe est facilement accessible depuis St-Maur grâce à la Passerelle de Halage derrière Inter Marché / RER A St-Maur Créteil (rue Noël) :



Passerelle du Halage

**Vendredi 30 mars RDV 19h : Réunion préparatoire « Bourse aux Vélos »** au **35 bis avenue d'Arromanches**, à partir de 19h. Votre aide est la bienvenue : **06 73 45 57 08**.

## AVRIL

**Du 1er au 7 avril** : **Semaine du développement durable** (qui fête son 10ème anniversaire)  
SemaineDeveloppementDurale

**Dimanche. 1er avril de 13h à 18h: Bourse aux Vélos d'occasion** organisée par PVSM, dans le cadre de la semaine du développement durable, **Parvis de St-Maur-Créteil**, avec l'aide de la Mairie de St-Maur.  
**GRAVAGE** contre le vol moyennant la présentation d'une pièce d'identité et 3 € par vélo.

Tous les détails ici : [Bourse aux vélos](#)

**Mardi 3 avril 2012** : **Réunion publique St-Maur** : Garibaldi / Chemin vert, Place du 14 juillet

**Mercredi 4 avril 2012 de 14h à 17h** : Animation vélo avec le **Conseil Municipal des Enfants**, **Place de Molènes** dans le cadre de la semaine du développement durable.. Quiz, jeux des équipements obligatoires, réparation de chambres à air, entretien du vélo etc...

Avec la Sécurité routière, la Mairie, le SMUS cyclotourisme... et Place au Vélo à St-Maur, évidemment !

**Jeudi 5 avril de 16 h à 19h** : **Tégéval**, permanence du commissaire enquêteur à la **Mairie de Créteil**.

**Lundi 9 avril 2012 (Lundi de Pâques) RDV 10h30**: **PVSt-Maur : Balade Nature** : Parc Départemental de la Haute-Ile. A la rencontre de la faune et de la flore en milieu humide. Nous longerons la Marne. RDV 10h30 Place d'Adamville / Kennedy avec **vosre pique-nique**, votre antivol, et vos jumelles



**Samedi 14 avril RDV 15h** : **BALADE** par l'association amie - PVCréteil. Direction le bois de Vincennes. Départ 15h de la place de l'église à Créteil.



*Lac Daumesnil*

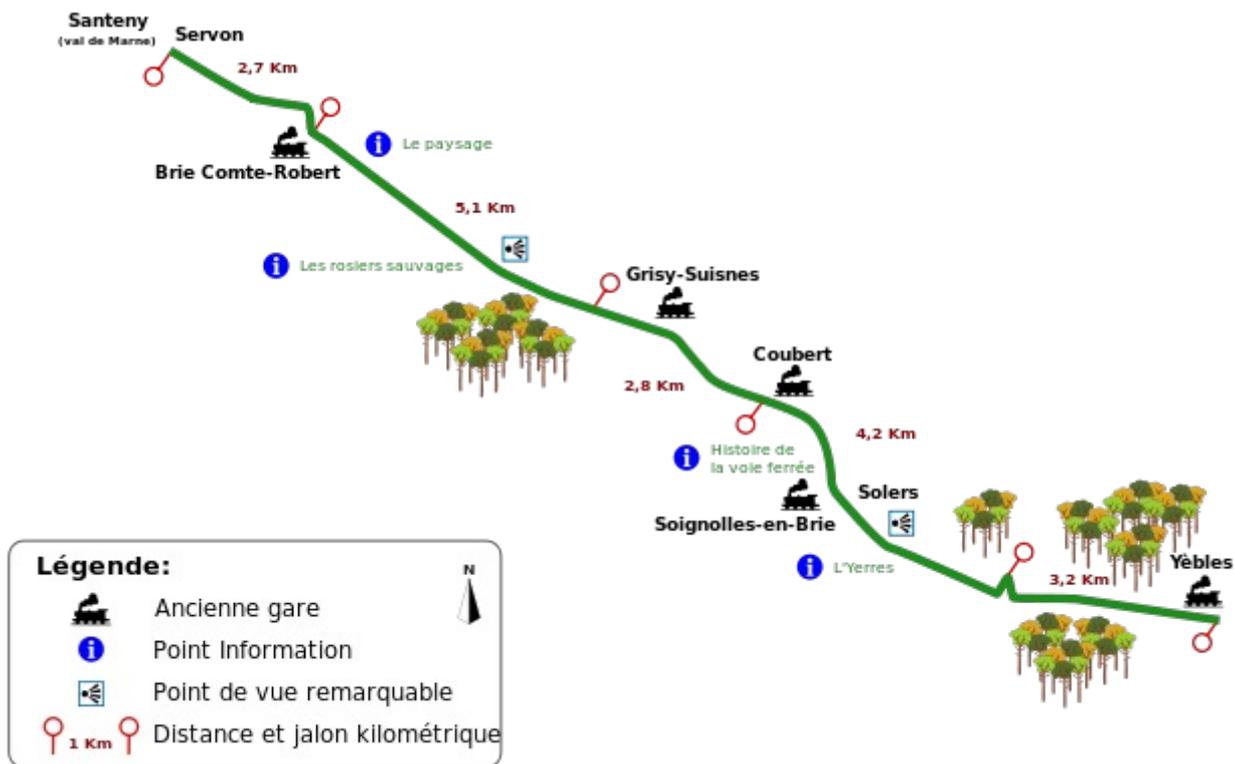
**MAI 2012**

**Samedi 12 mai RDV 10h30** : **PVSM : Balade de St-Maur à la Forêt Notre-Dame**, l'occasion entre autres de voir les possibilités tranquilles pour monter la fameuse côte de Sucy, rappel : <http://mdb94.org/spip.php?article490>

RDV 10h30 Place d'Adamville / Kennedy avec **vosre pique-nique**

**Dimanche 13 mai de 11h à 19h** : **Fête du Jardinage** Place d'Adamville/Kennedy. Stand PVSM et Parking vélos. Nous manquons cruellement de bénévoles, inscrivez-vous ! **Planning\_13Mai**

**Dimanche 20 mai RDV 10h15** : **BALADE** par l'association amie- PVCréteil. chemin des Roses, Départ 10h15 de la place de l'église à Créteil avec votre pique-nique. Retour vers 17h. Attention, sortie à la journée, distance totale : 60km, -> <http://www.openrunner.com/index.php?id=1178279>



*Le chemin des Roses*

Cette lettre mensuelle est la vôtre, merci par avance de vos retours : articles de presse, vos constatations sur la voirie saint-maurienne, vos lettres aux élus et la réponse qui a été donnée, billets d'humeur, propositions de balades...