

**Proposition de communication pour les
2e Rencontres Francophones Transport Mobilité (RFTM)
Montréal, 11-13 juin 2019**

Titre :

Difficultés des Nouveaux Cyclistes Urbains et outils d'aide à la résolution des difficultés

Auteur(s) :

Nadine CHAURAND, chargée de recherche, LaPEA- Ifsttar, nadine.chaurand@ifsttar.fr

Nicolas DUBOIS, chargé d'études, FUB, n.dubois@fub.fr

Florence BOILLOT, chargée de recherche, GRETTIA - Ifsttar, florence.boillot@ifsttar.fr

Pierre VINANT, ingénieur de recherche, GRETTIA - Ifsttar, pierre.vinant@ifsttar.fr

Bernadette CAILLARD-HUMEAU, chargée de projet, FUB, caillardhumeau@gmail.com

Mots-clés :

cyclistes novices, difficultés, changement de comportement

Résumé :

Face aux problèmes de congestion et de pollution liée au transport en ville, le vélo peut contribuer à offrir une alternative efficace à la voiture. De fait, l'usage de ce mode est en forte augmentation dans la plupart des pays industrialisés.

Néanmoins, parmi les personnes pour qui le vélo pourrait faire partie des modes de transport utilisables, nombreuses sont celles qui l'utilisent rarement pour se déplacer, voire pas du tout. Parmi ces personnes, certaines ont pris conscience de l'utilité de ce mode, mais ont encore des difficultés à parvenir à une pratique utilitaire régulière du fait d'appréhensions qui induisent des ressentis d'inconfort et d'insécurité lors de leurs déplacements. Ces personnes peuvent de plus, par manque d'expérience dans la gestion des situations, adopter lors de leurs déplacements des comportements inadaptés, voire même accidentogènes, qui sont alors donc de nature à justifier leur appréhension. Cette appréhension, principalement due au manque de pratique, entraîne à son tour une diminution et une démotivation à la pratique.

Le projet français « Nouveaux Cyclistes Urbains : vers l'élaboration de dispositifs pour les aider à surmonter leurs difficultés et à utiliser le vélo dans leurs déplacements » (NCU) a pour objectif d'aider à lutter contre ce cercle vicieux, au travers de l'identification des difficultés rencontrées par les cyclistes novices adultes français qui empêchent ces cyclistes de pratiquer plus souvent le vélo, et de la proposition de solutions sous la forme de dispositifs d'apprentissage pour permettre aux cyclistes novices de surmonter ces difficultés, afin d'aider à favoriser la pratique du vélo en ville dans sa dimension utilitaire.

Les cyclistes novices sont définis dans le projet comme les personnes adultes qui utilisent peu, voire pas du tout le vélo pour leurs déplacements utilitaires en ville mais qui aimeraient se déplacer davantage en vélo. Ils peuvent manquer de connaissances concernant les bons comportements à vélo, et avoir des appréhensions concernant leur pratique.

La première partie du projet a consisté, dans un premier temps, à identifier les difficultés considérées comme les plus importantes par les cyclistes novices, ainsi que les appréhensions des cyclistes novices lors d'un trajet en ville. Les appréhensions sont les peurs plus ou moins intenses issues

à la fois de l'image qu'a la personne de l'usage du vélo en général, de la représentation mentale des situations rencontrées et de sa capacité subjective à gérer ces situations. Les appréhensions des cyclistes ne sont quasiment pas étudiées ni prises en compte dans les études sur les cyclistes.

A partir d'entretiens et de revues de littérature, nous avons créé et mis en place un questionnaire à destination des cyclistes novices.

Les cyclistes indiquaient la fréquence de leur pratique du vélo urbain. Ils évaluaient ensuite sur une échelle de 1 à 5 l'importance de différentes difficultés (37 items), appréhensions (19 items), et ressentis négatifs (12 items), ainsi que, pour les participants avec un certain niveau de pratique, de stratégies de gestion des difficultés (14 items). Tous les participants indiquaient les aides qu'ils aimeraient avoir en priorité. Ils répondaient enfin à des questions concernant leurs pratiques de mobilité et à des questions démographiques telles que l'âge ou la ville de résidence.

Une première passation du questionnaire a été réalisée auprès de 799 "cyclistes novices" (393 hommes et 406 femmes, âge moyen : 43 ans) : des personnes qui savaient faire du vélo mais ne l'utilisaient pas de façon régulière (au plus 2 ou 3 fois par semaine). Une seconde passation du questionnaire a été réalisée auprès de 865 cyclistes de tous niveaux de pratique (542 hommes et 323 femmes, âge moyen : 43,71 ans). La passation se faisait en ligne, le questionnaire durait environ 15 minutes.

Les situations rapportées par les participants comme étant les plus problématiques sont celles comportant des véhicules lourds (camion, bus, etc.), le changement de voie (ou insertion sur une voie) en cas de trafic, puis les situations sur giratoire. La gestion de la chaussée glissante ressort aussi fortement. De fait, la gestion des interactions semble plus difficile que la gestion des aménagements, elle-même plus difficile que la gestion du vélo. En termes d'appréhensions, le sentiment d'"oppression" par les autres véhicules est fort, de même que la peur de la portière. Plus la pratique augmente, moins les difficultés et les appréhensions sont jugées importantes. En ce qui concerne les ressentis négatifs, plus la pratique augmente, moins il y a de ressentis d'évitement (peur, arrêt, etc.) et plus il y a de ressentis d'approche (colère, persévérance, etc.). Les stratégies les plus fréquentes sont des stratégies de visibilité, même si beaucoup de participants ne déclarent aucune stratégie. En termes d'aides, les plus plébiscitées sont les tutoriels et les rencontres avec d'autres cyclistes.

Dans une seconde partie, une revue des méthodes et outils d'apprentissage du vélo existants (vélo-écoles, brochures papier, tutoriels...) a été réalisée. Des focus groups ont également été conduits avec des experts de la formation au vélo. Ces experts ont identifié les stratégies comportementales à adopter par les cyclistes novices dans des configurations données, en fonction des caractéristiques de la situation et des compétences du cycliste.

L'ensemble des solutions proposées ont été réunies dans un guide des bonnes pratiques à vélo. Ce guide se différencie des guides existants en ce que ces derniers se limitent souvent à mettre l'accent sur les dangers des différentes situations, sans détailler finement les bons comportements : le novice reste sur ses interrogations et associe la pratique du vélo au danger et à la peur. Notre guide a pour but de partir des fondamentaux nécessaires à la pratique du vélo en ville, (tels que "être vu et entendu", "prendre sa place", "anticiper", etc.) et de faire comprendre chaque fondamental par des exemples de situations variées à base de textes, photos, vidéos, dessins animés ou quizz. Chaque principe est défini, justifié, et illustré à partir de situations concrètes et variées afin de le comprendre et connaître les bons comportements selon le niveau du cycliste novice. Le guide propose un apprentissage par étapes, les solutions proposées évoluant selon le niveau du cycliste, et souligne que le cycliste novice doit surmonter ses propres difficultés et appréhensions à son propre rythme, comme postulé par le modèle transthéorique du changement (Prochaska & DiClemente, 1983). Il insiste de plus, afin de limiter les conflits inter-groupes, sur le fait que les autres usagers sont sur le même plan que les cyclistes en ce qu'ils peuvent faire les mêmes erreurs, et sur le fait qu'une cohabitation sereine et sûre est possible et facile si les cyclistes adoptent les bons comportements décrits dans le guide.

L'acceptabilité et l'efficacité du guide sont actuellement évaluées, par la diffusion du guide à des cyclistes novices, qui remplissent un questionnaire sur la facilité de lecture et de mise en pratique du guide, et sur leur adoption de bons comportements à vélo et l'évolution de leur pratique du vélo suite à la lecture du guide.

En parallèle, un outil d'aide à la promotion du vélo a également été conçu. Cet outil est à destination des responsables, en entreprise ou collectivité, souhaitant augmenter la pratique du vélo auprès de leurs employés ou administrés. Cet outil propose des éléments pour identifier le frein principal à la pratique du vélo (manque de connaissance, appréhensions, manque de motivation) à la pratique du vélo, ainsi que l'étape du modèle transthéorique du changement à laquelle se situent les personnes auprès de qui promouvoir le vélo. Il recense ensuite les méthodes de modification du comportement étudiées en la psychologie sociale (normes, engagement, motivation, etc.), et propose pour chaque méthode plusieurs exemples détaillés d'interventions appliquées à la question de la promotion du vélo, adaptés pour différents freins, contextes et populations. Les applications sont classées en fonction de l'étape du modèle transthéorique du changement qu'elles concernent.

L'acceptabilité et l'efficacité de cet outil sont actuellement évaluées dans un contexte expérimental. Certaines des interventions proposées sont en cours de mise en place dans une entreprise cible. Le niveau de pratique du vélo dans cette entreprise cible ainsi que dans une entreprise contrôle est mesuré avant et après l'intervention, afin d'évaluer l'évolution de la pratique liée aux interventions. L'acceptabilité du guide est de plus évaluée dans un contexte plus général par la diffusion du guide à des collectivités et entreprises des cyclistes novices, qui remplissent un questionnaire sur la facilité de mise en place des interventions. Le projet NCU a donc permis la conception d'outils de promotion du vélo en ville novateurs, adaptés aux difficultés réelles rencontrées par les cyclistes novices et à leurs différents niveaux de pratique. Les implications théoriques et pratiques de ces outils sont discutées.