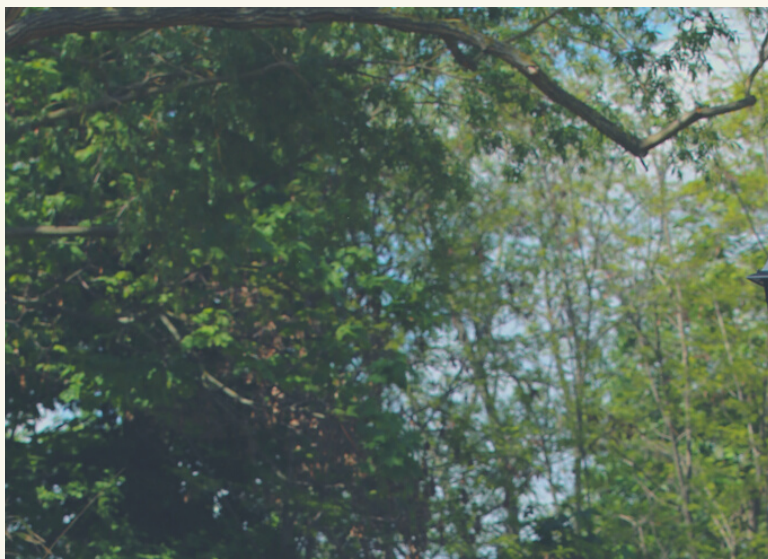
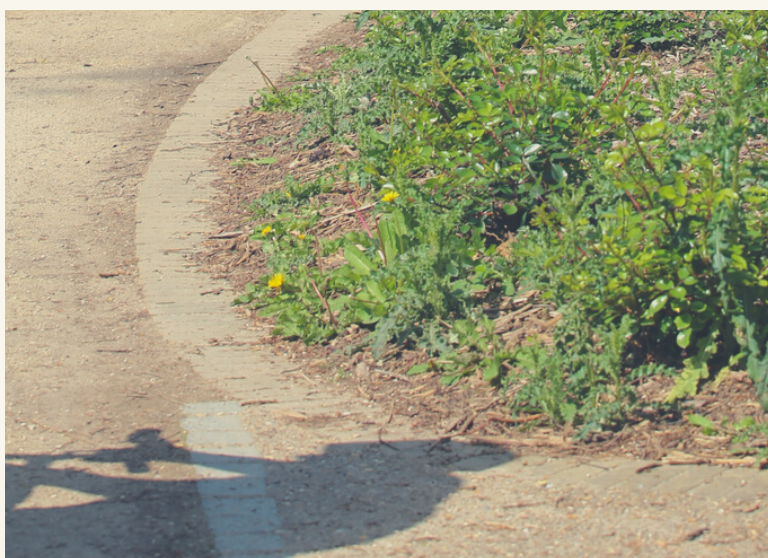
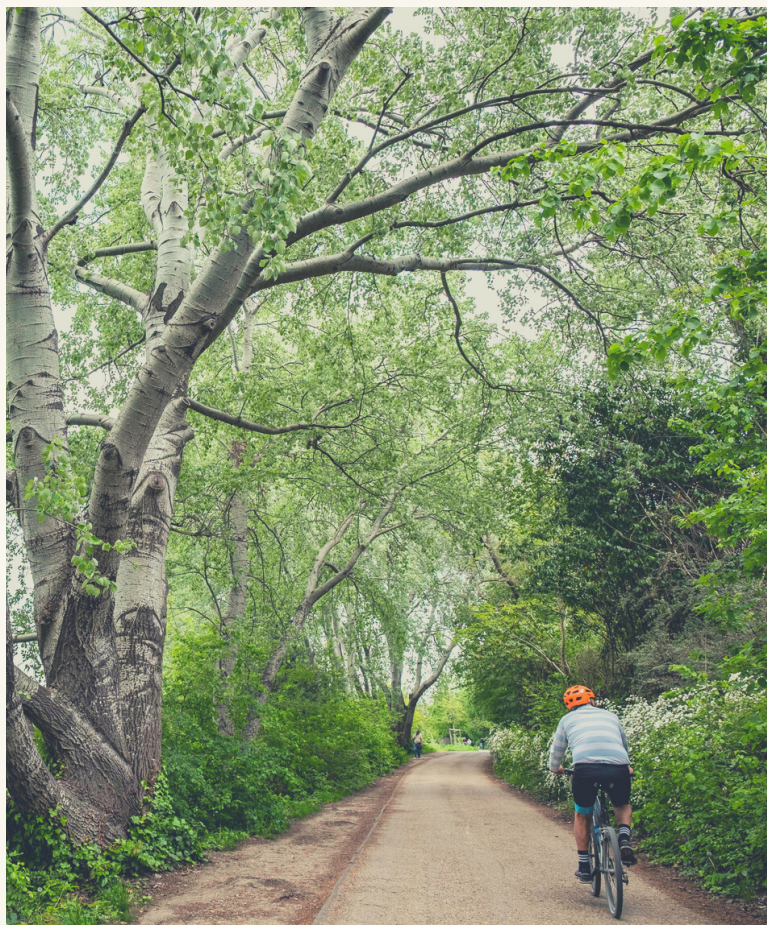


A VELO DANS LE DÉPARTEMENT



**PETIT GUIDE
PRATIQUE POUR
VOS DÉPLACEMENTS
SUR LE
DEPARTEMENT DES
HAUTS-DE-SEINE**





4 BONNES RAISONS DE CIRCULER A VELO

PRACTICITE

A vélo, je me déplace librement et je peux aller dans des endroits qui ne sont pas accessibles aux voitures. Je peux me garer facilement, ce qui me donne une grande flexibilité.

Le saviez-vous ? Sur des trajets de moins de 5 km en milieu urbain, le vélo est d'ailleurs le véhicule le plus rapide.

SANTE

Le vélo me permet de faire de l'exercice, de me maintenir en forme, d'évacuer le stress et de me faire du bien.... En faisant du vélo, je diminue les risques cardiovasculaires, de diabète, d'obésité et d'hypertension.

ECOLOGIE

Qu'il soit à assistance électrique ou non, un vélo ne consomme pas de carburant et son empreinte écologique fait partie des plus faibles. Un bon point pour la planète.

ECONOMIE

Neuf ou d'occasion, le prix d'un vélo s'adapte à tous les budgets. De plus, il n'y a pas de frais de stationnement ou de carburant. Les frais de réparation sont bien moins élevés que pour les voitures. De quoi alléger mon budget et donc de faire des économies !



LE VELO AU QUOTIDIEN

ALLER AU TRAVAIL, A L'ECOLE, A L'UNIVERSITE

En utilisant le vélo dans le cadre de mes déplacements de nombreux avantages s'offrent à moi. J'évite les embouteillages aux heures de pointe et je peux me déplacer librement entre mon domicile et mon travail.

FAIRE SES COURSES

En équipant mon vélo (panier, sacoche, remorque....), je peux facilement transporter mes courses. Les jours de marché, je peux également me garer au plus près des producteurs.

LOISIRS

Le week-end, pour rejoindre mes amis au restaurant, me rendre dans une salle de sport ou pratiquer une activité de loisirs, je peux utiliser mon vélo. Si j'ai envie d'une escapade à côté de chez moi, rien de plus simple que de prendre mon vélo et de visiter le département en toute simplicité.

RENDEZ-VOUS

En utilisant mon vélo dans le cadre professionnel ou privé, je peux arriver à l'heure à mes rendez-vous et sans contrainte. Je ne perds plus de temps dans les embouteillages ou à la recherche de place de parking.

EQUIPER SON VELO



EQUIPEMENT DU VELO

Freins, éclairages, sonnette... Il est important de vérifier que votre vélo dispose des équipements obligatoires pour circuler. Assurez-vous aussi que vos pneus soient bien gonflés et votre guidon bien droit.

POUR EN SAVOIR PLUS

A noter
Le port du casque est obligatoire pour les enfants de moins de 12 ans

Les équipements obligatoires pour le cycliste :

- Le casque
- Le gilet rétro-réfléchissant

Les équipements obligatoires pour le vélo :

- Les freins :

Deux freins, avant et arrière.

- Les éclairages obligatoires :

Des catadioptres (dispositifs rétro-réfléchissants) : de couleur rouge à l'arrière, de couleur blanche ou jaune à l'avant, de couleur orange sur les côtés et sur les pédales doivent être présentes sur le vélo et en bon état de marche.

Des feux de position : l'un émettant une lumière jaune ou blanche à l'avant et une lumière rouge à l'arrière.

NB : Si un vélo transporte une remorque dont la largeur dépasse 1,30 mètre, les dispositifs d'éclairage doivent être ajoutés à cette dernière (catadioptres, feux de position).

- Un avertisseur sonore

Le son doit être entendu à 50 mètres au moins

POUR EN SAVOIR PLUS

LES PANNEAUX DE SIGNALISATION À CONNAÎTRE À VÉLO



LES REGLES DE CIRCULATION

Le code de la route s'applique de la même manière à tous les usagers. Afin de garantir la sécurité de chacun, les cyclistes doivent respecter un certain nombre de règles, en ville ou hors agglomération ; de jour, comme de nuit.

POUR EN SAVOIR PLUS



RÈGLES D'OR POUR CIRCULER A VELO

VOIR

En été, il est important de privilégier les lunettes de soleil et une casquette. Par temps de pluie, je n'oublie pas de mettre une visière pour éviter les gouttes d'eau dans les yeux et je porte des vêtements adaptés qui n'entravent pas ma visibilité.

ENTENDRE

Sur la route, je reste vigilant et je n'utilise pas d'écouteurs. Mon ouïe est indispensable pour me déplacer en toute sécurité.

ANTICIPER

J'anticipe les changements de direction et les comportements des autres usagers en adaptant ma vitesse et en tenant ma place sur la chaussée.

SIGNALER SES INTENTIONS

J'informe les autres usagers de mes intentions, notamment en tendant le bras pour changer de direction. Je sonne pour prévenir de mon approche et je privilégie le contact visuel.

TENIR SA PLACE SUR LA CHAUSSEE

J'utilise les infrastructures cyclables. S'il n'y en a pas, je partage la chaussée avec les voitures et je ne roule pas sur les trottoirs. Je ne serre pas trop les voitures garées le long de la chaussée et je fais attention aux portières qui s'ouvrent.

ETRE VU

Je m'assure d'être vu par les autres usagers et je porte des vêtements réfléchissants en cas de faible visibilité, notamment en cas de pluie, de brouillard ou la nuit.

RESPECTER LES AUTRES USAGERS

Je ne roule pas sur les trottoirs et je suis particulièrement attentif au respect des piétons. Je veille à être bien vu par les autres usagers et je reste courtois.