



## Adopter la micro-mobilité apporte liberté et plaisir en famille à un père londonien

Mike Apostol vit à London en Ontario. Ce père adore emmener sa fille et son fils dans des aventures à vélo sur le réseau croissant de pistes cyclables sur route et de pistes cyclables en site propre de la ville ; et ce, en partie grâce à son vélo électrique RadCity 5 Plus High-Step. [1] M. Apostol, spécialiste de la gestion de l'énergie à l'hôpital Victoria du London Health Sciences Centre (LHSC-VH), connaît tout de l'efficacité énergétique et de l'impact négatif du changement climatique. C'était donc une seconde nature pour lui de remplacer son véhicule à combustion interne vieillissant par la micro-mobilité alimentée par batterie pour ses déplacements quotidiens.

### Avantages et inconvénients

En plus d'adopter le vélo électrique pour des raisons environnementales, M. Apostol « l'a fait pour pouvoir passer plus de temps à l'extérieur tout en faisant un peu d'exercice, mais aussi pour contribuer à prolonger la durée de vie de ma Honda de 12 ans. C'est aussi une excellente façon de passer du temps sain et de qualité avec mes enfants. »

Auparavant, il se déplaçait avec un vélo classique et avait constaté qu'il lui fallait entre 25 et 35 minutes pour se rendre au travail dépendamment du vent, de la circulation, de la météo et de son niveau d'énergie. Avec son RadCity 5 Plus, la durée de son déplacement dure toujours 17 minutes ; vélo lui

permet par ailleurs, dès son arrivée, de débiter directement le travail sans avoir besoin de se doucher ni de se changer.

« Je peux porter mes vêtements de travail habituels lors de mes déplacements et ajuster le niveau d'assistance de la batterie sur le vélo électrique pour éviter d'être couvert de transpiration lorsque j'arrive au travail », explique M. Apostol. « J'apprécie également la régularité de mon temps de trajet domicile-travail, notamment les jours où je dois déposer ou récupérer mon fils à l'école et ma fille à la maternelle. Elle adore ça et se sent comme chez elle dans le siège enfant à l'arrière du vélo électrique. »

M. Apostol sait par expérience qu'« avec un vélo électrique, vous pouvez facilement contourner la circulation routière. Parfois, l'après-midi, alors que tout le monde quitte l'hôpital en même temps, cela peut facilement prendre plus de 10 minutes rien que pour sortir du stationnement. Problème résolu avec le vélo électrique. » Interrogé sur les inconvénients d'être un guerrier de la route à vélo électrique, M. Apostol souligne sa frustration de ne pouvoir utiliser son vélo que 80 % de l'année en raison des intempéries – route enneigées et verglacées en hiver et pluies torrentielles plus fortes que la

*« En comparaison d'un vélo classique, le vélo électrique est tellement plus relaxant et plus relaxant et rend les montées plus faciles. à moins bien sûr que vous souhaitiez vraiment vous entraîner. Dans ce cas-là, vous pouvez simplement désactiver l'assistance moteur et vous lancer dans le pédalage. De plus, cela ne fait pas de mal de faire quelque chose de sain pour l'environnement. »*

normale. Cependant, il dit qu'il est essentiel de se préparer en portant un équipement de conduite approprié pour le temps froid et humide.

Les utilisateurs doivent également être des spécialistes de la charge de la batterie et s'assurer qu'elle est suffisamment chargée pour rentrer chez eux, sinon ils perdent l'assistance au pédalage sur un vélo qui pèse 60 livres. Il lui est arrivé une fois de manquer de batterie à trois kilomètres de chez lui et il a dû pédaler sans l'assistance de la batterie. Dans ces cas-là, « Il suffit d'être positif et de se dire : je suppose que j'ai fait mon entraînement de la journée !

## Entreposage et sécurité

Lorsqu'il ne profite pas de la route, M. Apostol range son vélo électrique à l'intérieur : chez lui dans son garage attendant ou dans un escalier intérieur au travail, ce qu'il apprécie particulièrement pendant les mois d'hiver.

En raison du fait que son garage est connecté à sa maison, il reste suffisamment chaud tout l'hiver pour ne pas avoir à craindre que la température ait un impact négatif sur sa batterie. Il branche simplement son vélo électrique tous les soirs à son retour du travail. Son vélo a une autonomie d'environ 40 kilomètres (km) avec l'assistance moteur complète, donc une batterie chargée à pleine capacité lui permet le lendemain matin de se rendre facilement au travail et d'en revenir sans souci (18 km aller-retour). Baisser le niveau d'assistance moteur augmente également considérablement l'autonomie du vélo.

S'il décide de ne pas utiliser son vélo électrique pendant quelques jours, par exemple en cas de fortes chutes de neige ou de températures extrêmement basses, M. Apostol retire la batterie de son vélo électrique et l'entrepasse à l'intérieur. Le LHSC fournit des cages couvertes et découvertes pour que les membres du personnel puissent entreposer en toute sécurité leurs vélos classiques et leurs vélos électriques ; et met à disposition des visiteurs des supports à vélos sur l'ensemble de ses deux campus. M. Apostol encourage d'autres organisations à mettre à disposition des infrastructures similaires pour soutenir les cyclistes qu'ils soient des membres



*Mike Apostol avec ses deux enfants en balade dans la belle ville de London, en Ontario.*

du personnel ou des visiteurs. Il souligne qu'il est important de mettre en place des stationnement fonctionnels, solides et correctement espacés afin que les vélos ne tombent pas partout, ne soient pas endommagés ou ne deviennent pas des dangers pour la sécurité. De plus, les utilisateurs doivent avoir confiance en sachant que quelqu'un ne peut pas simplement couper la clôture et voler un vélo. La clôture doit donc être solide et dotée de mesures de sécurité appropriées.

## Conseils aux utilisateurs potentiels

M. Apostol avertit les utilisateurs d'être toujours vigilants à l'égard des conducteurs automobiles (distracts) avec lesquels vous partagez souvent la route. « Vous êtes exposés et vulnérables et vous gagnez rarement lorsque vous affrontez une automobile. »

« Il est conseillé », dit-il, « de se renseigner sur la réglementation régissant l'utilisation des vélos électriques dans votre ville ou municipalité avant d'acheter votre vélo électrique. Certaines juridictions peuvent avoir des limites de vitesse ou restreindre la taille du moteur électrique que vous êtes autorisé à

avoir sur un vélo si vous utilisez la voie publique, les trottoirs et les sentiers. »

À London (ON), par exemple, une ville qui offre plus de 350 km de sentiers, de pistes cyclables sur route et de pistes cyclables en site propre, la vitesse maximale autorisée sur les routes approuvées est de 32 km/heure. Les enfants de moins de 14 ans peuvent conduire des appareils alimentés par batterie sur les trottoirs, tandis que certaines trottinettes et vélos électriques cargo sont limités aux routes affichées à 50 km/heure ou moins. [2] Quelques mots d'adieu du guerrier de la route pour tous ceux qui envisagent d'acheter, de louer ou d'emprunter un vélo/une trottinette électrique :

- Ils sont beaucoup plus amusants que vous ne le pensez.
- Portez un casque!
- Les casques intégraux sont à privilégier pour les trottinettes électriques, car les conducteurs passent souvent au-dessus du guidon en cas d'accident.
- Les casques intégraux de moto ou de motoneige sont également parfaits pour avoir chaud en hiver lorsque vous faites du vélo si vous êtes dans une posture plus droite sur votre vélo.
- Planifiez soigneusement vos itinéraires et trouvez les plus sécuritaires.
- Évitez les marques sans nom qui coûtent beaucoup moins cher.

#### Références :

[1] <https://radpowerbikes.ca/products/radcity-plus-electric-commuter-bike>

[2] [https://london.ca/living-london/roads-sidewalks-transportation/cycling-active-green-transportation/cycling#:~:text=In%20London%2C%20you%20can%20ride,where%20conventional%20bikes%20are%20permitted.&text=\\*Children%20under%20the%20age%20of,at%2050km%2Fhr%20or%20less](https://london.ca/living-london/roads-sidewalks-transportation/cycling-active-green-transportation/cycling#:~:text=In%20London%2C%20you%20can%20ride,where%20conventional%20bikes%20are%20permitted.&text=*Children%20under%20the%20age%20of,at%2050km%2Fhr%20or%20less)

**À propos de nous :** La Coalition canadienne pour un système de santé écologiques est le principal réseau de ressources pour des soins de santé écologiques au Canada. Nous exerçons un leadership dans l'amélioration des pratiques environnementales du secteur de la santé canadien en agissant à titre de porte-parole national et de catalyseur de changement environnemental. À travers de nombreuses collaborations, nous nous efforçons de réduire l'impact écologique des soins de santé à travers la prestation de soins compatissants tout en offrant une plate-forme permettant de discuter et de promouvoir les meilleures pratiques, l'innovation, la responsabilité environnementale et la résilience au changement climatique. [www.greenhealthcare.ca](http://www.greenhealthcare.ca)

Merci à Mike Apostol pour sa collaboration sur ce projet. Rédigé et révisé par Kent Waddington, directeur des communications, Coalition canadienne pour un système de santé écologique, et Autumn Sypus, coordonnatrice du marketing et de la sensibilisation, Coalition canadienne pour un système de santé écologique. Conception/mise en page par Alma Nevo, étudiante bénévole, Université Dalhousie. Traduction en français par Jérôme Ribesse, directeur général, Synergie Santé Environnement.

*« La plupart d'entre nous, professionnels de la santé, sommes conscients des implications négatives sur la santé d'une planète qui se détériore. Nous devrions essayer de veiller à prendre des mesures raisonnables pour réduire nos émissions de gaz à effet de serre et préserver l'environnement. »*

- Apprenez à effectuer l'entretien de base de votre vélo : nettoyer la chaîne, lubrifier la chaîne, vous assurer que les boulons sont bien serrés, etc.
- Choisissez un appareil électronique d'une marque bénéficiant d'une bonne notoriété et qui a un volume de ventes élevé.
- Vérifiez la disponibilité des pièces de rechange – vous en aurez peut-être besoin un jour.

## Réflexion

**Connaissez-vous les règles et réglementations liées à la micro-mobilité alimentée par batterie en vigueur dans votre ville, province ou territoire ?**

Visitez notre site web [ICI](http://www.greenhealthcare.ca) et accédez à notre fiche descriptive sur les règles et réglementations liées à la micro-mobilité alimentée par batterie.

Partial Funding by  
Natural Resources  
Canada

Canada



The Canadian Coalition  
for Green Health Care  
Coalition canadienne pour  
un système de santé écologique



[www.greenhealthcare.ca](http://www.greenhealthcare.ca)