

SOMMAIRE

Pédaler : les bonnes raisons !	>>>	5-6
Dans le bon sens !	>>>	7-11
Conseils & devoirs du cycliste		
Éviter le vol		
Équipement	>>>	12-17
Un vélo bien équipé		
Transporter enfants et courses		
Tous en selle !	>>>	18-23
Déchiffrer la rue		
Prêt ? Partez !		
Déjà sur la chaussée	>>>	24-29
Pièges à éviter		
Cohabitation réussie entre les usagers de la route	>>>	30-33
Délos et piétons		
Délos, bus et camions		
Alternatives vélo	>>>	34-35
Accidents et assurances	>>>	36-37
Qui est la FUBicy ?	>>>	38

Guide du cycliste urbain

Édition : FUBicy, Fédération française des Usagers de la Bicyclette 12 rue des Bouchers 67000 Strasbourg www.fubicy.org

Rédaction, réalisation : FUBicy

Directeur de la publication : Christophe Raverdy, président de la FUBicy

Conception graphique et maquette : ADH, FUBicy

Photos et illustrations : FUBicy / Couverture : © Diego Cervo - Fotolia.com • p. 3 (cœur) : © Daniel Sainthorant - Fotolia.com •

p. 4 : Christian Avril - Dieppe à vélo / FUBicy • p. 7 (vélo / bus) : © Richard Villalon - Fotolia.com • p. 8 : © Mitarart - Fotolia.com • p. 18 : © PUKY •

p. 23 : © Anton Chernenko - Fotolia.com • pp. 31-32 : © SETAO TRANSDEV / FUBicy •

p. 35 (VAE pliable) : © Sunstar bike • p. 36 : © Elio Zoppi-Fotolia.com

Partenaires : ADEME • Banque Populaire • Ministère de l'Écologie, du Développement et de l'Aménagement durables (DGA / DSCR) • Prévention MAIF

Impression : VALBLOR, Illkirch (67) • Tirage : 100 000 exemplaires • Imprimé sur du papier blanchi sans chlore.

La FUBicy ne peut en aucun cas être tenue pour responsable de la mauvaise utilisation de ces conseils en cas d'incident, d'erreur ou d'accident.

© FUBicy 2007. Toute reproduction, même partielle, est interdite sans l'autorisation explicite et écrite de la FUBicy.

Nous remercions le CERTU et la DSCR pour leur collaboration, ainsi que les photographes pour les prises de vue.

PEDALER :

les bonnes raisons !

Il y a au moins 6 bonnes raisons de pédaler en ville pour se déplacer efficacement et dans l'intérêt de la collectivité.

- ✓ **Où je veux quand je veux**
A vélo je me déplace plus facilement qu'en voiture et je me gare rapidement si je m'arrête pour parler à quelqu'un ou pour aller faire mes courses.
- ✓ **Je me moque des embouteillages**
Je circule quelle que soit l'intensité du trafic et je laisse l'usage du véhicule motorisé à ceux qui ne peuvent pas faire autrement.
- ✓ **Pour tous les budgets**
La dépense pour 4 pleins d'essence permet d'acheter un vélo neuf !
- ✓ **Je garde la forme**
J'allonge ma durée de vie et limite les risques cardio-vasculaires en faisant 30 minutes d'activité physique par jour.
- ✓ **Pédaler, ça détend !**
- ✓ A vélo, je vis la ville **sans bruit** et **sans pollution**.

Le vélo :
c'est pratique,
économique,
détressant,
convivial,
écologique.

➡ **LE SAVIEZ-VOUS ?**

■ **Le vélo, c'est économique !**

A vélo, vous roulez tous les jours pour seulement 15 à 20 € par an !



CONSEILS :

dans le bon sens !

**Lorsque je circule à vélo, je reste vigilant à tout instant.
Ces quelques conseils me permettront de prendre confiance en moi.
Ils sont également nécessaires pour une bonne cohabitation
avec les autres usagers de la route.**

✓ **Je roule à droite... mais pas trop !**

Je suis plus en sécurité en laissant 1 mètre sur ma droite (piétons qui surgissent, voitures qui débouchent, caniveaux mal joints, bouches d'égout...).

✓ **Quand la rue est étroite et à sens unique, je roule au milieu plutôt que de me laisser doubler et serrer.**

L'automobiliste qui me suit s'impatiente ? Mieux vaut ne pas réagir plutôt que de l'énerver plus encore.

✓ **J'indique que je vais tourner** en tendant le bras.

✓ **Je regarde bien dans toutes les directions** avant de tourner et pendant que je tourne.

✓ **Quand la chaussée est humide** ou grasse, je pense à freiner plus tôt et à tourner moins vite.

✓ **Une situation me fait peur ?**

Je n'ai pas honte de descendre de mon vélo et de passer à pied en le poussant. Ca vaut mieux que de prendre des risques...

✓ **Lorsque les voitures de ma file sont arrêtées**, je les dépasse en roulant au pas et en faisant très attention aux portières : elles peuvent s'ouvrir à tout moment.

✓ **J'évite au maximum de dépasser des bus ou des poids lourds :** leur angle mort est très dangereux.

✓ **Lorsque je croise une voie ferrée** (passage à niveau ou tramway), je croise les rails **le plus perpendiculairement possible.**

De manière générale, la majorité des voies de tram est interdite aux autres véhicules, y compris aux vélos.

OUI !



➔ A NOTER

■ **Le vélo en ville, pas si risqué pour l'utilisateur averti !**

En ville, le risque d'être gravement blessé ou tué est du même ordre à vélo qu'à pied ou en voiture. C'est en rase campagne que le risque d'accident cycliste est plus élevé (à cause des vitesses plus importantes des véhicules motorisés).

Une conduite adaptée, le respect du Code par l'ensemble des usagers de la route et le respect des règles de priorité réduisent de façon significative les principaux risques d'accidents.

> Devoirs

du cycliste

✓ Je respecte toujours les piétons :

je ne roule pas sur les trottoirs (sauf si j'ai moins de 8 ans) et je roule au pas dans les aires piétonnes.

✓ Lorsque c'est possible, je stationne mon vélo sur les emplacements qui lui sont réservés.

Sinon, cela peut gêner les piétons et les personnes à mobilité réduite (déficients visuels, personnes en fauteuil roulant...). Je laisse libre autant que possible une bande passante d'1,40 mètre.

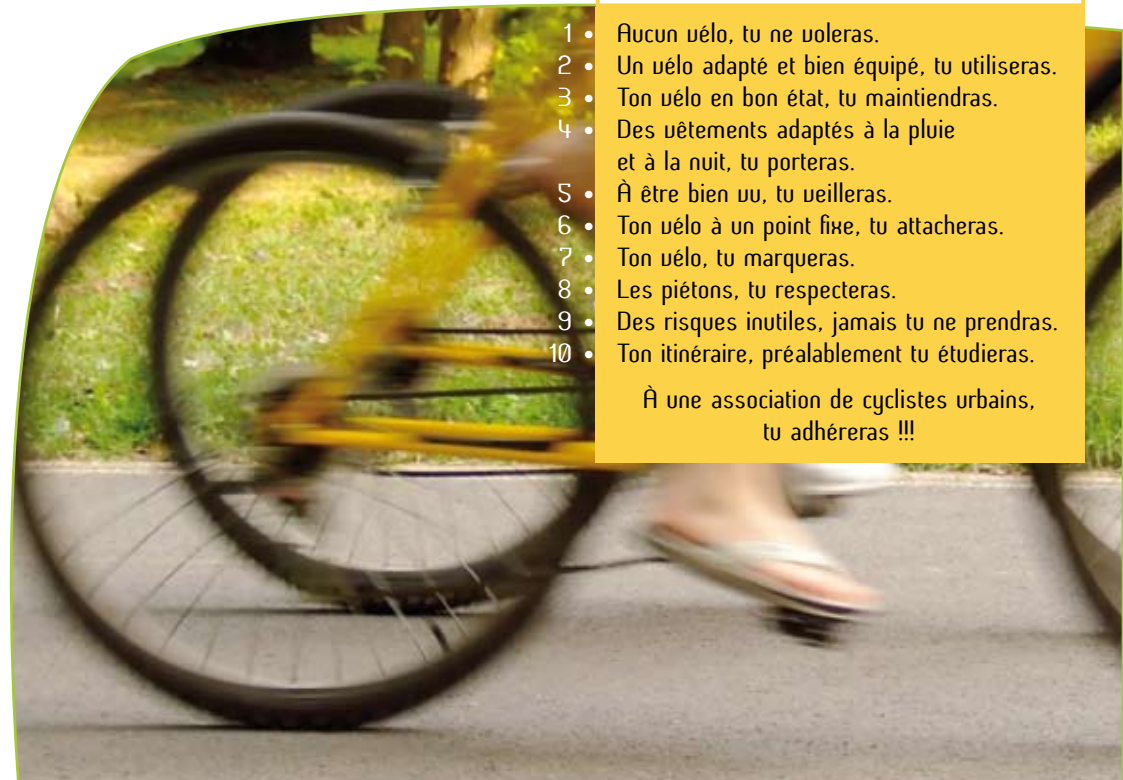
✓ Même si je n'ai pas besoin de permis de conduire, je suis tenu de **respecter le Code de la route et la signalisation.**

✓ La nuit ou lorsque la visibilité est insuffisante, je ne circule jamais sans éclairage (avant et arrière) ou avec un éclairage défectueux.

Les 10 commandements du cycliste :

- 1 • Aucun vélo, tu ne voleras.
- 2 • Un vélo adapté et bien équipé, tu utiliseras.
- 3 • Ton vélo en bon état, tu maintiendras.
- 4 • Des vêtements adaptés à la pluie et à la nuit, tu porteras.
- 5 • À être bien vu, tu veilleras.
- 6 • Ton vélo à un point fixe, tu attacheras.
- 7 • Ton vélo, tu marqueras.
- 8 • Les piétons, tu respecteras.
- 9 • Des risques inutiles, jamais tu ne prendras.
- 10 • Ton itinéraire, préalablement tu étudieras.

À une association de cyclistes urbains,
tu adhérerás !!!



> Lutte contre le vol des vélos

Mieux vaut prévenir que guérir.

Je prends l'habitude de respecter ces quelques règles, simples mais efficaces.

OUI!



1/ J'attache toujours mon vélo.

> Même pour quelques minutes.

Pratique : un antivol supplémentaire de type anneau permettra de bloquer la roue arrière.

> Même dans une cour, sur un palier ou dans un garage à vélos, où les vols sont aussi fréquents que dans les lieux publics.

2/ J'attache mon vélo à un point fixe, en priorité le cadre et si possible une roue.

3/ J'utilise un antivol en U haute sécurité

en évitant de le choisir trop grand ou trop long.

Pour en savoir plus, cf. tests antivols FUBicy : <http://bicycode.org/> > menu Infos > Antivols.

4/ Je place l'antivol le plus en hauteur possible (40 cm du sol), ça le rend plus difficile à casser.

5/ Quand c'est possible, j'oriente le trou de la serrure de l'antivol vers le bas, pour éviter que la pluie n'y pénètre et pour le rendre moins accessible aux voleurs.

6/ Je privilégie les lieux de stationnement où il y a du passage, plutôt que les « recoins ».

▶ avec l'antivol, je prends la roue avant, le cadre et le support fixe.



NON!



▶ antivol traînant à terre



▶ cadre non attaché

7/ **J'utilise un deuxième antivol** différent du premier en cas de risque élevé, ou pour attacher la 2^e roue au cadre. Un voleur a ainsi plus de difficultés à casser deux antivols différents.

8/ **Je ne laisse pas de pièces de valeur facilement détachables** : une selle ou une roue à blocage rapide (mieux vaut avoir des écrous), un compteur, un porte-bébé, une belle sacoche, un kit d'éclairage amovible...



► le système du serrage rapide est à éviter, sinon penser à accrocher sa roue avant à sa roue arrière à un point fixe avec un antivol en U.

Sources : Frédéric Héran, IFRESI-CNRS et tests antivols FUBicy

Propriétaire recherche vélo volé

La solution ? Le marquage

Dans de nombreuses régions de France, des opérateurs proposent aux cyclistes de graver leur vélo et de repartir avec un « **passport vélo** » portant un numéro, le **Bicycode**[®].

Il s'agit d'une initiative de la FUBicy.

Faire marquer son vélo pour le retrouver

Plus de 400 000 vélos sont volés par an, soit 1/6^{ème} des ventes. Chaque année, environ 150 000 vélos retrouvés abandonnés ne peuvent être restitués, faute d'identification. Seulement 2 % des victimes de vol récupèrent leur vélo.

Vol des vélos

La FUBicy propose un service d'accompagnement « vol des vélos », à condition que la bicyclette soit marquée et attachée avec un bon antivol en U. Pour en savoir plus sur la validité de cette offre, téléphonez à Cirano : 0810 et dites Cirano (n°azur).



Le marquage

permet de lutter contre le vol :

- ✓ en dissuadant les voleurs de s'en prendre à un vélo marqué,
- ✓ en se donnant toutes les chances d'être contacté si le vélo est retrouvé.

Toutes les informations sur :
<http://bicycode.org>

LE SAVIEZ-VOUS ?

■ Gardez votre 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.

ÉQUIPEMENT

bien équipé = sécurité

Un bon vélo est un vélo bien équipé, qui s'adapte à nos besoins.

Quelques accessoires très utiles permettent :

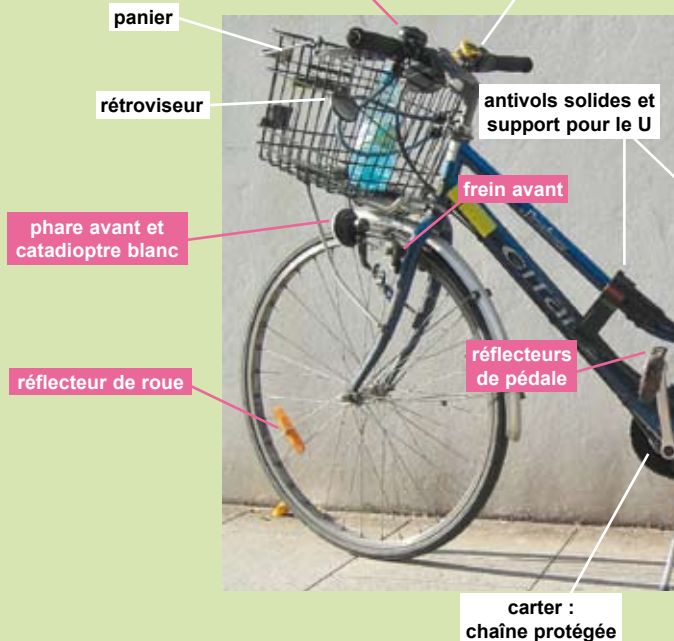
- > de gagner en sécurité et en confort,
- > de transporter sans difficulté vos enfants ou vos achats.

✓ Un vélo pratique :

- Assis en position droite, on voit mieux et c'est plus confortable.
- Avec un cadre bas, on monte et on descend plus facilement de vélo (et on peut pédaler en jupe !).
- Un bon porte-bagages et un tendeur, voire une sacoche, c'est très utile.
- La selle est bien réglée quand on peut toucher le sol avec les pointes des pieds de chaque côté.
- Avec des garde-boue, pas besoin de se changer à l'arrivée !

équipement obligatoire

équipement facultatif





LE SAVIEZ-VOUS ?

■ Le vélo, un vrai mode de transport

Le vélo est bien plus qu'un sport : c'est un mode de transport à part entière, y compris pour faire ses achats.

Pour faire la course, choisissez un vélo... de course.

Pour faire vos courses, optez pour un vélo... de ville !

✓ Un vélo sûr :

- Bons freins, bons phares.
- Pas de pneus lisses.

✓ Un vélo robuste :

Mieux vaut un vélo solide que des tas de petits ennuis... chers à réparer !

✓ Un vélo efficace :

- Avec au moins 3 vitesses, on peut éviter de forcer ou de mouliner.
- Avec une chaîne bien huilée et des pneus bien gonflés, on va plus vite (et on a moins de crevaisons !).
- Un gonfleur avec une aiguille indiquant la pression est très pratique.



A noter

Veillez régulièrement à l'état de votre bicyclette et entretenez-la : freins, éclairage, pneus...

TOUS EN SELLE !

le vélo pour tous

Il n'y a pas d'âge pour faire du vélo.

Un apprentissage précoce est néanmoins recommandé.



✓ Dès 3 ans

Pour faire découvrir facilement l'équilibre sur un vélo à un enfant, une technique simple consiste à utiliser la pratique de la **draisienne**, une première bicyclette sans pédalier. L'enfant découvre vite une nouvelle façon d'avancer et l'équilibre s'apprend sans peur de tomber.

Après avoir baissé la selle pour que l'enfant touche le sol avec ses deux pieds, enlevé les pédales et la chaîne, tout seul, le conducteur apprend vite à lever un pied puis deux.

Les petites roulettes habituellement placées à l'arrière ralentissent l'acquisition de l'équilibre.

✓ Autour de 7 ans

Choisissez au début des itinéraires cyclables sans voitures. En circulant sur la chaussée, l'adulte doit se placer si possible entre l'enfant et la voiture.

S'il y a une bande cyclable, le mieux est de suivre l'enfant pour le rassurer et le guider. A côté de l'enfant, l'accompagnateur anticipe les passages difficiles : intersection, tourne-à-gauche, tourne-à-droite des voitures, giratoires, etc...

✓ De 7 à 77 ans

C'est l'âge idéal pour faire du vélo et garder la forme sans effort.

✓ Après 77 ans

Pédalez à votre rythme !

➔ A NOTER

■ Apprendre à pédaler

Certaines associations de cyclistes urbains proposent des animations en milieu scolaire et périscolaire pour développer la « culture vélo » auprès des enfants : entretien de la bicyclette, exercices de maniabilité, parcours... D'autres associations dispensent auprès des adultes des cours pratiques de conduite en ville (« vélo-école »). Renseignez-vous (cf. p.38).

> Déchiffrer

la rue

Sur la route, le cycliste est un conducteur de véhicule, au même titre que l'automobiliste. Il est donc généralement soumis aux mêmes règles du code de la route. **Il existe cependant des espaces réservés aux cyclistes.**

Sauf exception indiquée par un panneau, les cyclomoteurs y sont interdits.

✓ Aménagements cyclables facultatifs

La grande majorité des voies cyclables est recommandée, mais en laissant la possibilité au cycliste plus expérimenté de circuler aussi sur la chaussée avec les voitures. Si la signalisation est à jour, le panneau vélo sur fond bleu est carré.



✓ Aménagements cyclables obligatoires

Quand une piste ou une voie sont indiquées par un panneau rond sur fond bleu, elles sont obligatoires.



✓ Aménagements cyclables locaux

Tout trottoir est interdit au cycliste de plus de 8 ans selon le Code de la route. Bien que ce ne soit ni réglementaire ni souhaitable, des municipalités ont parfois décalé des pistes sur certains trottoirs. Pour le cycliste qui les emprunte, la plus grande précaution s'impose pour respecter les piétons (vitesse modérée et surtout pas de slalom).



← Cas particulier :

- Piste en contresens au niveau du trottoir.

✓ Voies vertes

Il s'agit de voies où les véhicules motorisés sont interdits. Les cyclistes, piétons, patineurs, et autres usagers doivent donc se respecter sur un même espace.

• CONSEIL :

Vérifiez que l'automobiliste vous a vu.

VÉLO SUR LA CHAUSSÉE

Lorsque vous quittez les aménagements cyclables, vous retrouvez la circulation générale.

Restez prudent, en particulier aux intersections.

Voici quelques pièges à éviter.

✓ Le passage d'obstacles

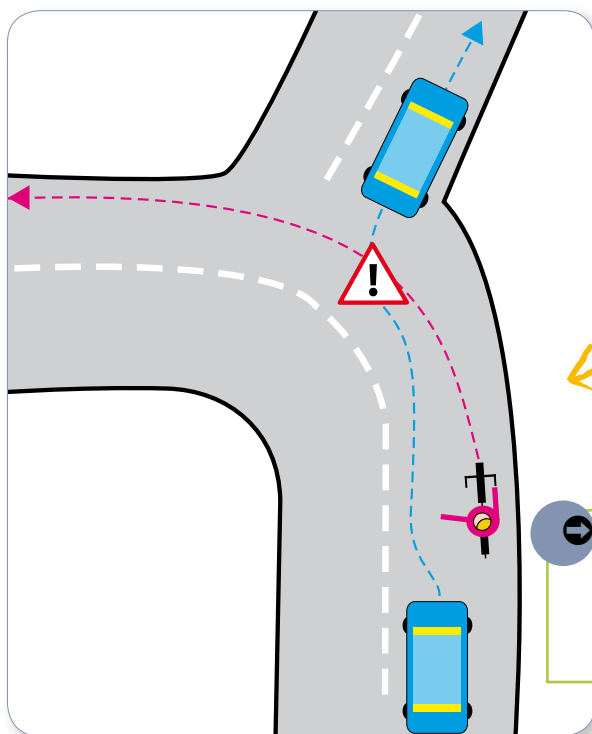
Dans certaines situations, le cycliste doit éviter des obstacles ou les franchir. Il peut, par exemple, rencontrer sur son passage des grilles entourant des arbres, des grilles d'aération de parking, des avaloirs pour évacuer l'eau de pluie, des rails, des bordures, etc.

Le principe de base est de **franchir ces obstacles de façon la plus perpendiculaire possible** pour éviter de voir ses roues bloquées ou son vélo ricocher sur la bordure.

On peut aussi chercher à les éviter, mais il faut toujours se méfier des écarts brusques qui peuvent surprendre les autres usagers.



► franchissement correct des rails du tramway. Faites de même pour les bordures d'un trottoir.



✓ Le carrefour en « y » : méfiance !

Le cycliste veut poursuivre vers la gauche.

Il doit se méfier de la voiture qui peut tourner à droite.



À NOTER

■ SIGNALEZ VOTRE INTENTION

Une bonne position sur la chaussée (cf. p. 25) et une indication du bras feront comprendre à l'automobiliste votre intention.

> Risques courants

facilement maîtrisables

En ville, le nombre d'accidents où la voiture heurte le cycliste par l'arrière est faible. Les accidents se produisent plutôt quand les trajectoires se croisent. Voici quelques exemples de risques courants facilement maîtrisables.

✓ Tourne-à-droite voiture, vélo tout droit sur piste au niveau du trottoir

En règle générale, lorsque l'automobiliste tourne à droite et doit couper une piste cyclable ou une piste au niveau du trottoir, le cycliste est prioritaire, l'automobiliste perd la priorité en tournant. Abordez néanmoins ce type d'intersection avec prudence.



✓ Tourne-à-droite voiture, vélo tout droit sur bande cyclable ou chausée

A la différence du cas précédent, l'automobiliste double le cycliste. Ce dernier est plus visible pour le conducteur. Restez prudent. Même si le cycliste est prioritaire, il doit bien regarder avant de franchir toute intersection.

► ici, l'automobiliste marque son intention de tourner à droite. Anticipez une éventuelle queue de poisson.

Attitude à adopter :

Aux intersections, il faut non seulement faire attention aux voitures venant de la droite, mais aussi et surtout anticiper le fait qu'une voiture qui vous longe par la gauche peut tourner à droite. Vérifiez que l'automobiliste vous a vu. Attention : l'absence de clignotant ne signifie pas forcément que l'automobiliste ne tourne pas ! Ne cherchez pas à passer coûte que coûte. Le rapport de force n'est pas favorable.

COHABITATION RÉUSSIE

entre les usagers de la route

> Vélos et piétons

Le piéton est l'usager de la rue le plus vulnérable.

Il arrive que les cyclistes et les piétons partagent le même espace.

- ✓ Dans certaines aires piétonnes, l'espace vélo et l'espace piétons peuvent être bien délimités, ce qui ne doit pas vous empêcher d'être prudent. Si aucun espace n'est matérialisé, limitez votre vitesse.
- ✓ Il existe aussi des traversées cyclables contiguës aux passages piétons : le cycliste doit alors respecter le feu piétons.
- ✓ Circulez sans raser les façades pour ne pas heurter ou effrayer un piéton qui sort d'un immeuble.



► un piéton (ou un cycliste) vient face à vous. N'hésitez pas : marquez clairement votre intention de passer d'un côté ou de l'autre.



► un piéton peut surgir de l'arrière de la camionnette en stationnement.

✓ Dans les zones piétonnes

Les cyclistes sont invités à circuler sur un territoire qui appartient aux piétons. Prudence et civilité s'imposent. Une allure trop rapide peut effrayer les piétons, notamment les très jeunes enfants et les personnes âgées. Quand le cycliste va dans le même sens que le piéton, un léger coup de sonnette sera apprécié.



► lorsqu'il y a trop de monde, dans les zones piétonnes ou sur les marchés, mettez pied à terre !

> Délos, bus, camions

Les conducteurs de bus et de camions ne voient pas certaines parties de la route situées autour de leur véhicule. Voici quelques pièges à éviter.

✓ Angle mort

L'angle mort d'un véhicule est la partie de la chaussée que le conducteur ne voit pas dans ses rétroviseurs.



▶ zone rouge = zone dangereuse

Règles

face à un véhicule de gros gabarit

- ✓ gardez le contact visuel,
- ✓ ne vous arrêtez jamais sous les rétroviseurs ni à leur hauteur,
- ✓ ne dépassez jamais un camion par la droite,
- ✓ ne cherchez pas à dépasser un bus ou un camion qui manœuvre, ni par la gauche, ni par la droite.

✓ Porte-à-faux

Lorsqu'ils tournent à gauche ou à droite, le bus et le camion ont besoin d'un espace supérieur à leur largeur.

- Le cycliste doit éviter cet espace afin de ne pas être bousculé par l'arrière de ce type de véhicule à gros gabarit.
- Le cycliste doit rester à l'arrière du poids lourd et ne doit pas chercher à le dépasser par la droite.
- A un feu rouge ou à un stop, si vous ne supportez vraiment pas les gaz d'échappement émis par le poids lourd, dépassez-le et placez vous bien en évidence devant lui.

