



Fiche n°3

Association Droit Au Vélo

siège : 23 rue Gosselet

59000 Lille

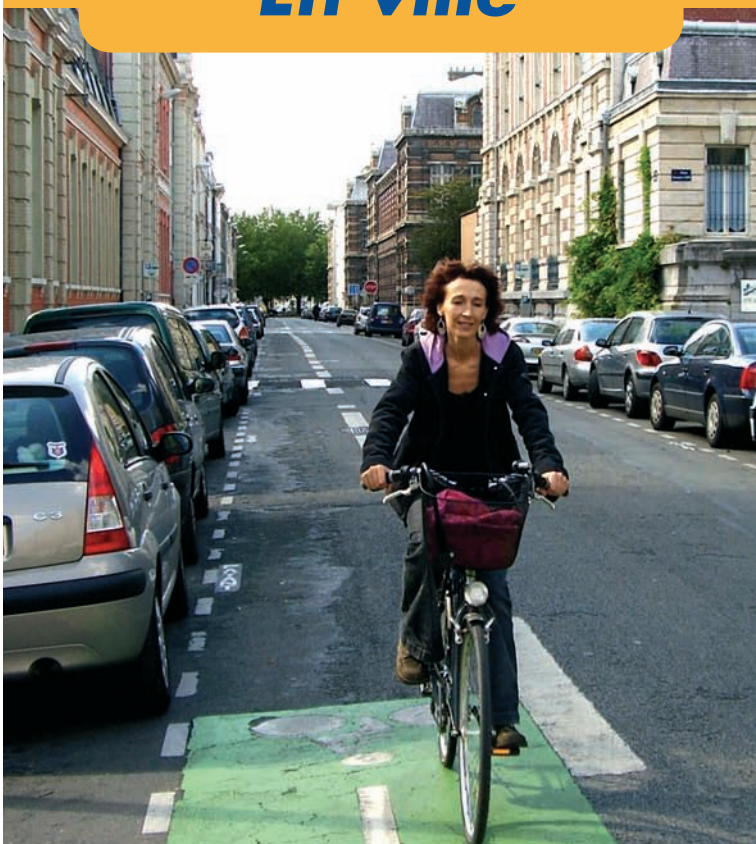
Tél. 03 20 86 17 25

info@droitauvelo.org

www.droitauvelo.org

**Bien circuler
à vélo**

En ville



Introduction

La bicyclette connaît un renouveau dans la plupart des villes françaises et européennes.

LE VÉLO : pratique, économique et bon pour la santé

Loin d'un phénomène de mode, la bicyclette est une réponse individuelle évidente au problème de congestion de nos villes par l'automobile : économie d'énergie et d'espace, ponctualité, respect de l'environnement, fluidité du trafic...

Autres avantages, faire du vélo procure à peu de frais autonomie et bonne condition physique (le corps médical préconise une demi-heure d'activité physique tous les jours).

SIMPLIFIEZ-VOUS LA VILLE !

Avec une vitesse moyenne de 20 km/h en agglomération, l'automobiliste est tributaire des bouchons et des difficultés de stationnement. Le cycliste dont la vitesse varie entre 10 et 20 km/h, ne connaît pas ces embarras. Il est donc plus rapide sur des distances inférieures à 5 km.

Malgré ses indéniables atouts, la pratique du vélo en ville rebute encore nombre d'usagers potentiels. Ceci s'explique principalement par un sentiment d'insécurité et de vulnérabilité lié au trafic automobile et par le risque de vol du vélo.

Ces deux freins sont pourtant largement surestimés et ce fascicule vous donne les clefs pour les surmonter.

En attendant une ville à la circulation apaisée et à l'espace partagé entre les différents usagers, ce guide

«BIEN CIRCULER A VÉLO EN VILLE» aidera les cyclistes débutants à se déplacer à vélo en ville.

S'il ne remplace pas l'expérience du «terrain», il vous apprendra à acquérir les réflexes de conduite indispensables.

Les panneaux signalétiques



Indications de début et fin de **piste ou bande cyclable conseillée** et réservée aux cycles non motorisés (sauf arrêté contraire). La circulation, le stationnement et l'arrêt d'autres véhicules sont interdits.



Indications de début et fin de **piste ou bande cyclable obligatoire** et réservée aux cycles non motorisés (sauf arrêté contraire). La circulation, le stationnement et l'arrêt d'autres véhicules sont interdits.



Sens interdit à tout véhicule excepté les cycles.



Entrée d'une voie à sens unique pourvue d'un double-sens cyclable (possibilité de croiser des cyclistes).



Pré-signalisation indiquant l'affectation des voies sur la chaussée abordée. Les voies successivement rencontrées sont figurées de bas en haut.



Indication de début d'une section ou d'un ensemble de sections de routes constituant une zone de circulation homogène où la vitesse est limitée à 30 km/h.



Zone de rencontre. Zone affectée à la circulation de tous les usagers où le piéton est prioritaire. La vitesse des véhicules est limitée à 20 km/h.



Aire piétonne. Cyclistes autorisés à circuler à l'allure du pas avec priorité aux piétons.



Voie de circulation réservée aux bus et autorisée aux vélos.



Accès interdit aux cycles.



Toute circulation de véhicules est interdite dans les 2 sens.

Un vélo bien équipé

Choisissez un vélo adapté à votre taille et à votre usage : vélos de ville, vélos tous chemins (VTC), vélos hollandais, vélos pliants... et même vélos à assistance électrique. Demandez conseil à un vélociste.

• LES FREINS, GAGE DE VOTRE SÉCURITÉ :

Vos freins doivent être toujours bien réglés et agir efficacement sur les deux roues. Attention à ne pas freiner uniquement du frein avant, vous risqueriez de bloquer la roue et de passer au-dessus de votre vélo.

Pour une utilisation urbaine, **préférez les freins à tambour**, efficaces par temps de pluie, sans entretien et sans blocage des roues.

• ÉCLAIRAGE : ÊTRE VU À VÉLO C'EST VITAL !

Il suffit de se mettre à la place d'un automobiliste pour se rendre compte qu'un **cycliste non-éclairé n'est pas perceptible** : éblouissement par la voiture venant d'en face, pluie, buée sur le pare-brise... Le plus simple est l'éclairage par dynamo, de préférence dans le moyeu avec des ampoules halogènes.

Pour l'éclairage à piles, les leds sont plus efficaces.

Pour améliorer votre visibilité, notamment de nuit, optez pour des vêtements clairs ou réfléchissants. Le port d'un gilet rétro-réfléchissant est obligatoire hors agglomération de nuit et par mauvaise visibilité.

• LES PNEUS : UN ÉLÉMENT À NE PAS NÉGLIGER

Pour une meilleure adhérence, un meilleur confort et une diminution du risque de crevaison, assurez-vous que vos pneus sont gonflés à la bonne pression. Elle est indiquée sur le flanc du pneu.



Le confort du cycliste

DES ACCESSOIRES PAS SI BÊTES !

- L'**écarteur de danger** : rappelle l'obligation de maintenir une distance de 1 m (1,5 m hors agglomération) aux voitures qui vous doublent.
- Le **casque** : bien que non-obligatoire, rassure les cyclistes débutants. Conseillé pour un usage sportif (course, VTT) et pour les enfants.
- Le **rétroviseur** : utile mais ne dispense pas d'un contrôle visuel direct.
- Le **siège enfant** : se fixe à l'arrière ou à l'avant du vélo. Les limites de poids diffèrent selon les modèles.
- **Sacoques et remorques** permettent de transporter vos courses sans trop d'efforts supplémentaires. Faire ses courses à vélo devient alors plus facile.
- Des **rustines** et une **pompe** peuvent vous éviter bien des soucis. Pensez à retirer les silex et autres objets perçants du pneu avant la réparation.

Pour éviter de vous salir, il existe des accessoires :

- Le **carter de chaîne** : protège votre chaîne de la corrosion et évite de salir votre pantalon.
- Les **pincettes à pantalon**.
- Les **garde-boue enveloppants**.
- Le **pare-jupe** évite que vos vêtements se coincent dans les rayons des roues.

ROULEZ AU CHAUD ET AU SEC

Les intempéries servent souvent de prétexte pour ne pas utiliser le vélo ; rappelons qu'il ne pleut en moyenne que **6% du temps de parcours d'un cycliste**. Une **cape de pluie** spécialement conçue pour le vélo en ville ou un **pantalon imperméable** vous protégeront efficacement.

Pédaler réchauffe, optez pour des vêtements légers et coupant le vent tout en étant respirants. En hiver, pensez à protéger vos extrémités : tête, mains, pieds.

Comment éviter le vol de votre vélo ?

Environ 400 000 bicyclettes sont volées chaque année en France. Cela est dû dans la majorité des cas à la négligence de leur propriétaire.

POUR NE PAS FAIRE PARTIE DES VICTIMES, 3 CONSEILS UTILES :

Accrochez toujours le cadre et la roue avant du vélo à un point fixe à l'aide d'un antivol en U et ce, même pour un arrêt de quelques minutes. Seuls les antivol en U d'un prix minimum de 30€ offrent une bonne résistance. Le cadenas-étrier de roue arrière, très pratique et très résistant est idéal pour compléter votre antivol en U (à défaut un autre antivol peut être utilisé pour la roue arrière).

Évitez de garer votre vélo dans des endroits peu fréquentés et mal éclairés. Même à l'intérieur d'un immeuble (couloir, hall), il est nécessaire de l'attacher à un point fixe.

Remplacez le cas échéant le blocage rapide des roues et de la selle par des écrous. Ne laissez aucun accessoire détachable (éclairage, sacoche, compteur, etc...)



PENSEZ AU MARQUAGE ANTIVOL

De nombreuses associations membres de la FUBicy, dont l'ADAV, peuvent graver sur votre vélo un numéro identifiant répertorié dans un fichier national.

Il vous permettra de retrouver plus facilement votre vélo en cas de vol. Chaque année **100 000 vélos volés sont retrouvés** mais ne peuvent être restitués faute d'identification.

Pour plus d'informations sur le marquage et les tests antivol, vous pouvez consulter :
www.bicycode.org



Les aménagements

cyclables

• NE ROULEZ PAS SUR LES TROTTOIRS ! •

La **circulation des cyclistes** est **interdite** à l'exception des enfants de moins de huit ans.

• LA BANDE CYCLABLE •

Voie de circulation exclusivement affectée aux cyclistes et séparée des autres voies par un marquage. C'est un aménagement très sûr car le cycliste se trouve dans le champ de vision de l'automobiliste.

• LA PISTE CYCLABLE •

Espace de circulation en site propre affecté aux cyclistes, (séparé de la circulation automobile). Cet aménagement offre un sentiment de sécurité accru mais il faut être particulièrement vigilant aux intersections. Le cycliste, ayant momentanément disparu du champ de vision de l'automobiliste, peut surprendre celui-ci par son retour sur la voie (vigilance accrue avec les camions).

• LE SAS •

Réservé aux cyclistes, il permet de se positionner devant les voitures lorsque le feu est rouge et facilite les mouvements tournants.

• LE DOUBLE-SENS •

Voie à double sens dont un sens est exclusivement réservé à la circulation des cycles. Aménagement très sûr avec un risque de collision frontale quasi-nul. Cyclistes et automobilistes se voient mutuellement et ralentissent.

• ZONE 30 ET ZONE DE RENCONTRE •

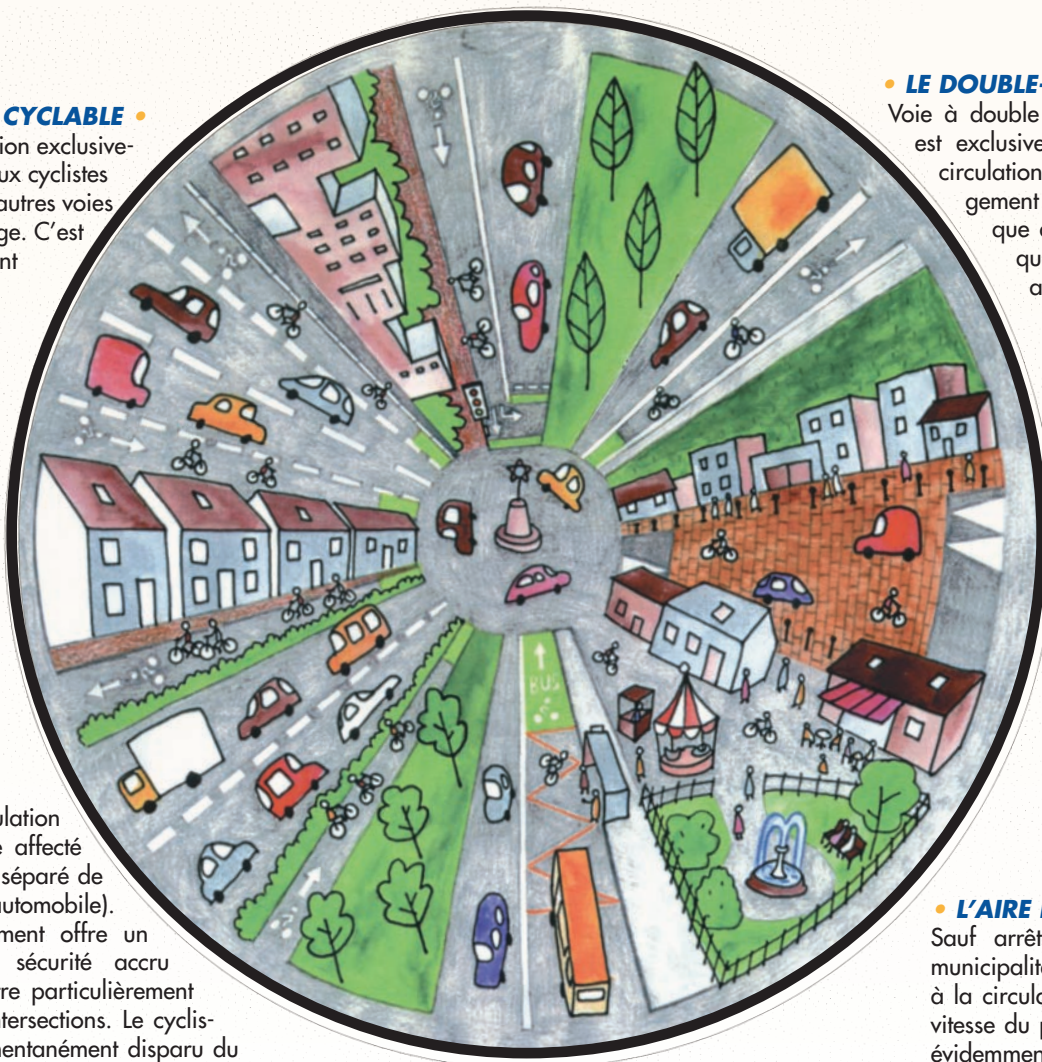
Espace de circulation apaisée propice à la pratique du vélo sans aménagement cyclable spécifique.

• L'AIRE PIÉTONNE •

Sauf arrêté contraire de la municipalité, elle est autorisée à la circulation des vélos à la vitesse du pas. Le piéton y est évidemment prioritaire.

• LE COULOIR BUS-VÉLO •

De nombreuses villes autorisent les cyclistes à rouler dans les couloirs réservés aux bus.



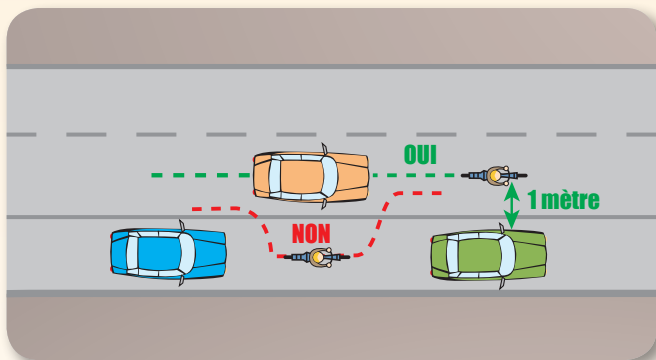
Règles de conduite

Un cycliste est un usager de la route. Il doit donc respecter le Code de la route. De manière générale, adaptez toujours votre vitesse à la configuration du terrain et à la densité du trafic. Gardez le plus possible une trajectoire droite et cherchez le regard de l'automobiliste pour vérifier qu'il vous a bien vu.

Voici les 7 règles majeures à respecter pour vous déplacer en sécurité :

1 • GARDER VOS DISTANCES

Sur la chaussée, vous devez prendre votre place et laisser un mètre entre vous et les voitures en stationnement, même si vous roulez sur un aménagement cyclable. Vous anticiperez mieux les portières qui s'ouvrent et les obstacles imprévus.



2 • MAINTENIR VOTRE TRAJECTOIRE

Le cycliste doit prendre la place à laquelle il a droit. Il doit maintenir la trajectoire la plus rectiligne possible et ne pas rouler dans les espaces laissés par les voitures en stationnement.

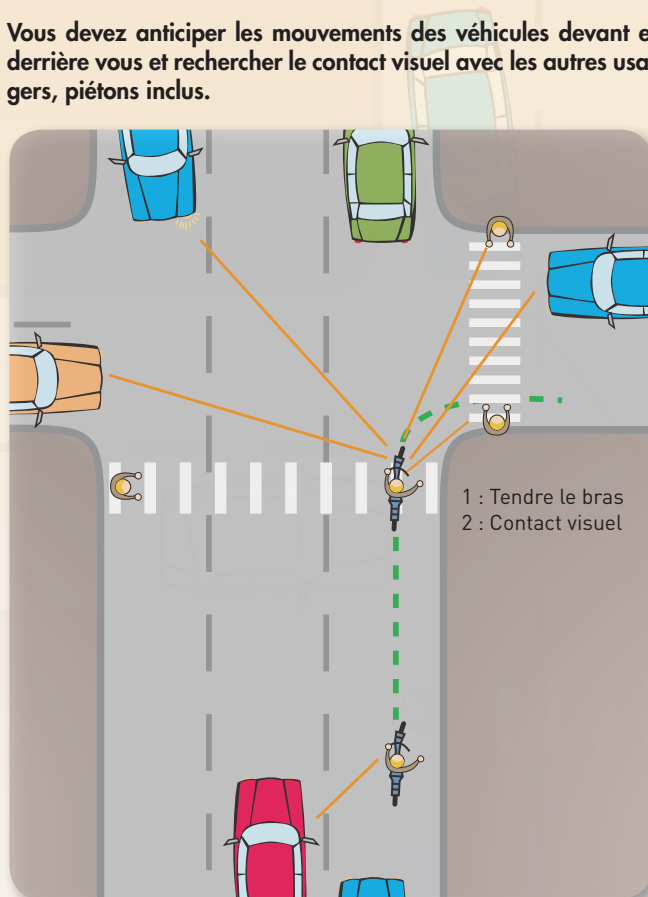
Les zigzags sont un facteur d'accident, les autres usagers de la route étant dans l'impossibilité de comprendre votre trajectoire. Si la largeur d'une voie empêche la voiture de vous doubler, restez sur votre trajectoire et résistez aux manifestations d'impatience des véhicules cherchant à vous doubler.

Règles de conduite (suite)

3 • ANALYSER LA SITUATION

En règle générale, tout changement de direction ou tout croisement doit faire l'objet d'un échange de regard entre vous et le conducteur qui vous suit ou vous croise.

Vous devez anticiper les mouvements des véhicules devant et derrière vous et rechercher le contact visuel avec les autres usagers, piétons inclus.



N'oubliez pas de signaler votre changement de direction en tendant le bras du côté où vous voulez tourner.

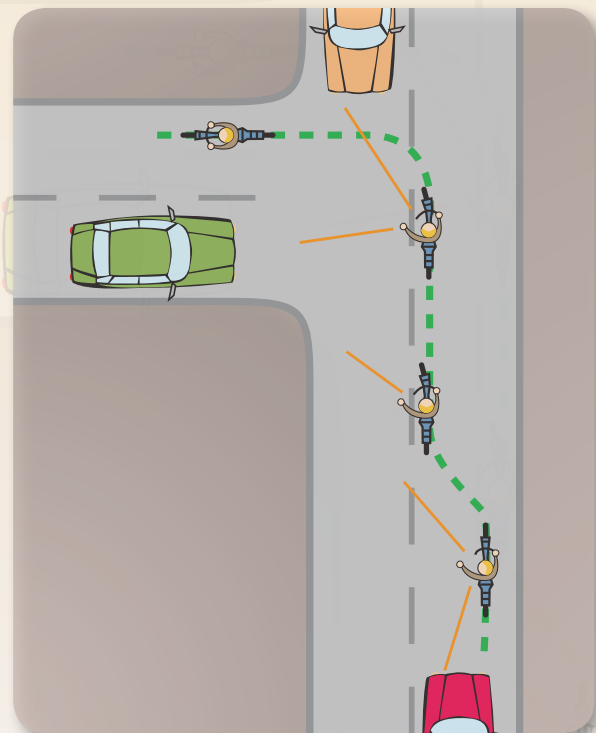
Ne forcez pas le passage car il vaut mieux attendre un peu que de risquer un accident.

Règles de conduite (suite)

4 • TOURNER À GAUCHE

Une des principales difficultés est de tourner à gauche. Pour cela, avant de changer de trajectoire et de vous déporter sur le côté gauche de la voie, vous devez signaler du bras gauche que vous allez tourner.

Vous devez vérifier en vous retournant qu'il n'y a personne derrière vous et changer de direction progressivement en gardant le bras tendu.



Dans les secteurs denses ou inconnus, il peut être préférable de mettre pied à terre et d'utiliser les passages piétons.

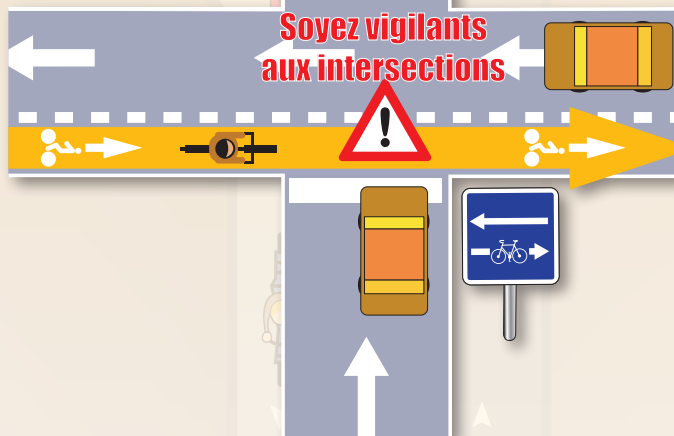
Ce conseil s'adresse particulièrement aux cyclistes débutants.

Règles de conduite (suite)

5 • LE DOUBLE-SENS CYCLABLE

Les avantages du double-sens* sont :

- une réduction sensible des distances,
- une meilleure lisibilité des itinéraires,
- une plus grande perméabilité des quartiers,
- une sécurité accrue, car les double-sens cyclables permettent d'éviter les grands axes et des tourne-à-gauche dangereux.



Le double-sens est très sûr (cf schéma page centrale). Le danger peut toutefois venir des usagers qui surgissent sur les côtés en ne regardant que du côté d'où viennent les voitures : un automobiliste qui débouche d'une rue perpendiculaire ou d'une cour privée, un piéton qui traverse...

N'hésitez pas à donner un petit coup de sonnette amical pour rappeler votre présence et, au besoin, **préférez céder le passage plutôt que de risquer l'accrochage.**

Enfin, **méfiez-vous des voitures qui quittent leur stationnement.**

* Par décret n°2008-754 du 30 juillet 2008, les double-sens cyclables sont généralisés dans les rues à sens unique des zones 30 et des zones de rencontre sauf si un arrêté contraire est pris. Ce décret entrera en application au plus tard le 1er juillet 2010.

Règles de conduite (suite)

6 • LES GIRATOIRES

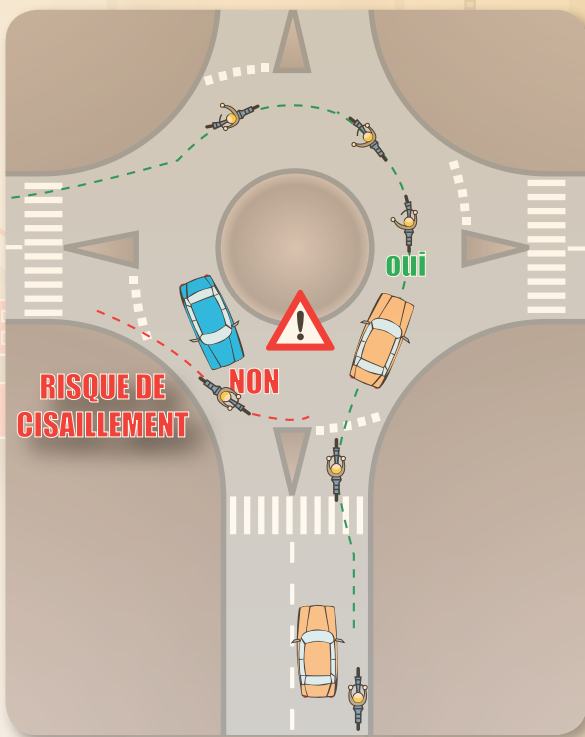
Les carrefours giratoires sont des secteurs où votre positionnement est capital (voir schéma).

Sachez observer : fiez-vous plus à la trajectoire et à la vitesse d'un véhicule qu'à son clignotant pour connaître son intention.

Signalez du bras la direction que vous allez prendre.

Dans un petit giratoire (une seule voie), le cycliste ne doit pas hésiter à **rouler au milieu de la voie** (s'il y a plusieurs voies, le milieu de la voie de droite).

Vous éviterez les risques de «queue-de-poisson».



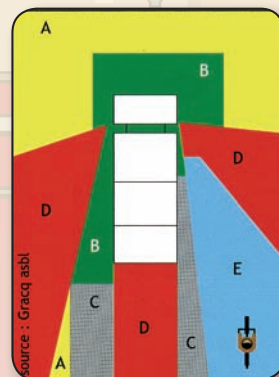
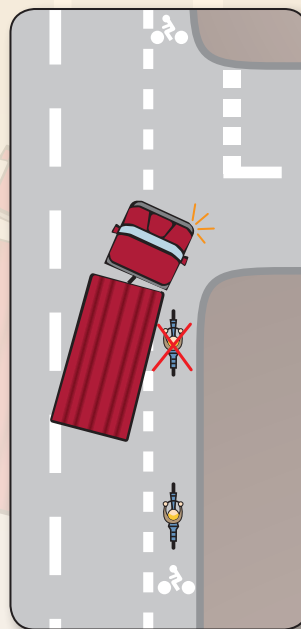
Dans un grand giratoire, des aménagements cyclables périphériques ont parfois été prévus. Utilisez-les.

Si ce n'est pas le cas, soyez vigilant car les véhicules et particulièrement les camions ont tendance à couper votre trajectoire.

Règles de conduite (suite)

7 • CAMIONS + VÉLO = DANGER DE MORT !

Tous les véhicules, les camions en particulier, sont ainsi faits que leur conducteur n'a pas un champ de vision total quand il conduit : c'est ce que l'on nomme cruellement les « **angles morts** ». Dans ces zones le cycliste est invisible pour le conducteur.



A = visibilité complète

B = visibilité limitée en hauteur

C = visibilité assurée par les rétroviseurs (norme UE)

D = pas de visibilité

E = visibilité déformée et réduite par le rétroviseur panoramique

Aussi, à une intersection, **ne vous arrêtez jamais le long d'un véhicule**, en dehors du champ de vision du conducteur.

Les 4 règles impératives pour éviter ce risque sont :

1 : Ne jamais dépasser un camion par la droite.

2 : Ne jamais s'arrêter le long du camion et dans les zones d'angles morts (le long du camion, devant la cabine et derrière la remorque).

3 : Ne pas chercher à dépasser un camion lorsqu'il effectue une manœuvre ou à l'approche d'un carrefour.

4 : Garder le contact visuel car si vous voyez le regard du conducteur dans son rétroviseur, lui vous voit aussi.

Pour pédaler plus loin... pensez intermodalité

Il existe de nombreux cas où le vélo combiné à un autre mode de transport permet d'allonger vos déplacements tout en évitant le recours à une automobile :

- Le tramway : vous pouvez emmener votre vélo dans le tramway circulant de Lille à Roubaix et Tourcoing et dans celui de Valenciennes.

Attention, la montée et la descente avec un vélo sont interdites à la station *Gare Lille-Flandres*.

- Le train : dans la plupart des régions françaises, le vélo, en bagage accompagné, est autorisé dans les TER sans supplément de prix.

- Les TGV peuvent embarquer votre vélo sous certaines conditions.

Pour en savoir plus

En région Nord Pas-de-Calais

ADAV (Association Droit Au Vélo)

03 20 86 17 25

www.droitauvelo.org

info@droitauvelo.org



L'Espace Info-Déplacements, animé par l'ADAV, vous apporte des conseils personnalisés pour une mobilité alternative.

03 20 52 97 58

www.info-deplacements.org

INFO 
DÉPLACEMENTS

En France et en Europe

FUBicy (Fédération française des usagers de la bicyclette)

www.fubicy.org

Vous trouverez notamment sur ce site un banc d'essai d'antivols et la liste des opérateurs de marquage.

Pour faire du tourisme

L'AF3V (Association Française de développement des Véloroutes et Voies Vertes) : www.af3v.org

Cette plaquette a été réalisée grâce au soutien de la fondation NORAUTO.

