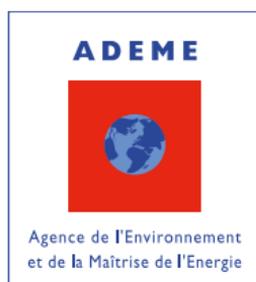


Utiliser le vélo au quotidien

*Il n'y a que de
bonnes raisons
pour devenir
cycliste*



Édition : août 2013



Devenir cycliste:

LES BONNES RAISONS

C'est pratique

À vélo, vous vous déplacez **plus facilement qu'en voiture**. Vous pouvez vous garer et vous arrêter à tout moment pour faire vos courses.

Ce n'est pas cher

Le coût de **4 pleins d'essence***, soit environ 265 €, vous permet d'**acheter un vélo neuf**** ! À vélo, vous roulez tous les jours pour environ 10 € par mois*** !

C'est bon pour la santé

Se déplacer à vélo ne demande en général qu'un effort physique modéré et les **bénéfices pour la santé** sont importants : votre espérance de vie est allongée et les **risques cardio-vasculaires limités** en faisant seulement 30 minutes d'activité par jour.

C'est sans effet sur l'environnement

Le vélo ne fait pas de bruit et ne pollue pas.

Ce n'est pas particulièrement dangereux en ville

C'est à la campagne que le risque d'accident cycliste grave est le plus élevé. La vitesse des véhicules à moteur y est plus importante.

Et l'électrique ?

Le vélo à assistance électrique (VAE) est équipé d'un **moteur électrique et d'une batterie rechargeable**.

De nombreuses villes aident les particuliers à l'achat (subvention de 200 à 400 €).



De nombreuses pistes sont aménagées pour faciliter les déplacements des cyclistes.

* Pour une voiture citadine

** Source CNPC

*** Source Calculette Éco-déplacements ADEME, pour des déplacements quotidiens d'une distance de 10 km

Pour bien circuler :

VIGILANCE ET RESPECT

S'adapter à la circulation et être attentif aux autres permet de partager la route en plus grande sécurité. Voici quelques conseils de bonnes conduites :

Rouler à droite... mais pas trop ! Pour plus de sécurité, laissez 1 mètre sur la droite (piétons qui surgissent, voitures qui débouchent...) et quand la rue est étroite et à sens unique, **roulez au milieu.**

Indiquer que vous allez tourner en tendant le bras. **Regardez bien dans toutes les directions** avant et pendant que vous tournez.

Quand la chaussée est humide ou grasse, pensez à freiner plus tôt et à tourner moins vite.

Lorsque les voitures de votre file sont arrêtées, dépassez-les en roulant au pas et en faisant attention aux portières qui peuvent s'ouvrir à tout moment.

Évitez au maximum de suivre de trop près et de dépasser des bus ou des poids lourds. Attention à leur angle mort!

Lorsque vous croisez une voie ferrée, croisez les rails le plus perpendiculairement possible.

Respectez les piétons : ne roulez pas sur les trottoirs (sauf pour les moins de 8 ans) et roulez au pas dans les aires piétonnes.

Stationnez votre vélo aux emplacements qui lui sont réservés.

Même si vous n'avez pas besoin de permis de conduire, vous êtes tenu de **respecter le Code de la route et la signalisation.**

La nuit, ne circulez jamais sans éclairage.

Hors agglomération, le port d'un gilet réfléchissant est obligatoire de nuit et de jour par mauvaises conditions de visibilité.

Le casque

Le port du casque n'est pas obligatoire. Cependant, **il est recommandé, notamment**

pour les enfants, les cyclistes débutants et les sportifs.

Stationner VOTRE VÉLO

Des moyens sont mis à la disposition des usagers afin de faciliter le stationnement des vélos.

● Des lieux dédiés

Les aires de stationnement

L'aire de stationnement des vélos est en général conçue en plein air. Elle doit si possible être **protégée des intempéries par un abri et être éclairée**.

Pour être efficace, le système d'attache doit permettre d'arrimer à la fois la roue et le cadre du vélo au moyen d'un cadenas ou d'un câble. **L'arceau est le meilleur compromis** entre sécurité, coût et encombrement. Il permet d'attacher tout type de vélo.



Des aires de stationnement bien situées et bien conçues facilitent l'utilisation du vélo.

Le cas des immeubles

De nombreux habitants, intéressés par l'utilisation du vélo, sont freinés par l'absence de local approprié pour le stationner. Certains habitants sont contraints de ranger leur bicyclette sur le palier, chez eux ou sur leur balcon, ce qui pose parfois des problèmes de voisinage ou avec le gardien. **N'hésitez pas à interpeller votre bailleur ou votre syndic pour lui demander de créer ou d'aménager des locaux à vélos.**

Un local commun (un par cage d'escalier dans les grandes résidences) ou une aire extérieure peuvent être aménagés pour accueillir les vélos.

C'est la loi !

Grâce à la loi Grenelle 2, il est obligatoire de réaliser des parkings vélo sécurisés et équipés dans les bâtiments neufs (tertiaire et habitation)

pour les permis de construire accordés après le 01.07.2012. En revanche, il n'y a aucune obligation pour l'habitat existant.

● Les astuces pour éviter les vols

Sécuriser son vélo pendant son stationnement :

Attachez **toujours votre vélo**, même pour quelques minutes, que ce soit dans une cour, sur un palier ou dans un garage à vélo, les vols y sont aussi fréquents que dans les lieux publics.

Attachez votre vélo à un point fixe, en priorité le cadre et si possible une roue.

L'antivol



- **Utilisez un antivol en U haute sécurité.**
- Placez **l'antivol le plus en hauteur**

possible (40 cm du sol), pour le rendre plus difficile à casser.

- Quand cela est possible, **orientez le trou de la serrure**

de l'antivol vers le bas, pour éviter que la pluie n'y pénètre et le rendre moins accessible aux voleurs.

- **Utilisez un deuxième antivol** différent du premier en cas de risque élevé, ou pour attacher la deuxième roue au cadre. Un voleur a aussi plus de difficultés à casser deux antivols.

Privilégiez les lieux de stationnement où il y a du passage.

Ne laissez pas de pièce de valeur facilement détachable : une selle ou une roue à blocage rapide, un compteur, un porte-bébé, une belle sacoche, un kit d'éclairage amovible...

Document à conserver : la facture

À l'achat d'un vélo, neuf ou d'occasion, conservez toujours votre facture. Elle vous servira

en cas de vol ou de revente ou si vous faites marquer votre vélo.



Sur internet :

www.ademe.fr

www.clcv.org

www.developpement-durable.gouv.fr/M-velo.html

« M.Vélo »

www.fubicy.org

Fédération française des usagers de la bicyclette

www.villes-cyclables.org

Club des villes et territoires cyclables

www.bicycode.org

L'ADEME

L'Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie (ADEME) participe à la mise en œuvre des politiques publiques dans les domaines de l'environnement, de l'énergie et du développement durable. L'Agence met à disposition des entreprises, des collectivités locales, des pouvoirs publics et du grand public, ses capacités d'expertise et de conseil.

L'ADEME est un établissement public sous la tutelle du ministère de l'Écologie, du Développement durable et de l'Énergie et du ministère de l'Enseignement supérieur et de la Recherche.

www.ademe.fr

LA CLCV

L'association de consommateurs CLCV (Consommation, Logement et Cadre de Vie), créée en 1952, agit dans tous les domaines de la vie quotidienne. Indépendante, elle est agréée au titre de la défense des consommateurs, de la protection de l'environnement, de l'éducation populaire, comme association représentant les usagers dans les instances hospitalières et de santé publique. Elle est reconnue représentative des locataires. Elle est membre du Bureau Européen des Unions de Consommateurs et de Consumers International.

www.clcv.org

Ce guide vous est fourni par :



Imprimé par ICL avec des encres végétales sur papier certifié Écolabel Européen

Ce dépliant a été réalisé en collaboration avec l'association Consommation, Logement et Cadre de Vie (CLCV).



ISBN 978-2-35838-427-8

7848 Août 2013