

LE GUIDE DU BON CYCLISTE



SOMM



INTRODUCTION :

A vélo oui, mais pourquoi ?5



POUR ÊTRE EN SÉCURITÉ IL FAUT BIEN S'ÉQUIPER :

Un vélo bien équipé7

Vous êtes prêt ? C'est parti !8

AIRÉ



À VÉLO EN VILLE :

Comprendre les indications	11
Vous faire comprendre	12
Déchiffrer les pièges et les risques	13



APPRENDRE À COMMUNIQUER AVEC LES AUTRES USAGERS :

Les vélos et les piétons	15
Arrêts	16
Pour un meilleur partage	17



INTRODUCTION :



A VÉLO OUI, MAIS POURQUOI ?

C'est moderne !

Déjà adoptée dans nos pays voisins, la pratique du vélo prend de l'ampleur dans de nombreuses villes françaises.

Aujourd'hui le vélo est accessible à tous ! J'adopte une démarche éco-responsable.

C'est plus rapide !

C'est prouvé, dans les grandes villes les vélos sont plus rapides que les autres modes de transport. Peu importe l'intensité du trafic : je circule normalement et je n'ai pas à m'inquiéter des embouteillages.

Le stationnement aussi est beaucoup plus rapide : plus besoin de tourner en rond pour trouver une place libre !

C'est moins coûteux !

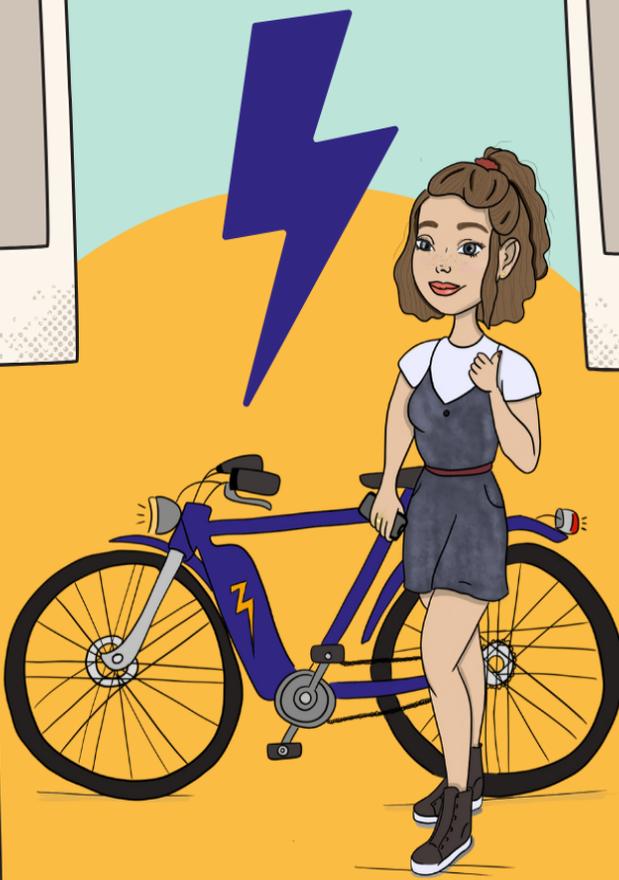
Plus besoin d'essence, de frais de maintenance, de payer une assurance ou de rester coincé dans les transports : le vélo électrique c'est un abonnement flexible «all inclusive».

Pour un trajet domicile-travail, je peux bénéficier de la prise en charge d'une partie de mon abonnement à la place de l'abonnement pour les transports en commun.

C'est bon pour la santé !

Quand je suis à vélo, je garde la forme ! Ça me permet aussi de limiter mon stress et du risque de maladies.

Et si vous avez peur d'être fatigué, le vélo électrique s'avère très utile !



POUR ÊTRE EN SÉCURITÉ IL FAUT BIEN S'ÉQUIPER :

Les vêtements

Choisissez des vêtements confortables et si possible imperméables par temps de pluie. Vos vêtements doivent vous permettre d'être visible, évitez les couleurs trop sombres et optez pour des accessoires réfléchissants.

L'éclairage

La nuit, assurez votre visibilité. Vérifiez toujours que vos éclairages soient fonctionnels.

Le saviez-vous ?

Ces éclairages sont obligatoires en ville !

Les gants

En plus de vous protéger du froid, les mains sont souvent les premières à amortir un choc. Mieux vaut donc les couvrir.

Les lunettes

Elles sont indispensables par beau temps pour une meilleure vision.

Maintenance du vélo

Vérifiez régulièrement votre vélo ! (Lumières, freins, état des pneus, etc...)

UN VÉLO BIEN ÉQUIPÉ

Le casque

Le casque : seule protection efficace pour protéger la tête en cas de chute.

Le saviez-vous ?

Le casque n'est pas obligatoire pour les adultes mais il est nécessaire pour votre sécurité.

Régalez-le correctement :

- Jugulaire serrée ;
- Le casque ne doit pas bouger sur votre tête ;
- Il doit être au dessus des sourcils et bien droit ;
- En cas de chute, remplacez-le.



NON



NON



OUI

VOUS ÊTES PRÊT... C'EST PARTI !

CONSEILS PRATIQUES

N'oubliez pas votre antivol pour le stationnement en fin de trajet.

Choisissez un antivol de préférence en forme de «U» pour une meilleure protection de votre vélo. Dans la mesure du possible, attachez votre vélo à un cadre fixe.

Prévoyez un minimum de 30€ pour l'achat d'un cadena fiable.

Si la ville en dispose, préférez les pistes cyclables.

Utilisez les deux freins pour freiner.

Les trottoirs sont réservés aux piétons, pour leur sécurité ne roulez pas dessus !

Suivez toujours le trafic.

Comme en voiture, n'utilisez pas votre téléphone.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le vélo diminue le stress et le risque de maladies. En plus de vous garder en forme et de vous procurer un bien-être physique et moral il vous permet d'adopter une démarche éco-responsable.

Vous êtes
prêts ?
PÉDALEZ!





À VÉLO EN VILLE :

COMPRENDRE LES INDICATIONS

Accès interdit au cyclistes



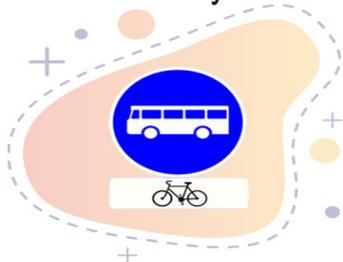
Piste ou bande cyclable conseillée



Piste ou bande cyclable obligatoire



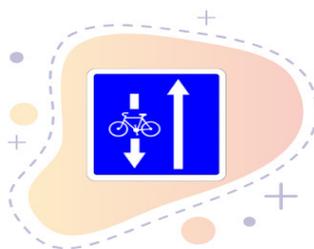
Voie réservée aux transports en commun et aux cycles



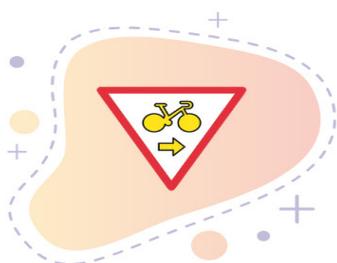
Zone de rencontre



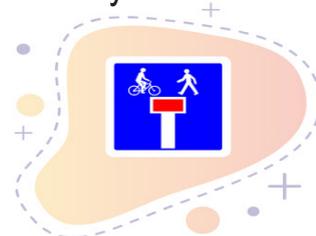
Double sens de circulation



Autorisation de tourner même avec le feu rouge



Impasse avec issue pour les piétons et cyclistes



Voie verte



VOUS FAIRE COMPRENDRE

Pour rouler en toute sécurité et partager la route avec d'autres usagers, il faut savoir se faire comprendre. Il existe un langage gestuel du vélo qui permet aux autres usagers de pouvoir anticiper votre comportement.

CHANGER DE DIRECTION

Tendez le bras droit pour tourner à droite et le gauche pour tourner à gauche.

SIGNALER UN TROU, CAILLOU OU AUTRE DANGER

Pointez du doigt pour prévenir où se situe le danger.

SIGNALER UN DEPASSEMENT

Rabattez votre main derrière vous et faites un signe aux autres usagers de s'écarter de l'obstacle.

SIGNALER UN OBSTACLE SUR TOUTE LA LARGEUR DE LA ROUTE

Tendez le bras du côté de l'obstacle en faisant un mouvement de gauche à droite.

SIGNALER UN ARRET

Levez votre main bien au dessus de votre tête.

S'il y a d'autres cyclistes avec vous, vous pouvez ajouter la voix au geste.

DÉCHIFFREZ LES PIÈGES ET LES RISQUES

Lorsque vous vous retrouvez dans la circulation et que vous ne vous trouvez plus dans une zone réservée aux cyclistes, restez prudent, en particulier aux intersections. Apprenez à déchiffrer la route et ses pièges.

LE PASSAGE D'OBSTACLE

Dans le cas où vous devez franchir un obstacle, faites-le de la façon la plus perpendiculaire possible, pour éviter de bloquer vos roues ou de taper dans une bordure. Evitez les écarts trop brusques qui pourraient surprendre les autres usagers.

LE CARREFOUR TYPE «Y»

En fonction de la direction que vous allez prendre, surveillez l'attitude des véhicules qui vous suivent. Ecoutez le régime moteur si vous le pouvez et jetez un oeil derrière vous avant le changement de direction.

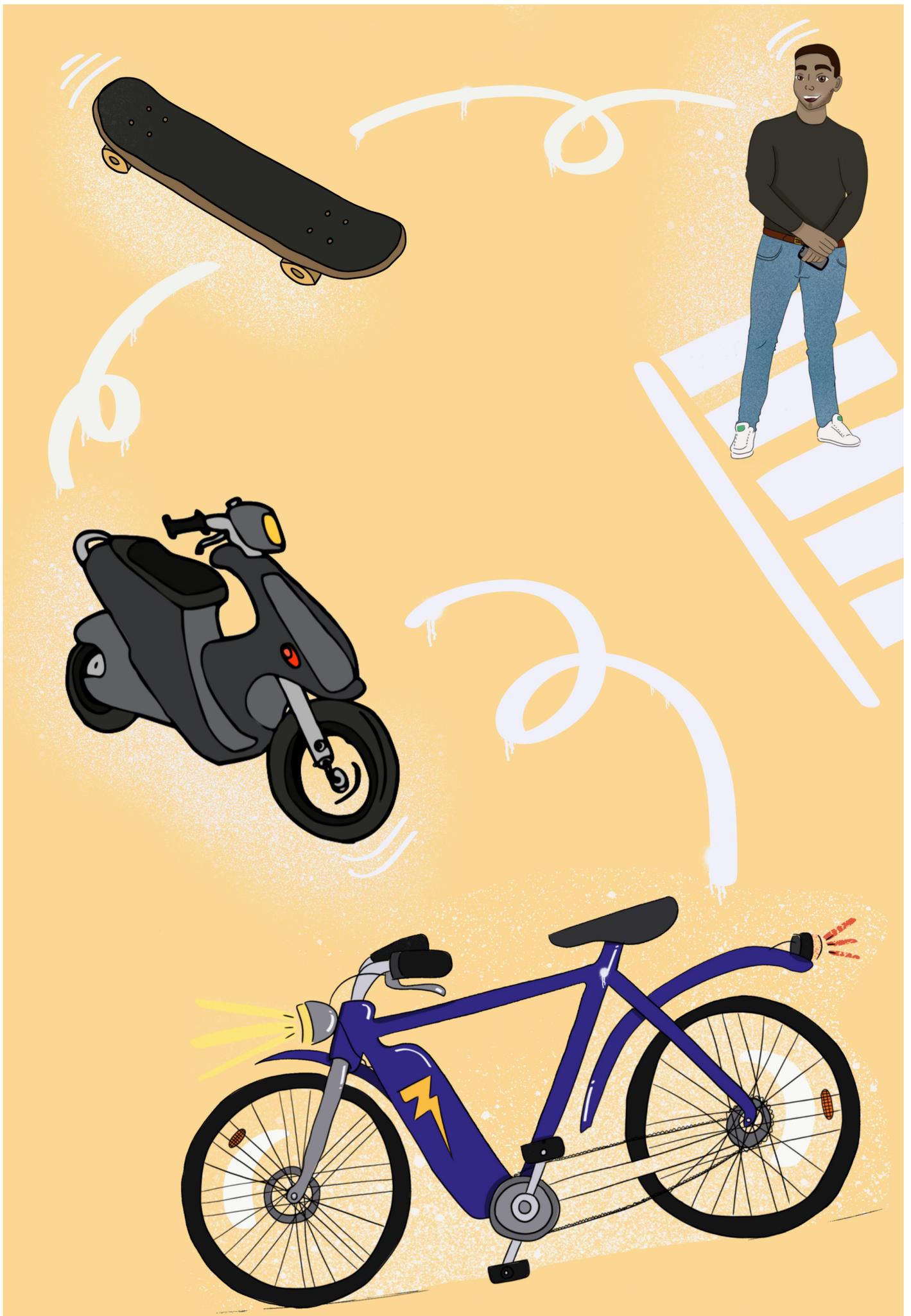
Rappel : signalez toujours vos intentions !

BANDE DE PRESELECTION

A certains feux de signalisation, des bandes cyclables sont matérialisées au sol par des dessins de cycliste. Elles sont aménagées de sorte à ce que votre trajectoire ne soit pas coupée par une voiture souhaitant tourner à droite. Dans ce cas, anticipez et rejoignez la bande en amont tout en signalant vos intentions.

LE SAS

Un espace de 3 à 5m réservé aux cyclistes peut être aménagé avant un feu. Ce qui vous permet de vous placer devant les voitures arrêtées au feu et de démarrer avant elles.



APPRENDRE À COMMUNIQUER AVEC LES AUTRES USAGERS :

LES VÉLOS ET LES PIÉTONS

Le piéton est l'utilisateur le plus vulnérable de tous. Dans certaines zones les cyclistes et les piétons partagent le même espace.

REGLE N°1

Ne roulez jamais sur les trottoirs. (seuls les enfants de moins de 8 ans en ont l'autorisation).

REGLE N°2

Restez toujours prudent et limitez votre vitesse lorsque vous partagez le même espace.

REGLE N°3

Lorsque vous vous trouvez dans une traversée cyclable, respectez le feu piétons. En cas de franchissement vous encourrez une amende de 4ème classe (135€).

REGLE N°5

Quand vous suivez un piéton qui vous tourne le dos, pensez à utiliser votre sonnette ou votre voix pour le prévenir de votre présence. N'oubliez pas de signaler vos intentions. Un piéton peut surgir d'un véhicule en stationnement, restez sur vos gardes.

REGLE N°6

Si vous vous trouvez dans une zone piétonne, vous êtes invité à mettre pied à terre ou à rouler au pas ($\leq 6\text{km/h}$ en France)



AIRE PIÉTONNE = LA PRUDENCE S'IMPOSE !

Savoir freiner correctement est essentiel, vos freins doivent toujours être en bon état, vérifiez-les toujours avant de partir. Apprenez à connaître votre vélo et déterminez le temps de réponse après la pression du frein (peut être modifiée par mauvais temps).

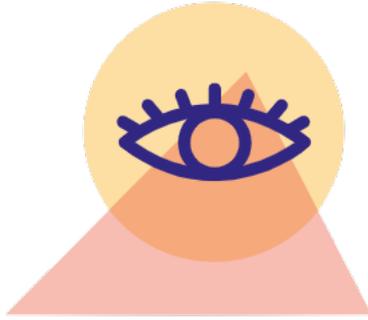
FREIN AVANT, ARRIERE OU LES DEUX ?

En règle générale, freinez en actionnant les deux freins en même temps. Toujours de manière progressive et souple. Par mauvais temps, n'hésitez pas à assécher vos jantes en pressant légèrement les freins.

Et si vous n'êtes pas totalement à l'aise, entraînez-vous !



POUR UN MEILLEUR PARTAGE



SOYEZ ATTENTIF

Anticipez le comportement des autres usagers de la route (une portière qui s'ouvre), repérez les risques et respectez le code de la route.



SIGNALEZ VOS INTENTIONS

Regardez derrière vous avant de tourner ou d'effectuer un changement de voie. Puis montrez votre direction d'un geste pour vous faire comprendre.



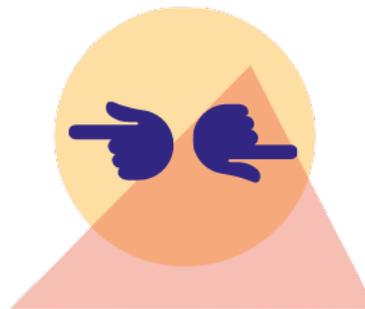
SOYEZ VISIBLE

Équipez vous d'accessoires réfléchissants. Et faites vous voir, les autres véhicules sont plus gros que vous et sont susceptibles de ne pas vous voir, surtout la nuit.



SUIVEZ LE TRAFIC

Soyez prévisible et roulez si possible en ligne droite. Circulez dans le sens de la circulation, du côté droit. Ne roulez pas sur les trottoirs. Comme pour les autres véhicules, cédez le passage aux piétons.



ADAPTEZ VOTRE CONDUITE

Gardez une distance correcte avec les autres usagers pour ne pas être surpris au moment du freinage.



VOUS ÊTES PRÊT À
PARTIR !

Avec Velyvelo, dites bonjour
à la mobilité électrique !

bonjour@velyvelo.com

www.velyvelo.com

