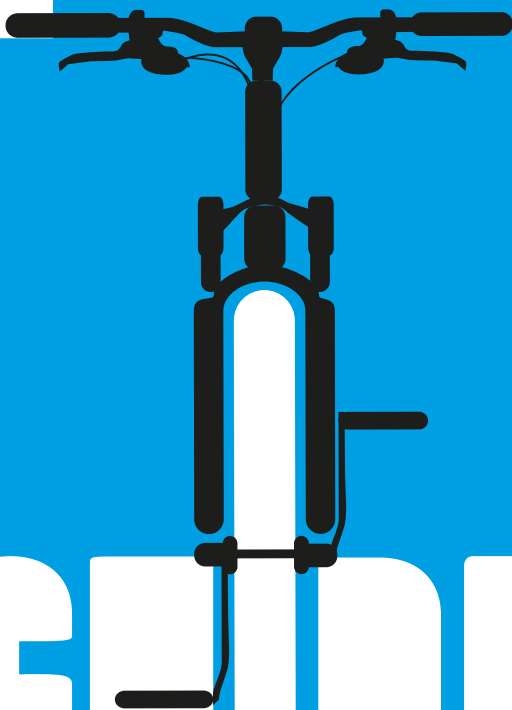


détours de Cub



# GUIDE VELO



**BORDEAUX  
MÉTROPOLE**

## > Tous à vélo!

Atteindre 15% de déplacements à vélo sur l'ensemble du territoire, tel est l'objectif du Plan Climat de la métropole bordelaise. Avec 4% actuellement (certes en hausse), notre territoire doit intensifier ses actions en faveur de ce mode de déplacement doux.

C'est précisément l'objet du plan vélo 2012-2020.

Aide à l'acquisition de vélos à assistance électrique, de vélos pliants et désormais de vélos cargo et de tricycles adultes, « cédez le passage cycliste au feu rouge » généralisé (et récompensé par un Guidon d'or 2014), développement des applis mobiles par Tbc pour faciliter l'emprunt des VCub (La bonne station et VCub facile), ouverture de 22 nouvelles stations VCub dans 19 communes, prêt de vélos « Pibal » à Bordeaux, réalisation de box collectifs de stationnement sécurisés, multiplication des arceaux vélos, systématisation des aménagements cyclables dans les aménagements de voirie... Les efforts de notre établissement ne cessent d'augmenter pour couvrir tous les besoins des cyclistes.

Et pour cause : ce mode de déplacement a tous les avantages. Pour l'environnement, la santé, la facilité d'usage, l'agrément... les atouts de ce deux-roues ne sont plus à démontrer. Aussi la métropole bordelaise doit-elle passer à la vitesse supérieure dans son usage. Ce guide est un des éléments qui vise à en faciliter l'utilisation. Donc, sans négliger les dangers de la route et la vulnérabilité du cycliste, tous en selle!

**Alain Juppé**

Président de la Communauté urbaine de Bordeaux  
Maire de Bordeaux

|   |             |
|---|-------------|
| <b>ÉDITO</b>                                    | <b>▶ 1</b>  |
| <b>10 BONNES RAISONS DE FAIRE DU VÉLO</b>       | <b>▶ 6</b>  |
| <b>100 % PRATIQUE : LA VILLE À VÉLO</b>         | <b>▶ 9</b>  |
| Bien s'équiper contre la pluie                  | > 10        |
| Se garer  | > 11        |
| Les parkings                                    | > 12        |
| Réparer   | > 16        |
| <b>100 % ATTENTIF : LA SÉCURITÉ À VÉLO</b>      | <b>▶ 19</b> |
| Conseils pour rouler en sécurité                | > 20        |
| Équipement de sécurité                          | > 21        |
| Angles morts !                                  | > 22        |
| Code de la route                                | > 24        |
| Voitures, vélos, bus, piétons...                | > 30        |
| En cas d'accident                               | > 31        |
| <b>100 % LIBERTÉ : LA VILLE À VCUB</b>          | <b>▶ 33</b> |
| Connecté au réseau de transports                | > 34        |
| Une flotte exceptionnelle                       | > 35        |
| Connecté au VCub                                | > 35        |
| Un vélo adapté                                  | > 36        |
| <b>100 % EFFICACE : AU QUOTIDIEN À VÉLO</b>     | <b>▶ 39</b> |
| Itinéraires                                     | > 40        |
| Ambassadeurs du vélo                            | > 41        |
| Vélo, tram, train...                            | > 42        |
| À chacun son vélo                               | > 44        |
| Bien s'équiper                                  | > 48        |
| <b>100 % DÉTENTE : BALADES À VÉLO</b>           | <b>▶ 51</b> |
| Découvrir la ville                              | > 52        |
| À l'assaut des campagnes                        | > 53        |
| Faire du sport                                  | > 54        |
| <b>100 % APPRENTISSAGE : LES ENFANTS À VÉLO</b> | <b>▶ 57</b> |
| Avant l'autonomie                               | > 58        |
| Premier tour en ville                           | > 59        |
| Organiser un vélo bus                           | > 60        |

# VIVONS MIEUX DANS LA CUB, VIVONS À VÉLO !

Vous êtes chaque année plus nombreux à vous laisser séduire par un moyen de locomotion économique, écologique, praticable à tout âge et bénéfique pour la santé. Certains d'entre vous demeurent inquiets de leur confort et de leur sécurité et n'osent pas encore franchir le pas. Ce guide pratique vous fournira de multiples conseils ainsi qu'une carte du réseau de voies cyclables sur La Cub.

## Un soutien financier important...

Environ 12€ par an et par habitant, soit 8,5 millions d'euros investis par La Cub.

## ... pour des aménagements sécurisés...

Un réseau cyclable de plus de 700 km.

## ... et des modes de déplacement complémentaires.

La Cub s'engage pour développer et faciliter l'utilisation alternée du vélo et des transports en commun.



## > axes de développement

La Cub s'est engagée pour le développement de modes de déplacement respectueux de l'environnement dans le cadre du Plan Vélo 2012-2020 :

- **Développer la continuité du réseau** d'itinéraires cyclables.
- **Développer le Réseau Vélo Express (REVE) :**  
6 itinéraires jalonnés sur 130 km pour les cyclistes réguliers.
- **Dédier 50 % de l'espace public aux piétons et aux cyclistes** lors de la création ou du réaménagement des voiries, lorsque c'est techniquement possible.
- **Accroître les dispositifs de stationnement,** arceaux, parcs sécurisés moyenne et longue durée pour les vélos, notamment à proximité des lieux publics.
- **Imposer des locaux spécifiques pour les vélos** dans les nouvelles constructions, grâce au Plan local d'urbanisme (PLU).
- **Développer la communication et les liens entre les réseaux** (locaux, nationaux, européens et internationaux) d'acteurs impliqués dans la pratique du vélo et valoriser les initiatives dans ce domaine.

### Journée sans voitures

Chaque premier dimanche du mois (à l'exception du mois d'août), le centre-ville de Bordeaux est réservé aux cyclistes, piétons et transports en commun. Les voitures ne peuvent pas y circuler entre 10h et 18h de novembre à février et entre 10h et 19h de mars à octobre.



## Déplacements urbains... La Cub au cœur de toutes les compétences !

La Communauté urbaine de Bordeaux joue un rôle majeur dans la gestion des déplacements et des conditions de circulation sur l'ensemble de ses 28 communes. Elle assure les travaux de voirie, entretient les feux tricolores et la signalisation, développe l'offre de stationnement, organise et optimise le réseau de transports urbains, développe le réseau des modes de déplacement doux pour améliorer la qualité de vie des 738 000 habitants de son territoire.

# 10

## BONNES RAISONS DE FAIRE DU VÉLO AU QUOTIDIEN

### 1. Je gagne du temps et diminue mon stress.

Je ne suis pas coincé dans les embouteillages, je me gare rapidement et au plus près de mon objectif, je maîtrise mon temps de parcours.

### 2. J'entretiens ma forme.

Pratiquer le vélo est bon pour la santé.

### 3. Je fais des économies.

Je réduis mes dépenses en carburant et en parking. Mon vélo (et ses pièces) ne coûte pas cher et est amorti dès la 1<sup>re</sup> année. J'apprends facilement à l'entretenir moi-même.

### 4. Je suis libre de mes déplacements.

Je m'arrête où et quand je veux. De jour comme de nuit.

### 5. Je profite aussi des transports en commun.

Si la distance est longue ou si je suis fatigué, je peux continuer en tram ou en train.

### 6. Je redécouvre ma ville.

Je varie mes parcours et accède facilement aux sites patrimoniaux, monuments et édifices.

### 7. Je me déplace en silence.

Je préserve l'environnement sonore.

### 8. Je ne pollue pas.

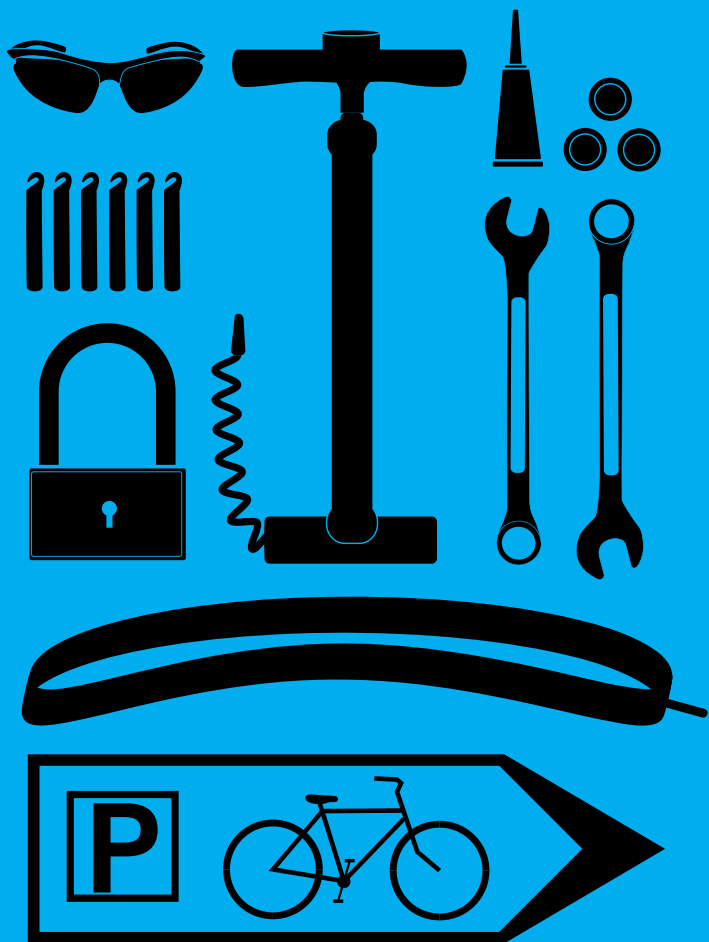
Je n'émetts aucun gaz à effet de serre.

### 9. Je suis plus ouvert aux autres.

Je peux facilement m'arrêter pour échanger avec un voisin, un ami, une rencontre.

### 10. Je pédale en famille.

Avec mes enfants, j'associe activité sportive et découverte ludique.



# LA VILLE À VÉLO 100% PRATIQUE

La ville à vélo : pour se déplacer  
par tous les temps, se garer en  
toute sécurité, entretenir son vélo,  
tous les trucs et astuces.

# BIEN S'ÉQUIPER CONTRE LA PLUIE

On peut faire du vélo même quand la météo n'est pas au rendez-vous. Il suffit de se protéger.

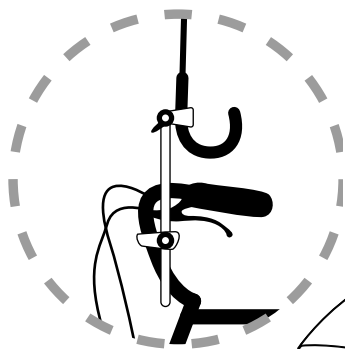
## La cape de pluie spéciale vélo

Légère et peu coûteuse, la préférer de couleur vive pour se rendre visible des autres usagers de la route.

## Le porte-parapluie au guidon

Il vous permet de fixer votre parapluie au guidon et de pédaler à l'abri.

Il existe également toute une gamme de vêtements de protection adaptés au vélo.



# SE GARER, S'ARRÊTER OÙ ON VEUT...

## > le mobilier urbain

Dans toute La Cub, des équipements sont à votre disposition pour faciliter et sécuriser le stationnement vélo.

On compte **8 000 arceaux, soit 16 000 places dans La Cub.**

## > quatre conseils anti-vol

- **Toujours attacher le cadre et la roue avant de votre vélo** à un point fixe et solide.
- **Préférer les antivols en U** (sauf modèles sophistiqués particuliers), en acier trempé et munis d'une clé spéciale : ce sont les plus sûrs.
- **Remplacer les attaches rapides** de vos roues et de votre selle par des écrous fixes. Ou prévoyez des antivols d'appoint.
- **Faire graver son vélo.** Cela dissuade les voleurs et si votre vélo volé est retrouvé, il pourra vous être restitué grâce au code gravé sur son cadre. Renseignez-vous auprès de votre mairie.

15  
km/h

Se déplacer sans perte de temps

Dans La Cub, les dénivelés sont rares. Sans être sportif, on couvre facilement 5 km en 20 mn. On évite aussi les embouteillages, on se gare facilement... À vélo, on va où on veut sans se presser et sans stresser !

# LE PARKING, C'EST AUSSI POUR LES VÉLOS

## > Les parcs-relais

Situés à proximité du tramway, les parcs-relais permettent de stationner un véhicule (vélo, moto ou voiture) pour emprunter les lignes de tramway et de bus de La Cub. Des espaces vélos sécurisés sont disponibles pour les abonnés du réseau Tbc (320 places dans 10 parcs-relais et, en 2015, 450 places dans 17 parcs-relais). Des arceaux destinés aux non-abonnés demeurent à disposition dans tous les parcs-relais.

Horaires et conditions sur : [www.infotbc.com](http://www.infotbc.com)

## > Les abris vélos

Autre solution : les abris vélos qui permettent de stationner gratuitement son vélo dans un local sécurisé. Au nombre de 8, répartis sur La Cub, ces abris contiennent entre 14 et 40 places. L'accès se fait grâce à la carte d'abonnement Tbc. Attention cependant à sécuriser votre vélo avec un antivol et à ne pas dépasser les quinze jours de stationnement autorisés.

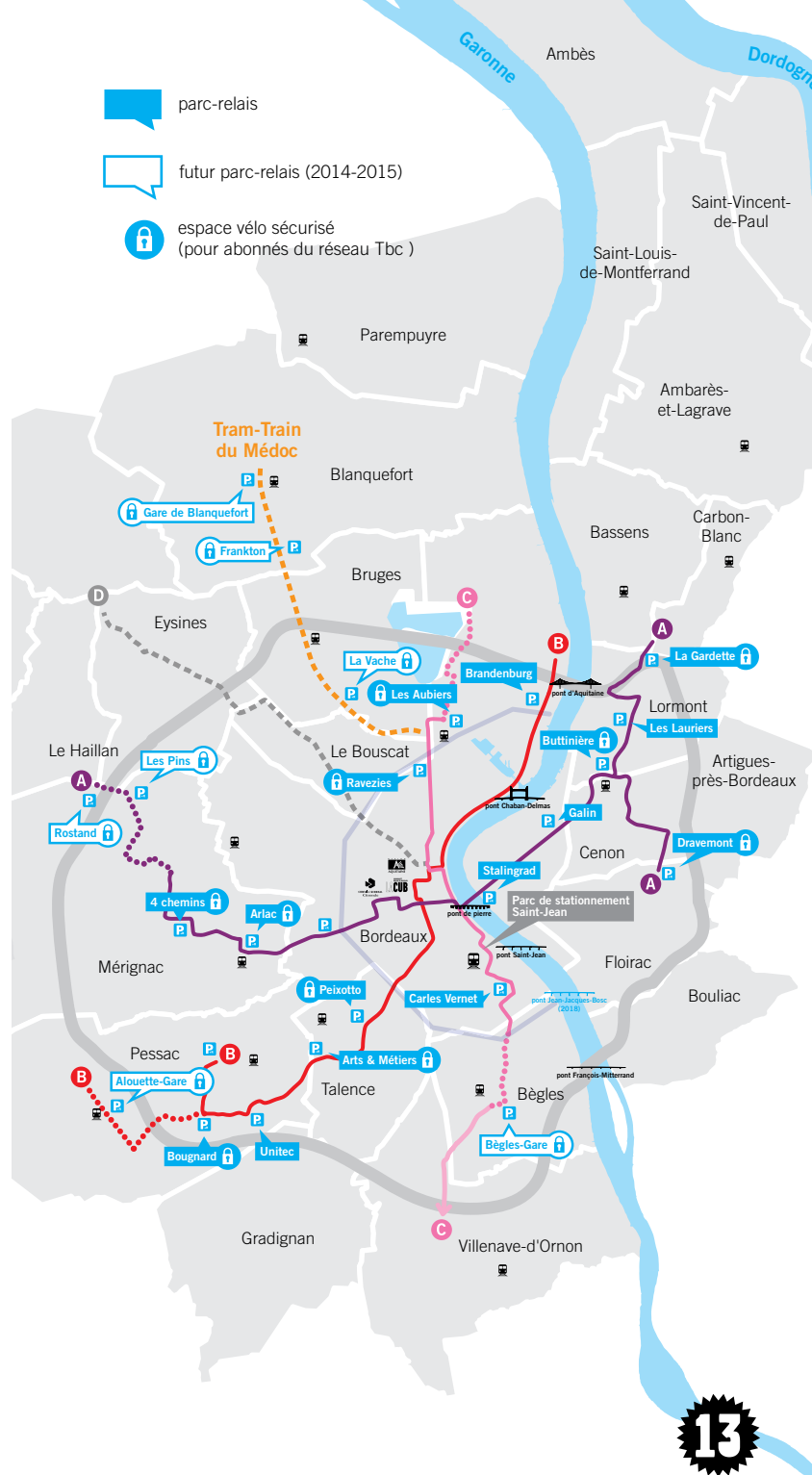
## > Le parc de stationnement Saint-Jean

250 places vidéo-surveillées sont accessibles aux abonnés VCub mensuels ou annuels. Le parc est ouvert 7j/7, 24h/24 et est équipé d'un poste de gonflage en libre-service. Situé sur le parvis de la gare Saint-Jean à Bordeaux, il permet de déposer son vélo pour prendre le train par exemple. Stationnement autorisé jusqu'à 15 jours.



Localisez les parcs de stationnement vélos sur la carte en fin de guide

- parc-relais
- futur parc-relais (2014-2015)
- espace vélo sécurisé (pour abonnés du réseau Tbc)





## > Les parkings urbains de La Cub

Sécurisés, accessibles 24 h/24 et 7 jours/7, les 9 parkings urbains communautaires gérés par Parcub sont équipés de 300 places de stationnement exclusivement réservées aux deux-roues.

### > Bordeaux

#### 1 Mériadeck

rue Révérend-Père Dieuzayde et rue Claude Bonnier

#### 2 Front du Médoc

rue Robert Lateulade

#### 3 Pey-Berland / Saint-Christoly

place Pey Berland

#### 4 Gambetta

place Gambetta

#### 5 Lhôte

rue Lhôte

#### 6 Victoire

place de la Victoire

#### 7 8 mai 1945

rue Jean-Fleuret

### > Mérignac

#### 8 Parc Mérignac

Charles-de-Gaulle

entrée avenue du Maréchal-de-Lattre-de-Tassigny

### > Pessac

#### 9 Parc Pessac centre

entrée rue des Poilus

### > Urbis Park

Les deux-roues bénéficient d'un stationnement gratuit, dans la limite des places disponibles, dans les parcs suivants :

### > Bordeaux

#### 10 Salinières 05 40 12 11 40

quai des Salinières

#### 11 Tourny 05 56 81 32 11

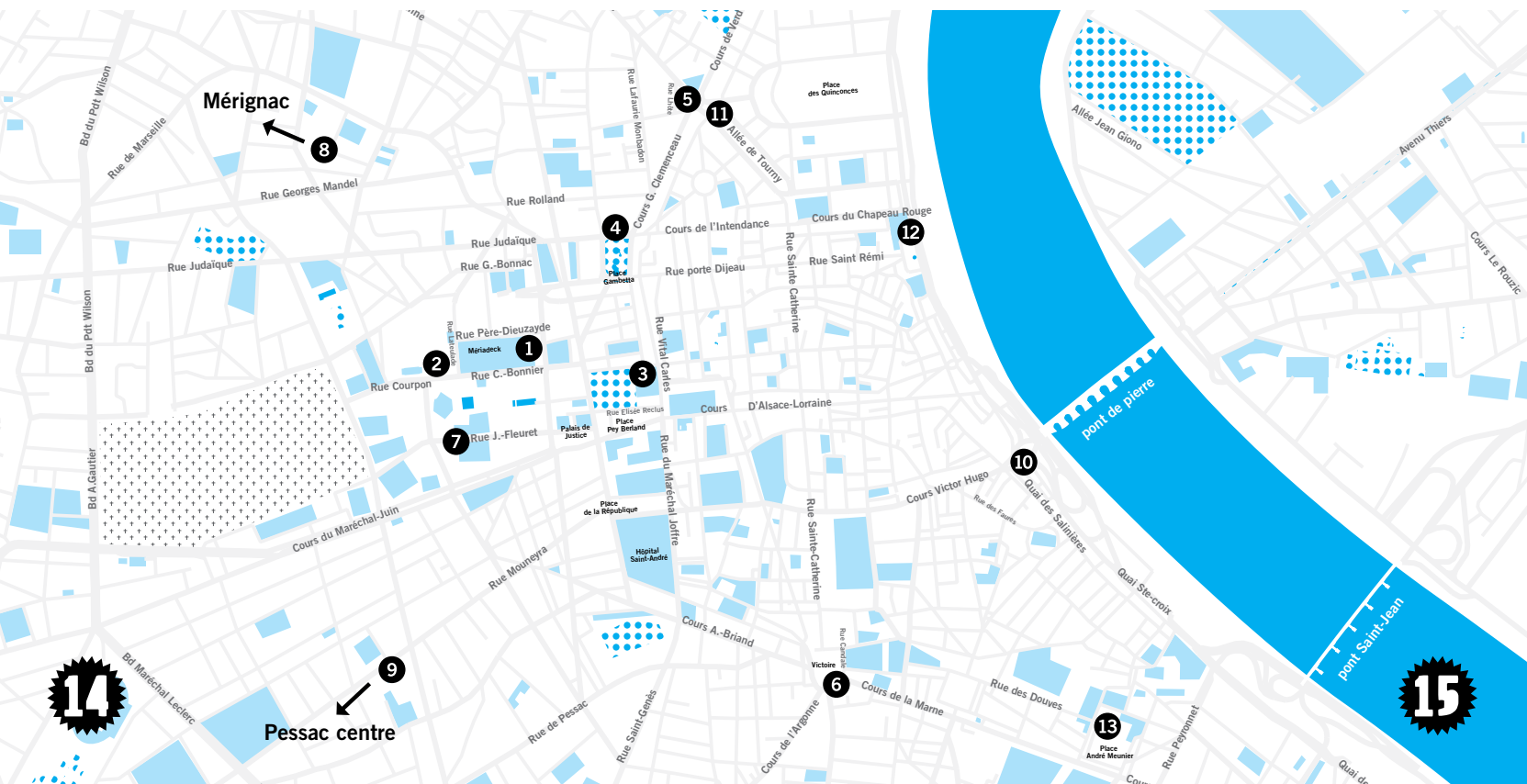
allées de Tourny

#### 12 Bourse / Jean Jaurès 05 40 12 11 52

quai du Maréchal Lyautey / place Jean-Jaurès

#### 13 André Meunier 05 56 88 79 11

place André-Meunier

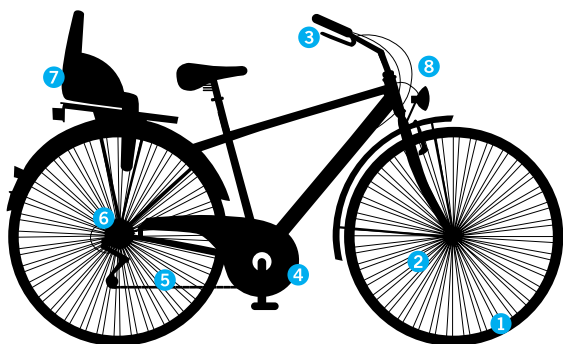


# RÉPARER

La bicyclette est une mécanique simple, facile à entretenir, facile à réparer.

Pour se mettre à l'abri des pannes et rouler en toute sécurité, rien de tel qu'une petite révision. Avec une attention spéciale pour le gonflage des pneus et l'état des freins, à surveiller très régulièrement en cas d'utilisation fréquente.

## > Les points à contrôler absolument :



- 1 **Pneus.** – Usure\*\* et gonflage\*.  
La pression maxi est indiquée sur le flanc du pneu, entre 3 et 5 bars selon les modèles. (Mettre 1 bar de moins à l'avant qu'à l'arrière).
- 2 **Jantes.** – Une jante (roue) voilée détériore le freinage.  
À faire réparer.
- 3 **Freins.** – Usure et orientation des patins\*\*, tension des câbles\*\*.
- 4 **Dérailleur avant.** – Tension des câbles\*\*.
- 5 **Chaîne.** – Graissage dès que la chaîne grince.
- 6 **Dérailleur arrière.** – Graissage\*\*, tension des câbles\*\*.
- 7 **Agrès** (siège enfant\*, panier avant \*\*, les garde-boue\*\*). – Fixation à vérifier dès l'apparition d'un bruit suspect.
- 8 **Phares.** – Ampoules et piles\*.

### Entretien :

\* Toutes les semaines ou tous les mois

\*\* Tous les ans

## > Les réparateurs

Si vous n'êtes vraiment pas bricoleur, vous trouverez dans La Cub de nombreux réparateurs de cycles et vélocistes de quartier.

### • Vélo station propose

> un atelier réparation dans l'espace deux-roues de Gambetta.  
> un vélo atelier itinérant dans quatre autres parkings gérés par La Cub  
(Lhôte, Mérignac centre, Front du Médoc et 8 mai 1945).

Informations Parcub : 05 56 99 50 00

### • Ateliers associatifs

Pour faire réparer votre vélo ou le réparer vous-même en utilisant le matériel de l'association.

> Le Garage Moderne [www.legaragemoderne.org](http://www.legaragemoderne.org)

> Récup'R (achat et vente de vélos d'occasion) [www.recupr.org](http://www.recupr.org)

> Atelier vélo Particip'Actif [www.ville-blancquefort.fr](http://www.ville-blancquefort.fr)

L'association Vélo-Cité en propose une liste sur son site [www.velo-cite.org](http://www.velo-cite.org) à la rubrique « vélo pratique ».

## Mon kit dépannage

Il existe de nombreux kits de secours dédiés au vélo et très peu encombrants. Voici ce qu'ils doivent contenir, au minimum :

- bombe aérosol anticrevaisons
- chambre à air de secours
- pompe
- clé pour démonter la roue
- 3 démonte-pneus
- 5 rustines
- tube de colle
- râpe
- multioutils avec clés Allen
- dosettes de savon spécial vélo



# LA SÈCURITÈ À VÈLO 100 % ATTENTIF

Certains automobilistes considèrent que le vélo est un mode de déplacement à risque. Pourtant, et bien que le nombre de cyclistes ne cesse d'augmenter, la sécurité continue de s'améliorer. Une attitude civique, un équipement adapté et une vigilance accrue (de nuit, sous la pluie, aux carrefours, en cas de trafic dense ou de rue à vitesse importante) sont les sésames de la sécurité.

# CONSEILS POUR ROULER EN SÉCURITÉ

## > Circulation

- **Respecter le Code de la route et la signalisation.**

Ne jamais brûler les feux et ne pas rouler en sens interdit.

- **Être prudent avec les camions et les bus.**

Ne jamais dépasser par la droite, laisser manœuvrer et rester à bonne distance (voir illustration pages 22-23).

- **Être vigilant à l'ouverture des portières.**

Rouler à droite, à un mètre des voitures stationnées.

- **Toujours signaler mes changements de direction.**

Tendre un bras pour indiquer où l'on va et être particulièrement prudent sur les carrefours giratoires.

- **Se méfier des bordures de trottoir et des rails de tramway.** Les franchir le plus perpendiculairement possible.

## > Attitude

- **Se méfier des angles morts** dus aux véhicules en circulation et même en stationnement (voir illustration pages 22-23).

- **Garder les yeux et les oreilles bien ouverts.**

Éviter le baladeur et anticiper les dangers.

- **Rouler en douceur et rester calme.** Changer de voie progressivement, ralentir quand il pleut et faire preuve de courtoisie avec les autres usagers de la route.

- **Ne pas slalomer dans le trafic.**

- **Rester toujours bien visible.** De jour comme de nuit, utiliser des équipements de sécurité.

- **Garder toujours ses deux mains sur le guidon.**

Les maintenir sur les poignées de freins pour faire face à toute éventualité. Ne jamais s'accrocher à un autre véhicule et ne pas téléphoner en roulant.

- **Ne pas rouler sur les voies du tramway.**

# ÉQUIPEMENT DE SÉCURITÉ

## L'entretien régulier du vélo est important pour s'assurer une bonne sécurité en roulant.

- **Les freins\*** : câbles et patins doivent être changés au moins une fois par an, de préférence avant l'hiver. Les patins de freins doivent porter à plat sur les flancs des jantes et être mis au rebut dès la disparition de leurs rainures qui favorisent l'évacuation de l'eau.

- **Feu avant\* (blanc) et arrière\* (rouge)** : ils doivent être solidaires du vélo, à faisceau fixe et non clignotant, efficaces par temps de pluie. Les ampoules LED qui restent allumées un moment à l'arrêt sont les meilleures. Vérifier les accroches des optiques régulièrement et l'intensité de l'éclairage.

- **Les pneus** : attention, un pneu sous gonflé s'use plus vite et diminue la tenue de route.

- **Sonnette\*** : elle doit être audible à plus de 50 m.

- **Gilet ou brassard fluo** : fortement conseillés, notamment la nuit, par temps de brouillard et de pluie (pas obligatoires en agglomération).

- **Écarteur de danger** : efficace, il évite d'être trop serré par les autres véhicules.

- **Selle** : ni trop haute ni trop basse, elle doit permettre de mettre pied à terre.

- **Rétroviseur** : ne dispense pas de se retourner.

- **Dérailleur arrière** : il doit être nettoyé et lubrifié régulièrement. Les vitesses indexées se dérèglent à l'usage. Dès la perception d'un cliquetis, tourner les petites molettes situées à la base des manettes, sur le cadre ou près du dérailleur, afin de réaligner la chaîne.

- **Dispositifs réfléchissants pour le jour\*** : blancs à l'avant, rouges à l'arrière, orange dans les rayons et sur les pédales.

- **Cadre et accessoires** : préférer les pièces certifiées ISO ou NF.

- **Casque** : fortement conseillé pour les enfants, il réduit de 85 % les risques de traumatisme crânien. Label NF de préférence.

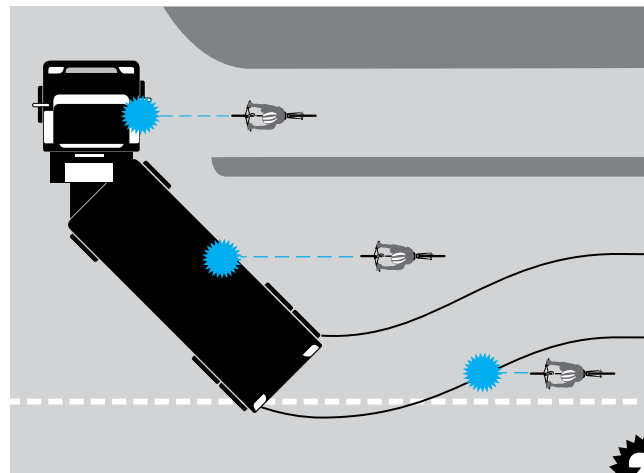
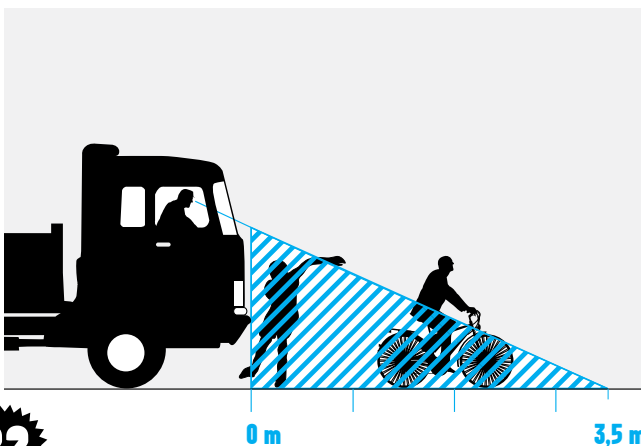
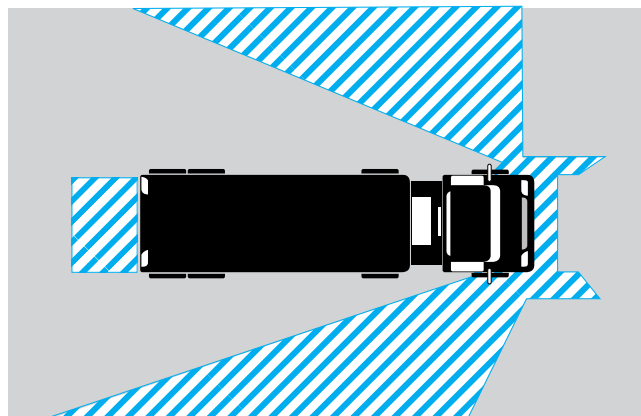
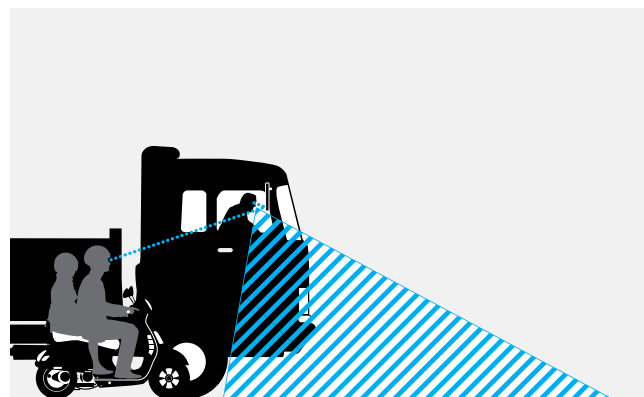
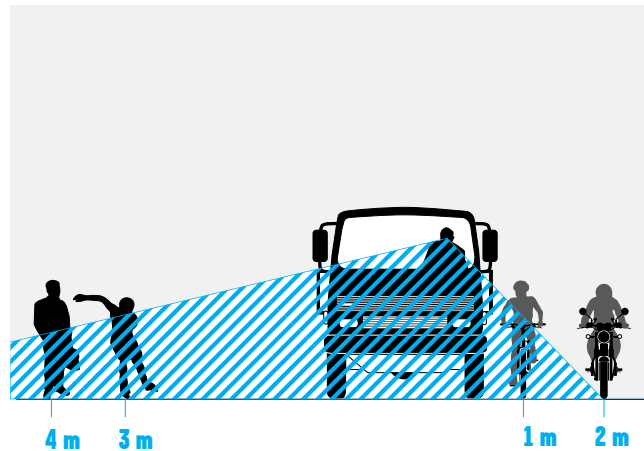
- **Lampe amovible à diodes clignotantes** : en complément des feux fixes légaux, elle permet d'être vu à l'arrêt, si le vélo est équipé d'une dynamo.

\*Obligatoire

# ANGLES MORTS!

L'angle mort est un espace situé autour d'un véhicule qui n'est pas visible par le conducteur. Il existe plusieurs angles morts à l'avant, sur les côtés, et à l'arrière. Dans ces espaces de non visibilité, le risque et la gravité d'accident augmentent considérablement.

- > gardez vos distances
- > gardez le contact visuel,
- si vous pouvez voir les yeux du chauffeur dans son rétroviseur, il peut également vous voir
- > ne dépassez pas un camion par la droite
- > ne vous arrêtez jamais sous les rétroviseurs
- ou à leur hauteur



# CODE DE LA ROUTE

## > La signalisation à connaître



Piste ou bande cyclable conseillée et réservée aux cycles.



Fin d'une piste ou d'une bande cyclable conseillée et réservée aux cycles.



Piste ou bande cyclable obligatoire pour les cycles sans side-car ou remorque.



Fin de piste ou de bande cyclable obligatoire pour cycles.



Voie verte ouverte à tout type de véhicules non motorisés.



Aire piétonne autorisée aux cyclistes à condition d'y rouler au pas et de ne pas gêner les piétons qui sont prioritaires.



Zone limitée à 30 km/h (plus sécurisée) dont la majorité est à double sens cyclable.



Zone de rencontre limitant la vitesse des déplacements à 20 km/h pour les automobilistes et les cyclistes; les piétons étant prioritaires (sauf par rapport au tramway).



Panneau double sens cyclable. Indique que dans cette voie à sens unique, les cyclistes sont autorisés à circuler dans les deux sens.



Jalonnement d'itinéraires.



Indication d'un itinéraire cyclable.



Voie réservée aux véhicules des services réguliers de transport en commun et autorisée aux cycles.



Traversée d'une voie de tramway : situé aux intersections avec la voie du tramway, ce panneau est souvent accompagné d'un feu tricolore.



Voie réservée au tramway : interdiction de circuler ou de stationner sur cette voie.



Fin de voie réservée au tramway.



Attention, passage d'une voie de tramway : panneau d'alerte signalant la proximité de voies de tramway.



Sens interdit sauf cyclistes. Rester très vigilant au niveau des intersections.



Accès interdit aux cyclistes (danger).

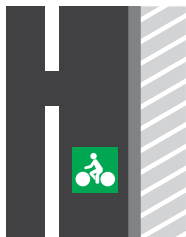


Débouché de cyclistes venant de droite ou de gauche.



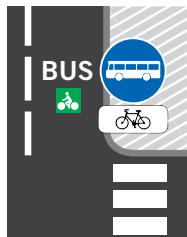
Parc-relais assurant la liaison vers différents réseaux de transport en commun.

## > Marquage au sol

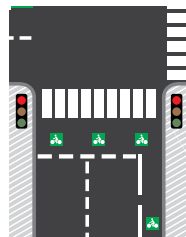


### Bande cyclable

elle est placée le long des voies de circulation.

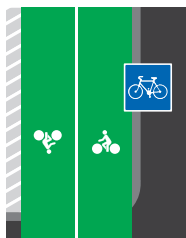


### Couloir de bus ouvert aux vélos



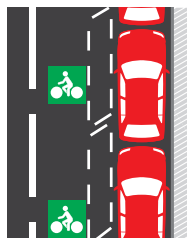
### Sas cycliste

situé juste devant les feux, il permet d'attendre le passage au vert sans respirer les gaz d'échappement et de tourner à gauche en toute sécurité.



### Piste cyclable

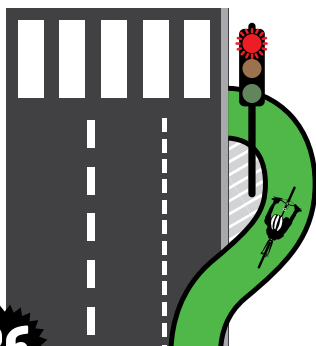
elle est totalement séparée des voies de circulation habituelles. Elle peut être à double sens.



### Pointillé portière

zone de 50 cm entre l'espace de stationnement et la bande cyclable protégeant les cyclistes de l'ouverture des portières.

## > Aménagement spécifique



### Tourne à gauche indirect

Pour éviter de se faufiler entre les voitures. Passage en 2 temps :  
1/ Arrêt sur un refuge  
2/ Passage quand le feu cycliste est au vert

## > Feux



### Feu rouge clignotant

arrêt obligatoire, passage imminent d'une ou plusieurs rames de tramway. Il faut attendre que le feu s'éteigne pour redémarrer.



### Feux bus

les cyclistes bénéficient d'un départ anticipé avec le feu bus.

## « Cédez le passage cycliste au feu rouge »

### Désormais, les cyclistes peuvent franchir les feux rouges équipés de panneaux spécifiques.

Après une expérimentation en 2009 sur certains carrefours de l'agglomération bordelaise, le code de la route autorise désormais les cyclistes à franchir les feux équipés de ces panneaux lorsque la configuration du carrefour le permet. En évitant les arrêts répétés, la circulation en ville est facilitée, les trajets deviennent ainsi plus fluides et rapides.

### Panneau « Tourne à droite »

Ce panneau autorise les cyclistes à franchir le feu rouge pour tourner à droite en cédant le passage.



### Panneau « Va tout droit »

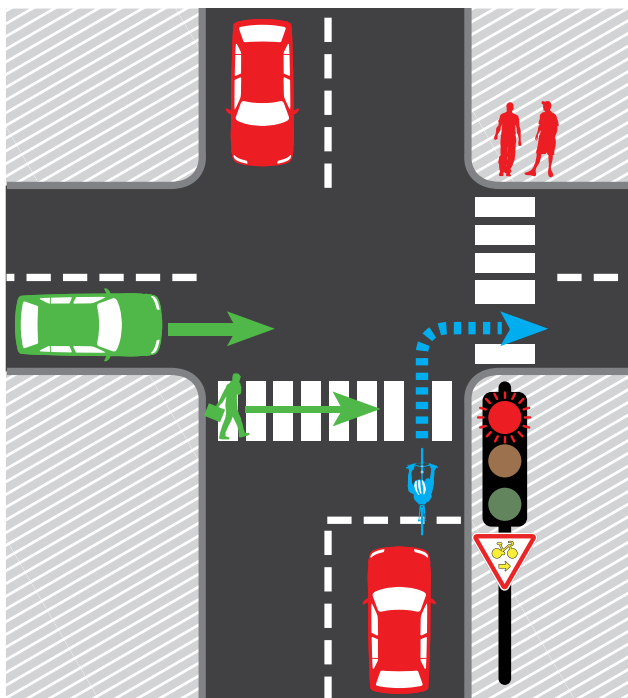
Ce panneau autorise les cyclistes à aller tout droit en franchissant le feu rouge tout en cédant le passage.



Important : dans tous les cas, les cyclistes doivent respecter un « Cédez le passage » avant de s'engager. En l'absence de panneau, le cycliste doit s'arrêter au feu rouge!



## « Cédez le passage cycliste au feu rouge »



Feu rouge fixe



### Piéton

le feu routier est au rouge  
et le feu piéton est au vert.  
Vous êtes prioritaire, vous avancez.



### Cycliste

le feu routier est au rouge  
mais le « tourne à droite » clignote.  
Vous tournez à droite en cédant le passage.



### Automobilistes\*

le feu routier est au rouge,  
vous restez à l'arrêt.  
\*voitures, camionnettes, camions,  
bus, motos, cyclomoteurs et scooters.



### Piétons

vous restez à l'arrêt.

## > Les aires piétonnes, passages protégés et trottoirs

Les cyclistes peuvent circuler dans les aires piétonnes s'ils ne créent pas de danger pour les piétons. Ils doivent rouler à faible allure, descendre de vélo et marcher dès qu'il y a affluence. Sur les trottoirs, circuler à vélo est interdit, sauf pour les enfants de moins de 8 ans. Les passages protégés réservés aux piétons doivent être traversés à pied, vélo à la main. Lorsque des « petits vélos » sont peints sur la chaussée à côté du passage protégé, on peut passer à vélo.

## > Contraventions

### Contraventions encourues par les cyclistes

|   | classe | normale | maximale* |
|---|--------|---------|-----------|
| Défaut d'éclairage, de catadioptré                          | 1      | 11 €    | 38 €      |
| Défaut de sonnette  | 1      | 11 €    | 38 €      |
| Freins défectueux   | 1      | 11 €    | 38 €      |
| Téléphone portable en main                                  | 2      | 35 €    | 150 €     |
| Transport irrégulier de passager                            | 2      | 35 €    | 150 €     |
| Circulation à plus de 2 de front                            | 2      | 35 €    | 150 €     |
| Remorquage par un véhicule                                  | 2      | 35 €    | 150 €     |
| Non-emprunt de piste obligatoire                            | 2      | 35 €    | 150 €     |
| Circulation sur le trottoir                                 | 2      | 35 €    | 150 €     |
| Circulation en sens interdit                                | 4      | 135 €   | 750 €     |
| Circulation sur la plateforme du tram                       | 4      | 135 €   | 750 €     |
| Non-respect d'un stop,<br>d'un feu rouge fixe ou clignotant | 4      | 135 €   | 750 €     |
| Non-respect d'un « Cédez-le-passage »                       | 4      | 135 €   | 750 €     |

\*Récidive ou contestation trop véhémentes. Si vous êtes verbalisé, assurez-vous que la mention « vélo » figure sur la contravention. La verbalisation n'entraîne pas de suppression de points au permis de conduire. Si malgré tout c'était le cas, téléchargez la lettre type de réclamation sur [www.velo-cite.org](http://www.velo-cite.org)



# VOITURES, VÉLOS, BUS, PIÉTONS... TOUS ÉGAUX, TOUS RÉGLÉS !

Parce que l'espace public appartient à tous,  
il est nécessaire d'apprendre à le partager.

## > En voiture

- **Ne pas frôler les cyclistes.** Les dépasser à un mètre au moins et seulement si la circulation est suffisamment fluide.
- **Ne pas stationner sur les aménagements cyclables, ni sur les trottoirs.** Ne pas empiéter sur les sas.
- **Ne jamais ouvrir sa portière** ni reculer sur la chaussée sans s'être assuré que la voie est libre.
- **Ne pas oublier son clignotant.** Signaler à l'avance ses changements de direction.
- **Ne pas accélérer à l'orange.** Ne pas anticiper le passage du feu au vert.
- **Rouler rigoureusement à la vitesse indiquée.**
- **Respecter scrupuleusement les piétons,** surtout lorsqu'ils sont engagés sur les passages protégés (même si le feu piéton est rouge!).

## > À vélo

- **Respecter les panneaux, les feux, les indications au sol** ainsi que les autres usagers de la route.
- **Éviter toute manœuvre dangereuse** pour les autres véhicules ou pour soi. Être très vigilant aux heures de pointe.
- **Signaler tout changement de direction.**
- **Ne pas s'engager dans un couloir** de bus autorisé aux vélos juste devant un car ou un bus.
- **Descendre de vélo** s'il y a affluence sur les voies piétonnes autorisées aux cyclistes.
- **Ne pas circuler à contre sens sur les bandes cyclables.**

## > À pied

- **Dans les rues à double sens cyclable,** ne jamais s'engager sur la chaussée sans avoir regardé des deux côtés.
- **Ne rien jeter sur la chaussée,** au risque de faire chuter un cycliste ou provoquer une crevaison.
- **Éviter de traverser juste devant un cycliste,** surtout par temps de pluie car les freins sont moins efficaces.
- **En descendant d'un bus ou d'un tram, ne pas se précipiter pour traverser la rue.** Un véhicule caché par le bus peut survenir. Respecter les règles du piéton!

# EN CAS D'ACCIDENT



Parce que le risque zéro n'existe pas plus à vélo qu'ailleurs, quelques conseils pour bien réagir.

## > Être témoin d'un accident

- **Le signaler** à la police (17), aux pompiers (18) ou composer le numéro européen d'urgence (112).
- **En cas d'accident grave,** ne pas déplacer la victime et essayer d'établir un périmètre de protection.

## > Être victime d'un accident

- **En cas de chute même sans gravité apparente,** dégager rapidement la chaussée, mais toujours établir un constat et consulter au plus vite un médecin. Les blessures d'une chute peuvent ne se révéler qu'après coup.
- **Pour l'établissement du constat,** ne pas hésiter à faire appel à des témoins.
- **Pour bénéficier de son assurance,** déclarer son accident dans les 3 jours. D'abord par fax, courriel ou téléphone, puis par lettre recommandée avec accusé de réception.

En savoir plus sur ses droits et obligations de cycliste :

[www.fubicy.org](http://www.fubicy.org)

[www.securiteroutiere.gouv.fr](http://www.securiteroutiere.gouv.fr), rubrique circuler à vélo.



# LA VILLE À VCUB 100% LIBERTÉ

Complémentaire du tramway  
et du bus, le VCub, vélo en libre  
service de La Cub, offre un nouveau  
mode de déplacement facile,  
rapide et pratique.

# CONNECTÉ AU RÉSEAU DE TRANSPORTS EN COMMUN

Afin de répondre au mieux aux besoins des habitants, le VCub a été pensé en connexion avec l'ensemble du réseau de transports en commun (tram, bus, BatCub) et développé sur plusieurs communes de La Cub.

## > Une réorganisation globale...

La Cub a assorti sa décision d'implanter des vélos en libre service sur son territoire d'une réorganisation de son offre de transports en commun. Le parcours des bus a été repensé et étendu pour offrir une complémentarité optimale avec les trois lignes de tram, les TER et le VCub.

## ... qui démultiplie les possibilités de trajets.

La Cub a souhaité que neuf stations VCub sur dix soient situées à proximité d'un arrêt de bus, de tram ou d'une gare. Les offres de transport se combinent au mieux pour assurer la continuité et la brièveté des parcours.

**VCub +**

Un système dédié aux usagers de la périphérie.

J'habite ou je travaille loin ?  
J'emprunte un « VCub + »  
en correspondance avec le tram  
ou le bus et peux le conserver maximum  
pendant 20 heures consécutives,  
à condition de le ramener à sa station  
d'emprunt.

Autre plus : un tarif préférentiel  
est proposé aux abonnés du réseau Tbc.

# UNE FLOTTE EXCEPTIONNELLE

L'efficacité du réseau VCub passe par le grand nombre de vélos mis à disposition, mais aussi par les services qui y sont attachés.

## > Dans toute La Cub

1 700 VCub sont en circulation, disponibles 24h/24 et 7j/7 dans les 153 stations (161 fin 2014) équipées de terminaux bancaires.

## > Le succès au rendez-vous

Lancé en février 2010, le service enregistrait dès les trois premiers mois une moyenne de 3 500 emprunts par jour. En 2014, les chiffres atteignent plus de 5 millions d'emprunts et 18 000 abonnés.

## > Un service optimisé

Chaque jour, les VCub sont redistribués entre les stations tandis que les vélos endommagés sont réparés.

# CONNECTÉ AU VCUB

## > Le site Internet

Consultez la carte des stations VCub et le nombre de vélos qui y sont disponibles sur le site [www.vcub.fr](http://www.vcub.fr)

## > L'application VCub facile

Empruntez un VCub en un temps record grâce au « sans contact ». Plus besoin de carte ou de code, il suffit de passer son smartphone sur la borne.

Disponible sur Windows Phone, BlackBerry OS et Android.

## > L'application Info Tbc

Des informations sur l'ensemble du réseau.

Disponible sur iOS et Android.

## > L'application La Bonne Station

Sur votre smartphone, visualisez en direct les vélos ou places disponibles en station.

# UN VÉLO ADAPTÉ

Design et coloré, le VCub a été pensé dans les moindres détails.

- **Ajustable** : le cadre est mixte et la hauteur de selle se règle sans effort.
- **Maniable** : avec ses moins de 20 kilos, son guidon étroit et ses trois vitesses, le VCub se faufile partout.
- **Pratique** : l'antivol intégré et la béquille double permettent de s'arrêter où on veut, le panier avant supporte jusqu'à 15 kilos de charge. Pensez à noter le numéro de l'antivol transmis lors de l'emprunt.
- **Sécurisé** : freins à tambours, éclairage puissant et sonnette assurent l'équipement sécurité du VCub. Il est régulièrement entretenu et contrôlé.
- **Solide et confortable** : pour éviter de pénibles déraillements le VCub fonctionne sans chaîne. Ses gros pneus amortissent les chocs et résistent aux crevaisons.
- **Looké** : damier, fleur, kilt, pois, écailles...

Douze motifs ont été créés pour le lancement en 2010.

Depuis, un concours est organisé chaque année et récompense les plus beaux motifs proposés pour enrichir la collection. Plusieurs modèles « collectors » existent : le « black one », seul vélo noir de la flotte, le « green one », le spécial pont Chaban-Delmas et le tout dernier « Été métropolitain ».

Si vous les trouvez, prenez-vous en photo avec et postez-la sur la page Facebook :

[www.facebook.com/VeloCub](http://www.facebook.com/VeloCub)

## Mode d'emploi

Se rendre à une borne et suivre les instructions.

- **Attention** : lorsque vous reposez votre vélo, veillez à bien l'enclencher dans la bornette (le voyant doit passer au vert et un bip retentit).

## Deux formules\* :

### • L'utilisation « occasionnelle »

Abonnement de 24 heures (1,50€) ou de 7 jours (7€).

Après la première demi-heure qui est gratuite, chaque heure d'utilisation est facturée 2€.

Le paiement s'effectue par carte bleue.

### • L'abonnement « longue durée »

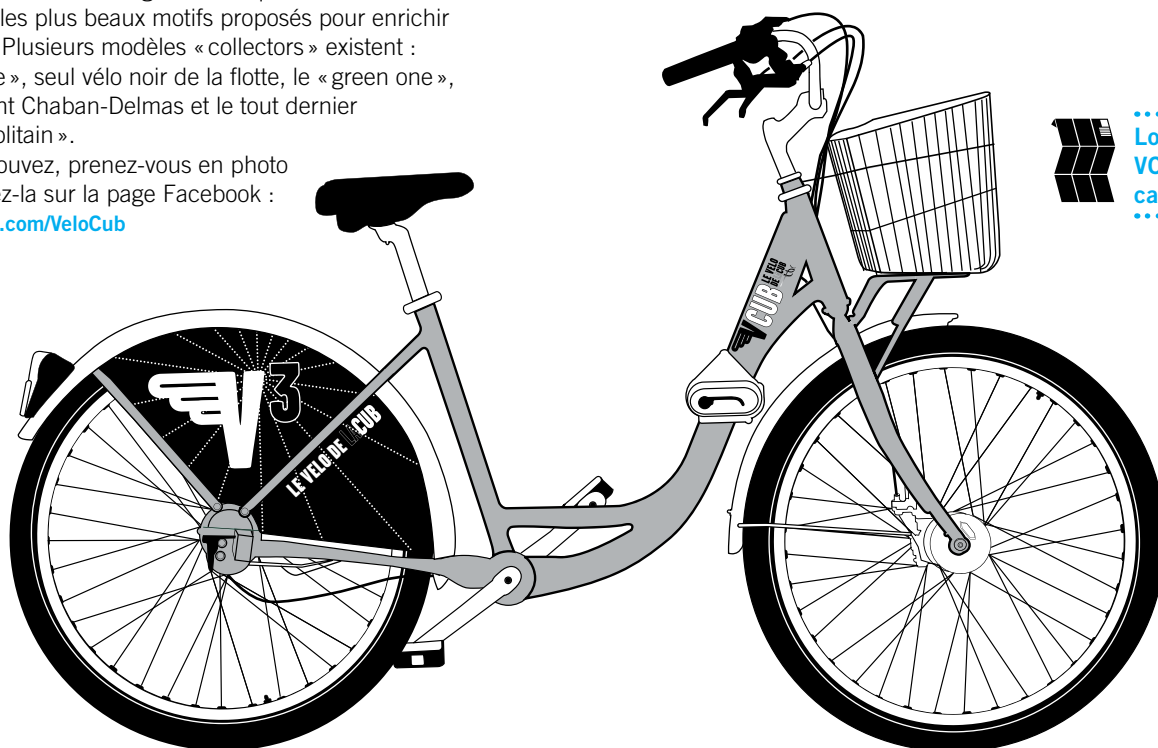
Au mois (10€ ou 7€ pour les abonnés Tbc et Modalis + 5€ de crédit-temps) ou à l'année (30€ ou 20€ pour les abonnés Tbc et Modalis + 5€ de crédit-temps). Après la première demi-heure gratuite, chaque heure d'utilisation est facturée 1€.

Pour s'abonner, rendez-vous sur le site

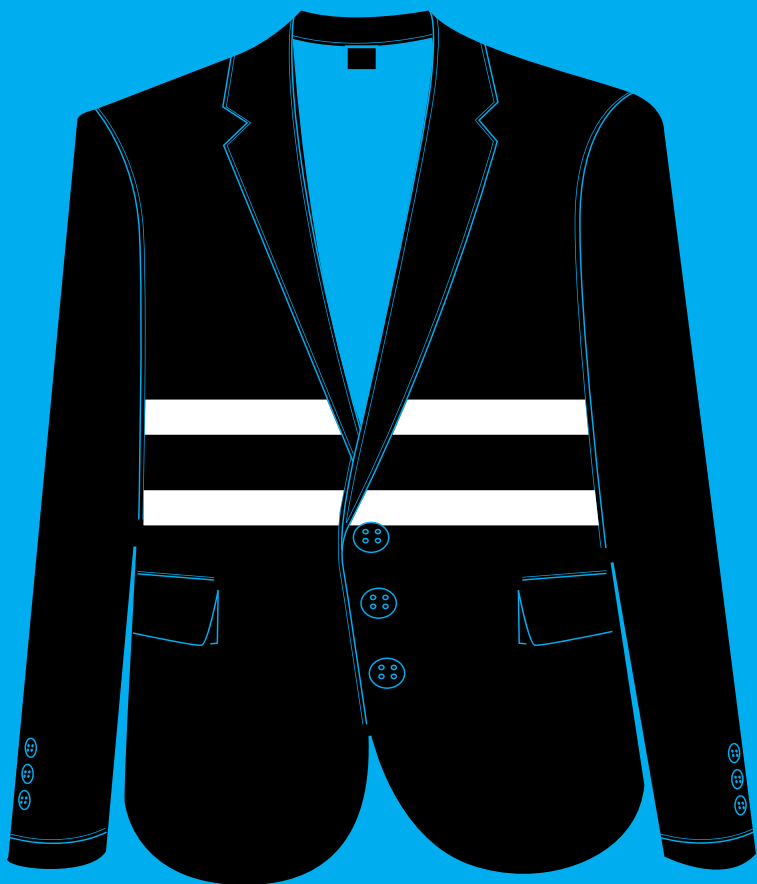
[www.vcub.fr](http://www.vcub.fr) ou appelez Allo VCub

au 09 69 39 03 03 (numéro non surtaxé)

\* Une autorisation de prélèvement de 200€ est demandée en guise de caution. Elle ne sera effective que si le VCub n'est pas restitué.



Localisez les stations VCub et VCub+ sur la carte en fin de guide.



# AU QUOTIDIEN À VÉLO 100% EFFICACE

Aller travailler à vélo permet de rester en forme : une demi-heure de vélo au quotidien permet de diviser par deux les risques de maladies cardiovasculaires.

# ITINÉRAIRES

Aller travailler, rentrer chez soi, sortir se balader...

Il est important de pouvoir créer ses itinéraires en fonction de priorités : rapidité, sécurité, plaisir...

- **Aller droit au but** : le plan des pistes cyclables de La Cub permet de rouler sur des voies sécurisées et d'identifier les espaces verts à traverser.
- **Composer son itinéraire** : on peut être amené à emprunter successivement des bandes cyclables, une voie verte, une aire piétonne, une zone 30, une rue résidentielle. Les rues résidentielles peuvent être les meilleurs itinéraires cyclables bien qu'elles ne fassent pas l'objet d'aménagements spécifiques.



.....  
**Une vélo école (pour adultes grands débutants) ou des stages de remise en selle pour pédaler en toute confiance.**  
.....

Le vélo vous tente mais vous ne vous sentez pas à l'aise en milieu urbain, avec vos enfants... L'association Vélo-Cité, avec le soutien financier de La Cub, propose ces stages. En quelques sorties, la remise en selle permet de se former pour circuler dans la ville à vélo. En une trentaine d'heures de cours intensifs, les stagiaires trouvent leur équilibre, découvrent les règles d'une conduite sûre, prennent leurs repères dans la circulation, se familiarisent avec la petite mécanique... À la clé, pas de permis mais la conquête d'une liberté nouvelle.

Informations :

[www.velo-cite.org](http://www.velo-cite.org) ou 05 56 81 63 89

# AMBASSADEURS DU VÉLO

Apprendre à pédaler, rouler en ville en toute sécurité, adopter de nouveaux usages cyclistes... Les ambassadeurs du vélo vous accompagnent au quotidien d'octobre à juin. Ce dispositif est mis en place par Unis-Cité et La Cub.

- **Essayer** : se faire prêter un vélo traditionnel ou à assistance électrique pour une période de 15 jours, c'est possible.
- **Être accompagné** : déterminer ensemble le meilleur itinéraire d'un point A à un point B (le plus court, avec le moins de circulation, le plus sécurisé...).
- **Se remettre en selle** : reprendre une activité cycliste, c'est plus facile quand on est accompagné.
- **Entretenir son vélo** : apprendre ou faire réparer son matériel dans les ateliers réparation.
- **Être informé** : rencontrer, questionner et échanger avec les ambassadeurs lors des permanences.

Plus d'infos et contacts sur :

[www.lacub.fr/le-velo-dans-la-cub/ambassadeurs-du-velo](http://www.lacub.fr/le-velo-dans-la-cub/ambassadeurs-du-velo)

# VÉLO, TRAM, TRAIN : LA COMPLÉMENTARITÉ!

Combiner vélo et transports en commun offre souplesse et rapidité.

## > Le réseau Tbc couvre toute La Cub

### • Le tramway

3 lignes, A, B et C, desservent 91 stations sur 45 km.  
Circulation : tous les jours à partir de 5 h du matin, jusqu'à minuit du dimanche au mercredi et 1 h du matin à partir du jeudi (heure au départ du terminus de la ligne). Fréquences moyennes : une rame toutes les 4 mn aux heures d'affluence, toutes les 8 mn le reste de la journée.

Pour connaître les dernières extensions du tramway :

[www.infotbc.com](http://www.infotbc.com)

[www.tramway.lacub.fr](http://www.tramway.lacub.fr)

### • Les bus

Totalement réorganisé en complémentarité avec le tramway, le réseau comprend 78 lignes.

### • Les VCub

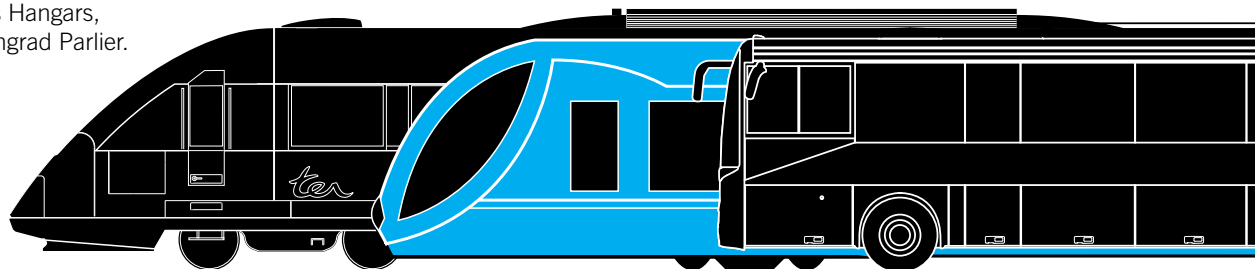
En connexion avec le tramway, les stations VCub vous permettent d'emprunter un vélo et de poursuivre son trajet.

> plus d'infos en page 35

### • Les BatCub

Pour passer d'une rive à l'autre de la Garonne, les navettes fuviales desservent 4 pontons sur les communes de Lormont et Bordeaux : Lormont Bas, les Hangars, Quinconces Jean-Jaurès, Stalingrad Parlier.

[www.batcub.fr](http://www.batcub.fr)



## > Différents modes de déplacement

### • Vélo + tram

Du lundi au samedi aux heures creuses (9h/16h; 19h30/1h du matin) et toute la journée le dimanche. Pour le bus, seul le vélo pliable peut monter à bord.

Allo Tbc au 05 57 57 88 88 et sur [www.infotbc.com](http://www.infotbc.com)

### • Vélo + train

Gratuit dans tous les trains signalés par un pictogramme « vélo » dans les documents horaires (dans la limite des places disponibles), ou comme bagage à main, démonté et emballé (dimensions 120 x 90 x 60 cm).

36 35 (0,34€ TTC/mn) et sur [www.velo.sncf.com](http://www.velo.sncf.com)

### • Vélo + tram + train + car...

La carte d'abonnement Modalis propose des forfaits permettant de circuler sur toutes les lignes des réseaux Tbc, TER et TransGironde avec son vélo. Plus d'informations : [www.ter-sncf.com/aquitaine](http://www.ter-sncf.com/aquitaine) rubrique gares et services, services vélo et au 0800 872 872 (appel gratuit depuis un poste fixe)

### • Covoiturage, autopartage

À combiner avec l'utilisation du vélo et des transports en commun.

[www.lacub.fr/deplacements/covoiturage](http://www.lacub.fr/deplacements/covoiturage)

[www.lacub.fr/deplacements/autopartage](http://www.lacub.fr/deplacements/autopartage)

[www.moijecovoiture.fr](http://www.moijecovoiture.fr)

[www.bordeaux.citiz.coop](http://www.bordeaux.citiz.coop)

[www.bluecub.eu](http://www.bluecub.eu)

### • Vélo + BatCub

Il est possible d'embarquer jusqu'à 6 vélos sur un BatCub.

La tarification est identique à celle du réseau (1,50€) et le voyage est inclus dans les abonnements.

# À CHACUN SON VÉLO

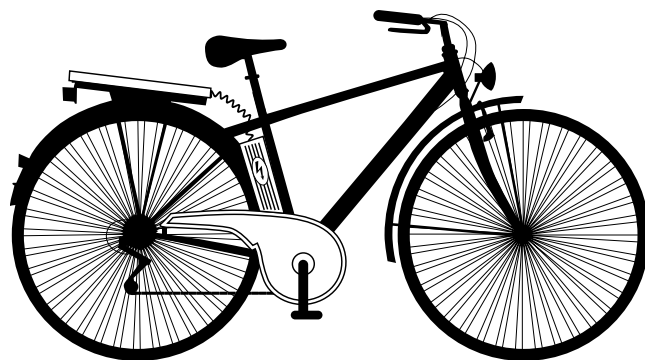


## Le vélo pliable, plus pratique et plus maniable

Un cadre bas ou tout en hauteur,  
des roues petites voire très petites,  
des formes quelquefois originales

Un poids (moins de 10 kilos pour les plus légers) et un encombrement minimal (60 x 60 x 35 cm pour la plupart des modèles), des systèmes de pliage simples et propres, le vélo pliable se fait de plus en plus transportable et performant (voire même à assistance électrique).

À la différence des autres vélos, il peut être emporté dans un bus ou dans le tram s'il est plié, et ce même aux heures de pointe !



## Le vélo à assistance électrique

Équipé d'une batterie et d'un moteur électrique légers et peu visibles, il permet de se déplacer sans se fatiguer.

Élégant et ergonomique, il ne nécessite ni assurance ni immatriculation spéciales. Il faut pédaler pour le faire avancer, le moteur ne fait qu'accompagner le cycliste dans son effort mais se révèle une aide précieuse pour les trajets dépassant 20 minutes. Il permet aussi d'avalier les dénivelés sans s'essouffler. Beaucoup moins cher qu'une voiture (1€ contre 100€ pour 1 000 km parcourus) il faut cependant faire attention à la qualité de la batterie, notamment sur les modèles d'entrée de gamme. Le VAE est de plus en plus souvent adopté comme second véhicule. Très urbain, il se décline également en version VTC, et même VTT.

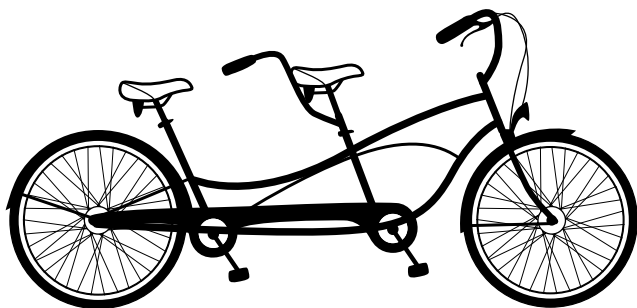
Pour en savoir plus : [www.espacemobelec.fr](http://www.espacemobelec.fr)  
et [www.avem.fr](http://www.avem.fr)

### > Subventions

Vélos pliables, à assistance électrique, cargo et tricycles pour adultes, La Cub vous aide à vous équiper (sur critère social).

Pour en savoir plus : 05 56 93 68 00  
[subventionvelo@cu-bordeaux.fr](mailto:subventionvelo@cu-bordeaux.fr)  
[www.lacub.fr/subventionvelo](http://www.lacub.fr/subventionvelo)

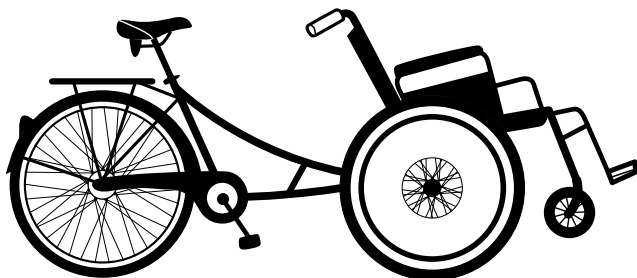




## Le tandem, pour pédaler à deux

Un vélo deux places, pour se balader sans se séparer.

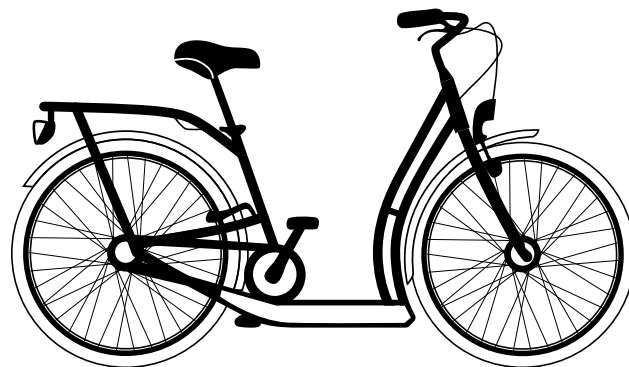
Le cycliste assis sur la place arrière n'a pas à se préoccuper de la conduite. Le vélo est donc adapté aux personnes mal-voyantes ou atteintes de cécité accompagnées d'un « pilote ».



## Le vélo-pousseur

La combinaison d'un vélo-pousseur avec un fauteuil roulant permet aux personnes en situation de handicap de profiter des sensations du vélo.

Le vélo-pousseur ressemble à un demi-vélo. Sans roue avant, on le fixe à l'arrière du fauteuil roulant. Les roues du fauteuil deviennent alors le train avant.



## Le Pibal, le nouveau vélo en prêt gratuit de la ville de Bordeaux

À la fois patinette et vélo, le Pibal permet de mettre le pied à terre dans des zones piétonnes.

Dessiné par le designer Philippe Starck pour la ville de Bordeaux, le Pibal doit son nom aux pibales, appellation des alevins d'anguilles dans le Sud-Ouest. Le cadre en aluminium en fait un vélo léger et maniable. Produit par Peugeot, le Pibal a été développé et assemblé en France. Il est équipé notamment de jantes, garde-boue, pneus jaunes à bande réfléchissante, porte-bagage, amortisseurs et d'un éclairage intégré. À noter également : le plan de Bordeaux gravé sur le repose-pied. Le prêt du Pibal est réservé aux habitants de la ville de Bordeaux et aux étudiants, pour une durée maximale de six mois.

Pour en savoir plus :  
Maison du vélo de Bordeaux  
05 56 33 73 75 - 69 Cours Pasteur - Bordeaux

# BIEN S'ÉQUIPER

## > Où emprunter le Pibal et autres vélos?

- **La Maison du vélo de Bordeaux**

Pour emprunter un vélo classique, un Pibal, un tandem ou un mono-pousseur (à destination des personnes handicapées), il y a la Maison du vélo de Bordeaux.

- **Pibal ou vélo classique**, il vous est demandé le jour du retrait : une pièce d'identité, un justificatif de domicile de moins de trois mois et un IBAN afin d'établir un mandat de prélèvement qui permettra de prélever les pénalités forfaitaires en cas de vol ou de non restitution du vélo. La durée du prêt est de six mois renouvelable une fois pour le vélo classique.

- **Mono-pousseur ou tandem**, vous devez fournir une pièce d'identité et un chèque de caution de 180€. La durée du prêt est d'une semaine maximum.

À la Maison du vélo de Bordeaux, vous pouvez également immatriculer votre vélo personnel, utiliser un espace de lavage et un gonfleur.

**69 Cours Pasteur, Bordeaux - 05 56 33 73 75**

- **Antenne de la Maison du Vélo**

Emprunter un vélo classique, un Pibal ou renouveler votre prêt de vélo.

**130 avenue Louis Barthou, Bordeaux - 05 24 57 68 48**

- **Maison éco-citoyenne**

Deux mono-pousseurs et un tandem (réservé aux malvoyants) peuvent être empruntés pour une durée d'une journée.

**Quai Richelieu, Bordeaux - 05 24 57 65 20**

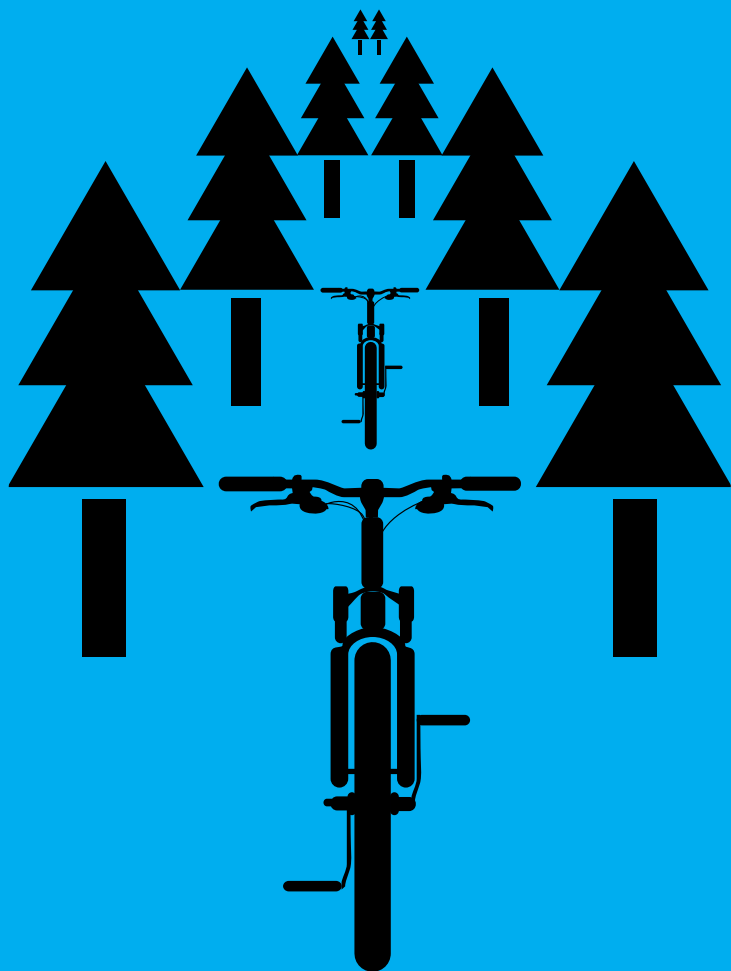
## > La bourse aux vélos

L'association Vélo-Cité propose régulièrement des bourses aux vélos. Le principe? Revendre votre vélo ou en acheter un à petit prix. Si vous êtes vendeur, déposez votre vélo entre 9h30 et 11h, si vous êtes acheteur rendez-vous entre 11h et 16h.

**Lieu de rendez-vous sur : [velo-cite.org](http://velo-cite.org)**

Vendeurs, attention : pensez à amener un papier d'identité et à fournir « le passeport marquage » s'il s'agit d'un vélo gravé.





# BALADES À VÉLO 100 % DÉTENTE

En famille ou entre amis,  
le vélo est un moyen convivial  
de se détendre et de faire du  
sport. Sur les pistes cyclables,  
par les chemins forestiers  
ou au cœur de la ville,  
il y en a pour tous les goûts.

# DÉCOUVRIR LA VILLE

Sites historiques, musées, espaces naturels, festivals, expositions, marchés... Il ne manque ni de lieux ni d'occasions pour découvrir les 28 communes qui composent La Cub.

**En chemin**, on découvre d'un autre œil les bâtiments et les parcs qui composent notre environnement.

**Profiter des événements spécial vélo**, comme la Fête du vélo, organisée tous les ans le 1<sup>er</sup> week-end du mois de juin, ou la Journée sans voitures de Bordeaux, les premiers dimanches de chaque mois, pour explorer de nouveaux espaces en toute convivialité, sans oublier la Semaine européenne de la mobilité au mois de septembre.

**prudence !**

C'est sur route, hors des agglomérations, que le danger est le plus important.

Voici des règles à respecter impérativement :

- En ligne droite, rouler suffisamment éloigné de l'accotement pour éviter ornières et gravillons.

Si l'état de la chaussée ne permet pas de rouler à droite, il est possible légalement se déporter sur la gauche.

# À L'ASSAUT DES CAMPAGNES

Pour les fans de grandes randonnées à vélo, les itinéraires cyclables de La Cub communiquent avec les 300 km de pistes départementales de la Gironde.

**Les possibilités d'escapades sont multiples et variées.**

Entre les collines de l'Entre-deux-Mers, les plages de l'Atlantique, les vignes du Médoc, le Bassin d'Arcachon ou les forêts landaises, les idées de sorties découverte ne manquent pas.

**Pistes cyclables du Conseil général de la Gironde :**

[www.tourisme-gironde.fr](http://www.tourisme-gironde.fr) - 05 56 52 61 40

**Conseil régional d'Aquitaine :**

[www.tourisme-aquitaine.fr](http://www.tourisme-aquitaine.fr) - 05 56 01 70 00

**Association des véloroutes et voies vertes de France :**

[www.af3v.org](http://www.af3v.org) - 09 63 29 52 52

> Pour récupérer de la documentation, rendez-vous à l'office de tourisme de votre ville.

- En sortie de virage, serrer au maximum à droite car les automobilistes ne voient les cyclistes qu'au dernier moment.

- Ne jamais rouler de front à plus de deux cyclistes. Quand la visibilité est faible, ou s'il y a trop de circulation, évoluer en file indienne.

- Garder ses distances avec les autres véhicules et plus particulièrement avec les poids lourds.

- Vérifier son équipement de sécurité (gilet réfléchissant obligatoire) et son kit de dépannage avant chaque sortie.

# FAIRE DU SPORT

## Coureurs et acrobates

Le vélo est aussi un sport. Et de nombreux clubs et associations cyclistes sont présents sur le territoire de La Cub.

À côté de la compétition sur route, sur piste – comme au célèbre vélodrome de Bordeaux-Lac – et en tout-terrain, la pratique du bicross et du free-style s'est développée. Ces disciplines nécessitent l'utilisation d'un matériel de protection adapté.

Pour plus d'informations en Aquitaine :

Fédération Française de Cyclisme (FFC)

[www.aquitaine-velo.com](http://www.aquitaine-velo.com)

43 rue Périnot à Bordeaux - 05 56 47 38 99

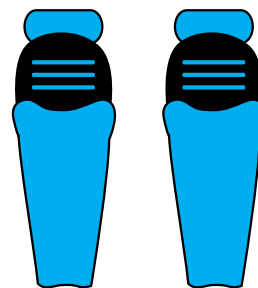
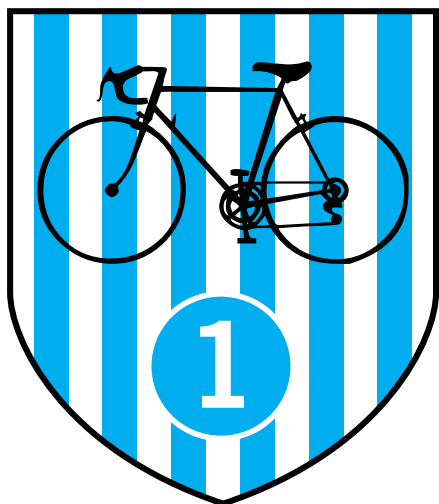
On peut aussi pratiquer le loisir sportif et le tourisme à vélo.

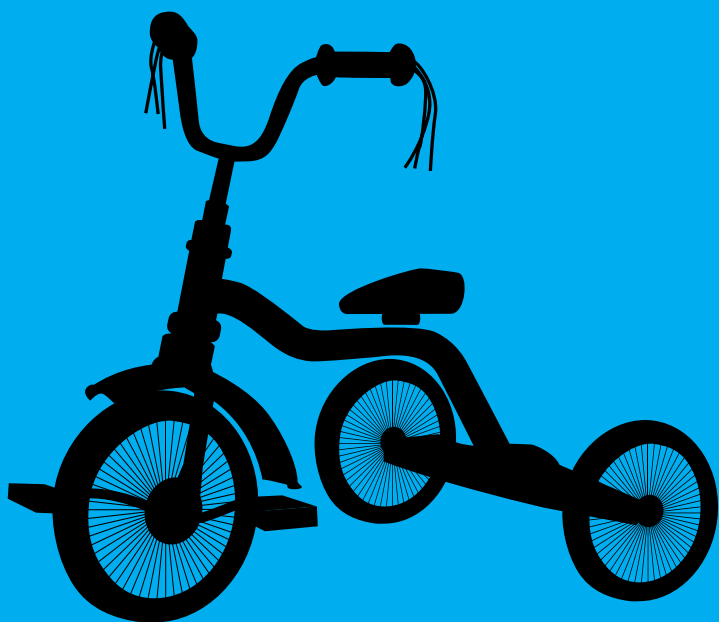
Plus d'informations :

Fédération Française du Cyclotourisme (FFCT)

[ffct.codep33@orange.fr](mailto:ffct.codep33@orange.fr)

[www.gironde.ffct.org](http://www.gironde.ffct.org)





# LES ENFANTS À VÉLO 100% APPRENTISSAGE

Dès leur plus jeune âge,  
les enfants peuvent être  
sensibilisés à la pratique du vélo.

# AVANT L'AUTONOMIE

Du siège enfant aux premiers tours de roue dans la rue, ce qu'il faut savoir.

## > Trois règles essentielles

- Choisir du **matériel homologué** pour les enfants.
- Vérifier régulièrement l'état et **les points de fixation de leur équipement**.
- S'assurer que **leur casque est à leur taille**.

## > Les sièges enfants (label NF) : idéal pour la ville

- **À l'arrière.** De 9 mois à 6 ans (environ 22 kg). Il doit être équipé de repose-pieds et de courroies d'attache. Les modèles amovibles, qui se fixent sur la tige de selle, sont plus confortables pour l'enfant. Les modèles fixés au porte-bagages se volent moins facilement. Il existe aussi des sièges, moins confortables, pouvant porter des enfants jusqu'à 10 ans.
- **À l'avant.** De 9 mois à 3 ans (environ 15 kg). Fixé au guidon, il permet un meilleur contact avec son enfant. Combiné avec un siège arrière, il permet de transporter deux enfants simultanément.

## > Les remorques : adaptées à la campagne

- **Les carrioles.** Légères et pliables, elles sont parfaites pour transporter deux enfants. Ces derniers doivent être bien attachés et ne pas pouvoir atteindre les rayons avec leurs mains. Les freins du vélo doivent être efficaces.
- **Les barres de traction.** Très pratiques pour les randonnées, elles permettent d'assembler un vélo d'adulte et un petit vélo. À l'arrière du tandem, l'enfant peut contribuer à l'effort ou se laisser tirer. Les freins doivent être efficaces.

## > Les vélos-cargos : polyvalents

Muni de deux ou trois roues, le vélo-cargo permet le transport de charges lourdes ou de passagers. Ils sont parfois équipés d'une assistance électrique.

Plus d'infos : [www.fubicy.org](http://www.fubicy.org) rubrique **Conseils pratiques / choisir son vélo / Tricycles et triporteurs**

# PREMIER TOUR DE ROUE EN VILLE

Quelques règles pour assurer la sécurité des enfants à vélo dans la rue.

## • À partir de quel âge ?

Jusqu'à l'âge de 8 ans, un enfant est autorisé à rouler sur les trottoirs. Il est donc possible d'attendre qu'il soit bien assuré avant de l'emmener sur les bandes cyclables de la rue.

## • Que doit-il savoir faire ?

Il doit **absolument** pouvoir freiner sans s'aider des pieds, rouler lentement sans zigzaguer, tenir son guidon à une seule main, jeter un coup d'œil vers l'arrière pour surveiller la circulation.

## • Que dois-je faire ?

Lui apprendre les dangers et les règles de circulation puis m'assurer qu'il peut les restituer. Commencer par des voies peu fréquentées. M'assurer que son vélo est sécurisé. Ne jamais relâcher ma vigilance.

## • À quel âge peut-il rouler seul ?

Dans un espace urbain, il est recommandé d'attendre au moins les 12 ans de l'enfant. Penser à mettre un casque.



## Leur apprendre les bons réflexes

L'apprentissage du vélo peut démarrer très tôt.

C'est d'ailleurs fortement recommandé pour acquérir les bons réflexes, l'autonomie et l'expérience.

Les enfants seront ainsi des cyclistes sûrs et protégés dans l'avenir.

# ORGANISER UN VÉLO-BUS

Le vélo-bus permet de conduire les enfants, à vélo et en groupe, sur les trajets entre leur école et leur maison. C'est un mode de ramassage scolaire convivial, non polluant, bénéfique pour la santé.

- **En toute sécurité.** C'est un bus à plusieurs conducteurs ! Compter 4 adultes pour 20 enfants. Un ou plusieurs adultes se placent en tête. Les enfants suivent en file. Un ou plusieurs adultes ferment le convoi. Il est recommandé de placer un ou plusieurs adultes entre le trafic et les enfants.
- **Rendez-vous à...** En fonction de l'importance du groupe, le ramassage se fait en porte à porte ou de point de regroupement en point de regroupement.
- **Comment l'organiser ?** Constituer un groupe de travail entre parents, administration de l'école et représentants municipaux et associatifs.
- **Pour des trajets courts,** un pédibus ou bus pédestre (les enfants circulent à pied) peut être organisé sur le même principe.
- **Et les parents ?** Les adultes peuvent aussi se rassembler en bus cycliste pour aller travailler ou faire leurs courses.

Informations : [www.buscyclistes.org](http://www.buscyclistes.org) et [www.reseaumillepattes.org](http://www.reseaumillepattes.org)

