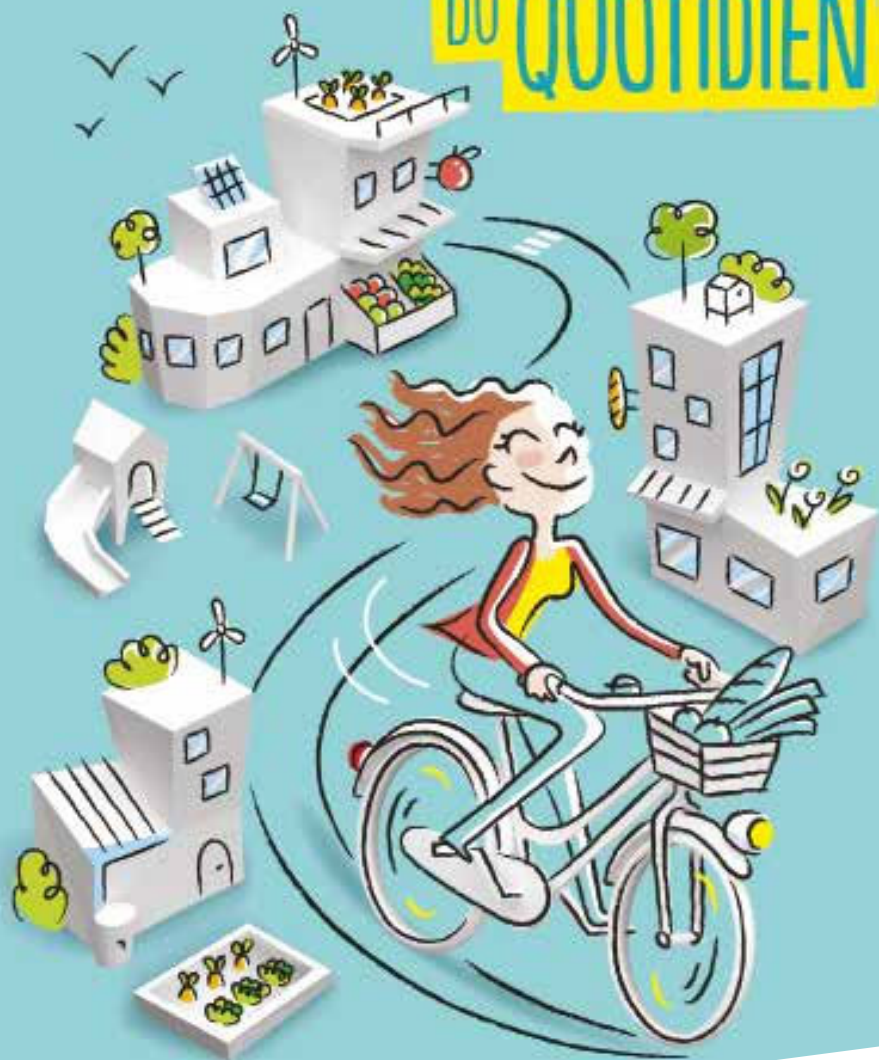


GUIDE DES CYCLISTES

DU QUOTIDIEN



En partenariat avec



**SÉCURITÉ
ROUTIÈRE VIVRE,
ENSEMBLE**



SOMMAIRE

INTRODUCTION

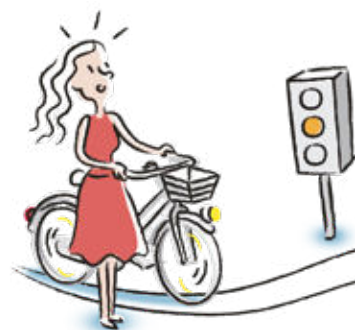
Sept fausses idées sur le vélo.....	6
Le forfait mobilités durables : une opportunité pour accompagner les trajets domicile-travail.....	9

1. BIEN S'ÉQUIPER AVANT DE PARTIR

À chaque usage son vélo.....	11
Un vélo bien équipé.....	14
Eclairage : voir et être vu.....	16
Accessoires pas si accessoires !.....	18
Transporter vos enfants à vélo.....	19
Faire vos courses à vélo.....	20
Vélo et météo.....	21
Prêts ? Partez !.....	22

2. TOUS EN SELLE !

Le vélo pour tous.....	25
Les vélo-écoles : apprendre à pédaler et progresser.....	26
Éviter le vol : les règles d'acier.....	28
Stationner votre vélo chez vous.....	29
Faites marquer votre vélo avec le BicyCode®.....	30
Réparer votre vélo vous-même.....	33
Voyager à vélo.....	34



3. À VÉLO SUR LA CHAUSSÉE

Déchiffrer la rue.....	37
Les aménagements.....	38
Changer de direction.....	40
Prendre un giratoire à vélo.....	41
Risques courants facilement maîtrisables.....	42
Les pièges à éviter.....	44

4. COHABITER AVEC LES AUTRES USAGERS

Vélos et piétons.....	47
Vélos, bus et camions.....	48
Si vous êtes conducteur de voiture ou de deux-roues motorisés.....	50
Accidents et assurances.....	51

POUR ALLER PLUS LOIN

Rejoignez une asso vélo de la FUB.....	52
Adresses utiles.....	54
Cession de droits.....	55



C'EST DÉPASSÉ.

Au contraire, la pratique du vélo gagne du terrain en Europe : à Copenhague,

Amsterdam, Londres, Bâle, Florence, Munich... Les politiques cyclables ont fini par gagner également les villes françaises : Strasbourg, Nantes, Grenoble, Bordeaux, mais aussi Lyon, Paris... En réglant le problème de l'entretien et du stationnement, les systèmes de vélos en libre-service ont même rendu le vélo accessible à tous !



C'EST DANGEREUX

Le vélo n'est que très peu dangereux... pour les autres ! Sa pratique est cependant un peu plus risquée pour soi que de

prendre le bus ou l'auto mais elle l'est beaucoup moins que la pratique des deux-roues motorisés qui comporte 7 fois plus de risques d'être blessé et 11 fois plus de risques d'être tué (rapporté au temps passé sur un mode de transport - source : étude AVER, Accidentalité à Vélo et Exposition au Risque).

Selon l'Observatoire national interministériel de la sécurité routière, en 2014, 4,5 % des blessés et 4,7 % des tués étaient des cyclistes.

Les accidents graves et mortels sont plus fréquents en rase campagne et concernent plutôt des pratiquants sportifs.

À noter que plus il y a de cyclistes et plus le risque de chacun diminue et que les avantages en termes de gains de santé sont 20 fois plus importants que les risques. Ce serait donc dommage de ne pas en profiter !

C'EST FATIGANT

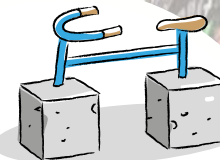


A vélo, je garde la forme ! J'allonge ma durée de vie et limite

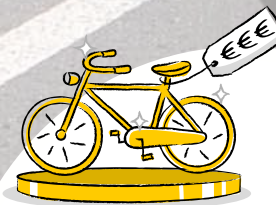
mes risques de maladies (cardio-vasculaires, diabète, cancer, stress...) en pratiquant 30 minutes d'activité physique par jour (source : étude ANSES 2016 Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail).

Par ailleurs, opter pour un VAE peut s'avérer très utile en cas de relief ou pour transporter ses enfants ou les courses.

C'EST LENT



A vélo, sur moins de 3 km, soit plus de 50 % des déplacements en ville, on met moins de temps qu'en voiture, temps de stationnement compris (source : ADEME). Le temps de trajet est prévisible, je suis donc ponctuel. Je circule quelle que soit l'intensité du trafic sans me soucier des embouteillages. Se garer pour aller faire ses courses est également plus facile et gratuit.



ÇA COÛTE CHER

A vélo, il est possible de rouler tous les jours pour une vingtaine d'euros par mois. Bien sûr, un vélo de qualité bien entretenu coûte plus cher mais il s'avère plus sûr et agréable au quotidien. Pour aller au travail, je peux bénéficier de l'indemnité kilométrique vélo, et je peux aussi combiner vélo et transports en commun grâce à la prise en charge de 50 % de mon abonnement de transports en commun par mon employeur. De plus, le vélo fait faire des économies à la collectivité. A débit égal, une piste cyclable revient 50 fois moins cher qu'un métro lourd et 25 fois moins cher qu'un tramway. Une place de stationnement voiture représente dix places de stationnement vélo...

À VÉLO, JE SUIS EXPOSÉ À LA POLLUTION



A vélo, je me trouve au-dessus des pots d'échappements, contrairement aux bouches de ventilation d'une voiture. Je peux choisir des itinéraires moins fréquentés par les voitures en utilisant par exemple les rues en double sens cyclable. En cas de pic, je ralentis la cadence et j'évite les axes à grand trafic. À noter que rouler en VAE reste bénéfique pour la santé et permet d'éviter l'hyperventilation. Ainsi je vis la ville sans bruit ni pollution, je respire !

IMPOSSIBLE DE FAIRE SES COURSES À VÉLO...

A vélo, je peux flâner, m'arrêter en chemin pour échanger, faire mes achats, notamment dans mes commerces de proximité, créateurs d'emplois locaux. Il existe une vaste gamme de sacoches, remorques, caddies et paniers me permettant de transporter mes courses.



Contrairement aux nombreuses idées reçues sur le vélo au quotidien, pédaler en ville permet de se déplacer efficacement dans son intérêt comme dans celui de la collectivité.

7 FAUSSES IDÉES SUR LE VÉLO



1. BIEN S'ÉQUIPER AVANT DE PARTIR

À CHAQUE USAGE SON VÉLO

Comme trois millions de Français chaque année, vous vous apprêtez peut-être à acheter un nouveau vélo. Mais lequel ? La gamme des cycles est aujourd'hui extrêmement vaste et il existe des modèles pour chaque pratique, avec des caractéristiques et des équipements propres.

LE VÉLO HOLLANDAIS – DE VILLE

Il dispose d'un cadre très robuste et d'une assise confortable. Sa selle rembourrée et en position haute permet au cycliste de pédaler en position bien droite et d'avoir une vue dégagée sur la circulation.

Doté de 3 à 8 vitesses intégrées dans le moyeu (sans dérailleur), il est équipé de bons freins à tambour, d'un éclairage efficace et complet (avec souvent une dynamo intégrée dans le moyeu avant) ainsi que de multiples accessoires pratiques (garde-boue, béquille, antivol de cadre en complément de l'antivol "classique"...).

Il est équipé d'un porte-bagage à l'arrière et parfois à l'avant ou d'un panier.

LE VÉLO TOUT CHEMIN (VTC)

C'est un compromis entre vélo de ville (côté confort) et vélo apte à rouler sur les chemins de campagne (côté souplesse).

Il a un cadre rigide en acier ou en aluminium, dispose de nombreuses vitesses (15 à 21) pour grimper les côtes plus facilement et est équipé de grandes roues à pneus à crampons plus larges que ceux d'un vélo de ville.

Il peut recevoir tous les accessoires utiles au cycliste urbain : porte-bagage avant et arrière, béquille, garde-boue...

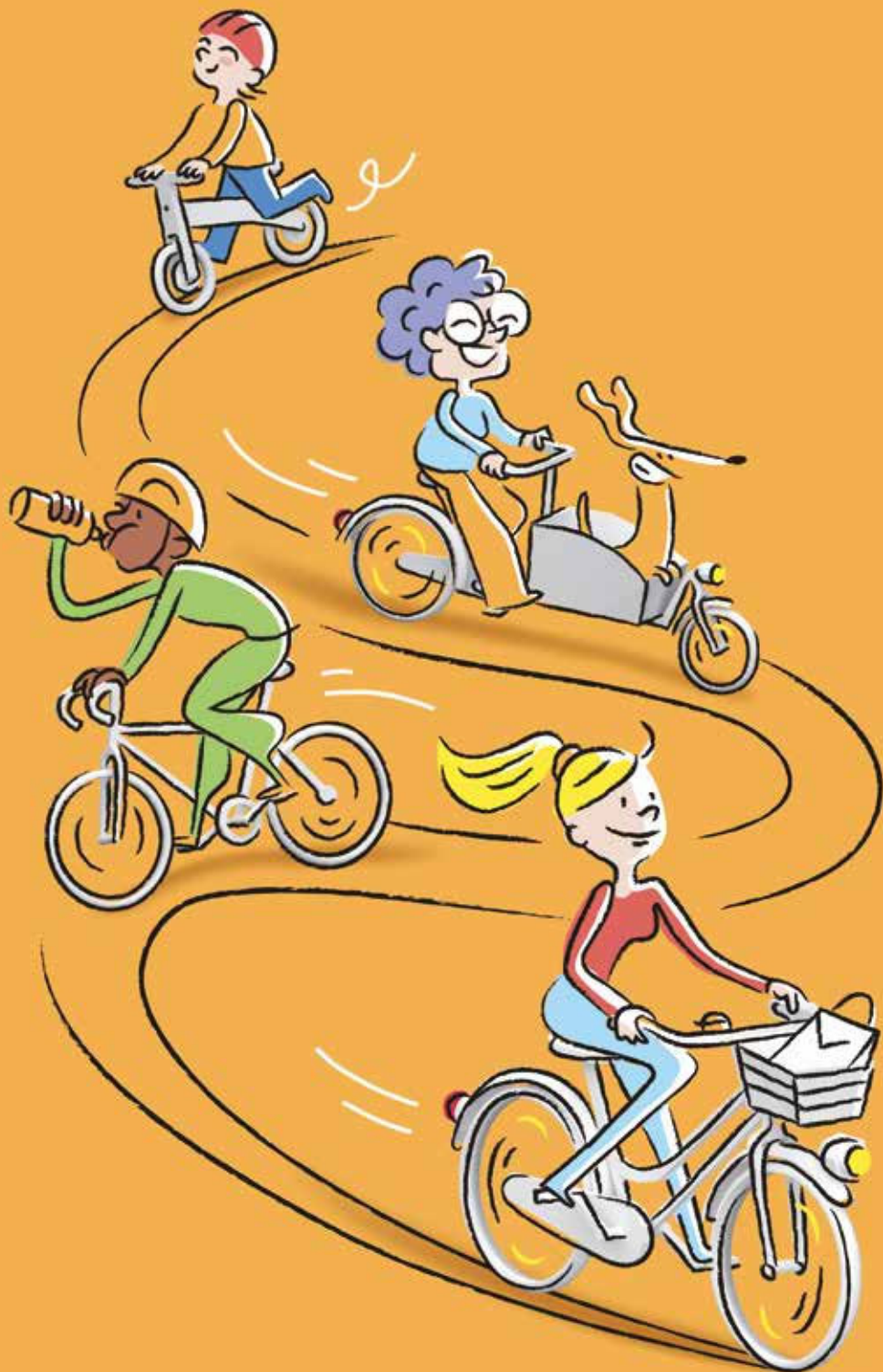
Il pourra aussi s'avérer adapté à la randonnée ou aux voyages à vélo. Robuste, il pourra rouler sur de longues distances avec vos sacs s'il est équipé d'un porte-bagage.



LE VÉLO TOUT TERRAIN (VTT)

Les VTT occupent une place dominante dans le cyclisme de loisir. Destinés aux terrains accidentés, ils sont taillés pour le cross country et les sentiers de montagne.

Un VTT se caractérise par un cadre solide et léger, des pneus larges à crampons. Il est également équipé de suspensions pour amortir les chocs et les vibrations.



2. TOUS EN SELLE !

LE VÉLO POUR TOUS

Il n'y a pas d'âge pour faire du vélo.
Un apprentissage précoce est néanmoins recommandé.

DÈS 3 ANS

Pour faire découvrir facilement l'équilibre sur un vélo à un enfant, faites-lui faire de la draisienne, l'ancêtre sans pédalier de la bicyclette. L'enfant découvre vite une nouvelle façon d'avancer et apprend l'équilibre sans peur de tomber. Les petites roulettes habituellement placées à l'arrière ralentissent l'acquisition de l'équilibre.



Ne cherchez pas à lui faire utiliser un frein dès le début : il a déjà bien assez à faire avec ses pieds pour avancer et ses mains pour guider l'engin.

AUTOUR DE 7 ANS

Choisissez au début des itinéraires cyclables sans voiture.

S'il y a une bande/piste cyclable, le mieux est de suivre l'enfant pour le rassurer et le guider. Ainsi, l'accompagnateur anticipe les passages difficiles : intersection, tourne-à-gauche, tourne-à-droite des voitures, giratoires... Préférez circuler derrière votre enfant car c'est souvent de là que vient le danger.

DE 7 À 77 ANS

C'est l'âge idéal pour faire du vélo et garder la forme.

APRÈS 77 ANS

Pédalez à votre rythme ! N'hésitez pas à tester le vélo à assistance électrique qui vous permettra de continuer à pédaler avec un effort moindre.



Les tricycles pour adultes permettront de poursuivre sa pratique du vélo en cas de problème d'équilibre !

À NOTER

Le vélo, c'est bon pour la santé !

Pédaler au moins 30 minutes par jour constitue un moyen simple et efficace de se maintenir en forme ! À partir d'une synthèse de plusieurs études internationales sur le sujet, un rapport français réalisé en 2013 pour le ministère de l'Environnement a chiffré à minima la réduction des risques pour quelques grandes pathologies : moins 30 % pour les maladies coronariennes, moins 24 % pour les maladies vasculaires cérébrales, moins 20 % pour le diabète de type 2, moins 15 % pour le cancer du sein, moins 40 % pour le cancer du côlon...

Pédaler au moins 30 minutes par jour est une recommandation de l'OMS à tous les citoyens du monde !

3. À VELO SUR LA CHAUSSEE



La pratique du vélo utilitaire est beaucoup plus sûre qu'on ne le croit !

En ville, le risque d'être gravement blessé ou tué est du même ordre à vélo qu'à pied ou en voiture. C'est en rase campagne que le risque d'accident cycliste grave est plus élevé (à cause des vitesses plus importantes des véhicules motorisés).

Une conduite adaptée, le respect du Code par l'ensemble des usagers de la route et le respect des règles de priorité réduisent de façon significative les principaux risques d'accidents.

DÉCHIFFRER LA RUE

Sur la route, le cycliste est un conducteur de véhicule, au même titre que l'automobiliste. Même s'il n'a pas le permis de conduire, il est tenu de respecter le Code de la route et la signalisation. Il existe cependant des espaces réservés aux cyclistes.

Sauf exception indiquée par un panneau, les cyclomoteurs y sont interdits tout comme les VAE dont la puissance est supérieure à 250W.

AMÉNAGEMENTS CYCLABLES FACULTATIFS



La grande majorité des voies cyclables n'est pas obligatoire, laissant ainsi la possibilité au cycliste plus expérimenté de circuler aussi sur la chaussée avec les voitures. Si la signalisation est à jour, le panneau vélo sur fond bleu est carré.

AMÉNAGEMENTS CYCLABLES OBLIGATOIRES

Quand une piste ou une bande est indiquée par un panneau rond sur fond bleu, elle est obligatoire.

AMÉNAGEMENTS CYCLABLES LOCAUX

Tout trottoir est interdit au cycliste de plus de 8 ans selon le Code de la route. Bien que ce ne soit ni réglementaire ni souhaitable, des municipalités ont parfois placé des pistes sur certains trottoirs. Pour le cycliste qui les emprunte, la plus grande précaution vis-à-vis des piétons s'impose : vitesse modérée et courtoisie.

VOIES VERTES

Il s'agit de voies où les véhicules motorisés sont interdits. Les cyclistes, piétons, rollers, personnes en situation de handicap et autres usagers doivent donc s'y respecter sur un même espace.



4. COHABITER AVEC LES AUTRES USAGERS

VÉLOS ET PIÉTONS

Le piéton est l'usager de la rue le plus vulnérable. Il arrive que les cyclistes et les piétons partagent le même espace.

Respectez toujours les piétons et ne roulez jamais sur les trottoirs (sauf si vous avez moins de 8 ans).

Dans certaines zones l'espace vélos et l'espace piétons peuvent être bien délimités, ce qui ne doit pas vous empêcher d'être prudent. Si aucun espace n'est matérialisé, limitez votre vitesse.

Il existe aussi des traversées cyclables contiguës aux passages piétons : le cycliste doit alors respecter le feu piétons. En cas de franchissement au rouge piétons, l'amende est la même que pour un feu rouge normal (4^{ème} classe 135 €).

Quand vous arrivez derrière un piéton qui vous tourne le dos, pensez à faire usage de votre sonnette (ou de votre voix) suffisamment tôt afin pour qu'il tienne compte de votre présence, rattrape son enfant ou son chien... Manifestez franchement votre intention de le dépasser, le plus souvent par la gauche. Dans tous les cas, tenez compte du fait que sa mobilité peut être réduite par un handicap, une valise, une poussette, un chariot à provisions...

Circulez sans raser les façades pour ne pas heurter ou effrayer un piéton qui sort d'un immeuble.

DANS LES AIRES PIÉTONNES

Les cyclistes sont autorisés à circuler sur un territoire qui appartient aux piétons. Prudence et civilité s'imposent. Le cycliste est invité à mettre pied à terre ou à rouler à l'allure du pas (6 km/h en France). Une allure trop rapide pourrait effrayer les piétons, notamment les très jeunes enfants et les personnes âgées.

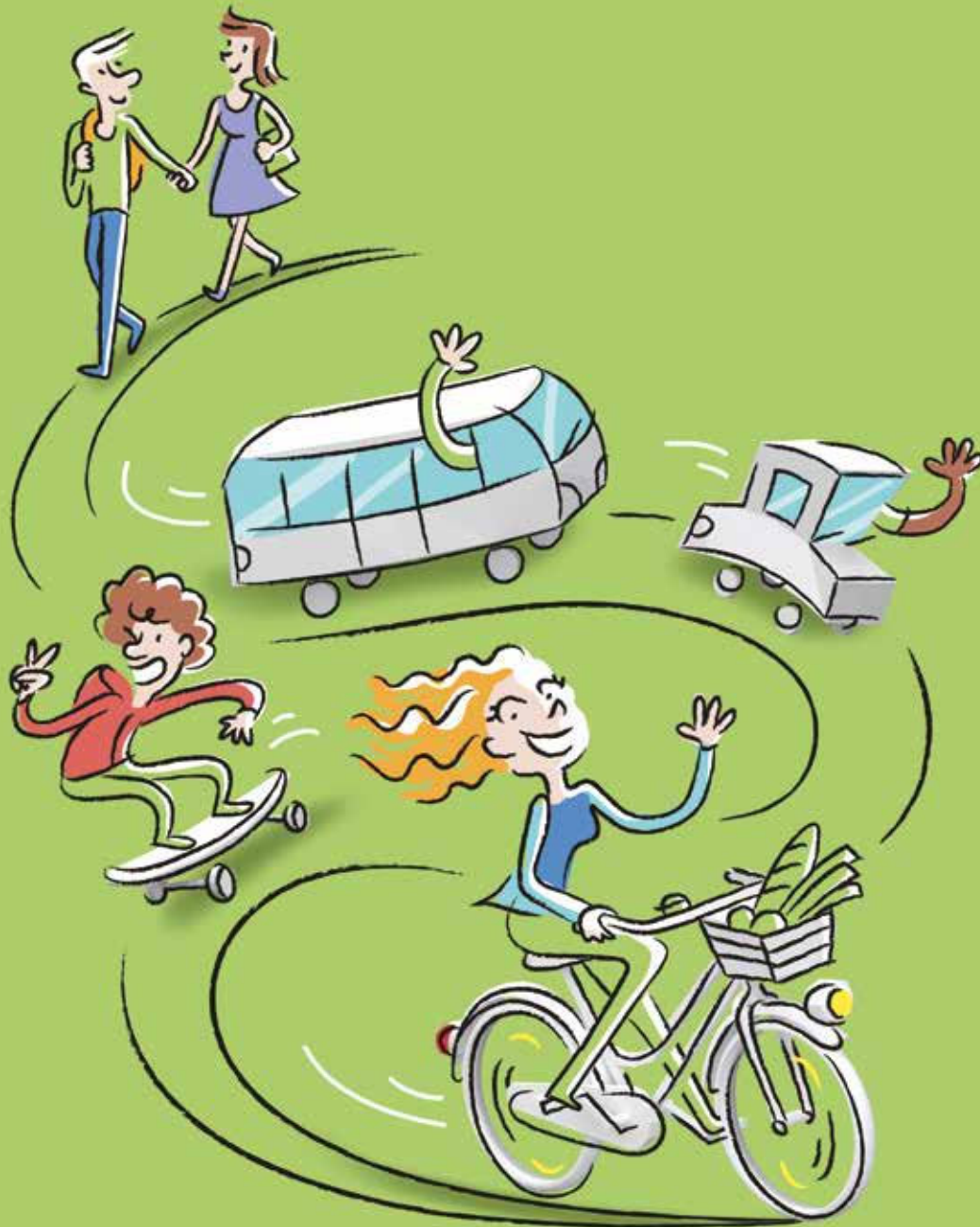
Quand le cycliste va dans le même sens que le piéton, un léger coup de sonnette ou un « pardon » gentiment déclamé seront appréciés.



Un piéton peut surgir, masqué par la camionnette en stationnement.



Aire piétonne : espace dédié aux piétons. Les cyclistes peuvent y circuler sous conditions. Prudence et civilités s'imposent.





— GUIDE DES —
CYCLISTES DU
QUOTIDIEN

FUB, le vélo au quotidien

contact@fub.fr - www.fub.fr