

A vélo au travail en toute sécurité !



Les bons conseils pour les agents
dans leurs déplacements à vélo



CLUB DES villes & territoires
cyclables et marchables

avec le soutien de :

SÉCURITÉ
ROUTIÈRE VIVRE,
ENSEMBLE

Les bons conseils pour venir à vélo au travail

■ Venir au travail à vélo va changer votre quotidien !

Ponctualité, meilleure forme physique, bonne humeur : commencer sa journée par un trajet à vélo, c'est l'assurance de passer une bonne journée ! La crainte de la pluie ne doit pas être un frein à la pratique : les études réalisées montrent qu'une personne qui utilise le vélo tous les matins et soirs pour aller et revenir du travail ne sera en réalité mouillée qu'une vingtaine de fois dans l'année.

Cela peut concerner 100% de votre trajet ou une partie seulement. Avec les vélos pliants ou les vélos en libre-service, vous pouvez cumuler un trajet en transports en commun et à vélo. Vous pouvez aussi, avec les vélos adaptés (cargos, longtail), multiplier les activités en un seul trajet : par exemple, en quittant le travail, faire les courses puis reprendre les enfants à l'école et les accompagner à leurs activités.

4 bonnes raisons de venir au travail à vélo !

- 1** Faire le choix du vélo dans la mobilité quotidienne, c'est agir concrètement pour **réduire les émissions de gaz à effet de serre** et limiter la pollution atmosphérique et sonore.
Faire le choix du vélo pour ses déplacements, c'est faire **le choix de la santé**. La pratique quotidienne du vélo réduit notamment les maladies vasculaires cérébrales, le diabète ou encore les risques de cancer. Le vélo permet de **garder la forme** : sa pratique améliore votre force musculaire, votre circulation sanguine, votre souplesse ou encore votre équilibre. Enfin, le vélo agit sur votre bien-être, en améliorant votre sommeil et en réduisant le stress.
- 2** Faire le choix du vélo, c'est aussi **faire des économies !**
Face aux coûts induits par la possession d'une voiture (achat, assurances, entretien, stationnement), le vélo s'avère être avantageux financièrement. Le coût moyen d'utilisation d'une voiture est estimé entre 6 000 et 10 000 euros par an (2018, Automobile club), bien loin des coûts d'un abonnement de transport en commun ou de l'achat d'un vélo.
- 3** Faire le choix du vélo, **c'est gagner du temps !**
Pas de temps perdu dans les embouteillages ou pour chercher une place ; vous constaterez très vite qu'à vélo, on dépasse les autos dont la vitesse moyenne en agglomération est inférieure à 15 km. Avec les vélos à assistance électrique dont les ventes sont en pleine expansion, les distances parcourues peuvent s'allonger dans des délais tout à fait acceptables.

N'attendez plus !

Rapprochez-vous des collectivités employeuses et de résidence pour connaître les aides qui existent : services de location, aide à l'achat, forfait mobilités durables, flotte de vélos de services.

Vérifier son équipement



Avant d'enfourcher votre vélo, veillez à vérifier régulièrement votre équipement. Pour votre sécurité, plusieurs éléments doivent obligatoirement être présents sur votre vélo : une sonnette (pour signaler un danger), un frein avant et un frein arrière en état de marche, des pneus à bandes réfléchissantes ou des catadioptres positionnés sur les roues et sur les pédales, un éclairage avant, un feu rouge fixé à l'arrière.

D'autres équipements sont recommandés pour augmenter la sécurité du cycliste : un casque, un gilet fluo ou dispositif réfléchissant (obligatoire hors agglomération et vivement recommandé la nuit), un écarteur de danger et un rétroviseur placé sur le guidon (qui ne dispense toutefois pas de tourner la tête).

N'en faites pas trop ! Un suréquipement peut être source de nuisances pour les autres usagers, et en particulier les dispositifs lumineux puissants et clignotants.

Veillez à vérifier régulièrement l'état de votre vélo afin de rouler en sécurité : pression des pneus (ce qui permet d'éviter la crevaison et améliore le confort), état de la chaîne et des freins. Si votre vélo couine, grince ou siffle, c'est le moment d'aller dans un atelier d'autoréparation ou chez un réparateur.

Ok, on te voit bien et ça ravit les enfants, mais ne risques-tu pas de distraire les autres conducteurs?



Préparer votre déplacement

Rien ne sert de pédaler à fond, il faut préparer son itinéraire à point!



Regardez, avant votre trajet, les conditions météorologiques pour adapter votre tenue : des gants, écharpes et bonnets en hiver, des lunettes de soleil, une cape de pluie, des guêtres. Vos sacoches peuvent facilement accueillir vos panoplies tout terrain en fonction des saisons.

Avant de monter en selle, repérez votre itinéraire. Connaître votre itinéraire vous évitera de multiplier les arrêts pour vous orienter sur votre trajet. Des cartes figurant les aménagements cyclables sont disponibles sur les sites internet des collectivités et des offices de tourisme, ou en papier dans le commerce. Plusieurs applications sur téléphone vous permettent de déterminer l'itinéraire le plus adapté à vos envies (le plus sécurisé, le plus rapide).

Adopter le bon comportement

Une fois sur la route, vous allez côtoyer de nombreux autres usagers en voiture, à pied, à vélo, en bus, en tramway, en scooter, etc. Pour cohabiter avec eux en bonne harmonie, veillez à respecter les règles du Code de la route et à rester attentif, tout le monde ne l'est pas ! Chacun est légitime, mais vous êtes plus vulnérable qu'un automobiliste et le piéton l'est plus encore que vous.

Des associations proposent des séances d'apprentissage de conduite en ville pour transmettre les bons réflexes, un savant dosage entre savoir s'affirmer sur la route et avoir conscience de sa vulnérabilité. Prenez la place qui vous revient de droit !

Pour tout changement de direction, il est indispensable de l'indiquer aux autres usagers de la route en tendant votre bras. Si vous devez ralentir ou vous arrêter, il est également conseillé d'indiquer son changement de vitesse, par exemple en levant la main pour alerter les personnes derrière vous ou face à vous.



Si vous circulez avec un VAE ou un vélo cargo, faites attention aux distances de freinage. Attention, sur les pistes, cohabitent à la fois des cyclistes aguerris et des débutants, des vélos à assistance électrique et des vélos classiques, etc.

En l'absence de pistes suffisamment larges pour permettre le dépassement, prenez votre mal en patience. Ayez en tête qu'une voiture stationnée est un danger potentiel et veillez à vous en éloigner suffisamment pour éviter l'emportierage (1 mètre).

Afin de vous faire gagner du temps et de la tranquillité, le Code de la route a été aménagé pour vous faciliter la vie :



Portez une attention toute particulière aux angles morts qui rendent le cycliste invisible du conducteur (poids-lourd, bus, camionnette). En attendant des dispositifs plus contraignants pour lutter contre le fléau des angles morts des poids lourds, c'est au cycliste de redoubler de vigilance. Ne jamais s'engager par la droite le long d'un poids lourd au feu, même sur une bande cyclable.



- Sas vélo et Cédez-le-passage au feu Panneaux "M12"
- Droit de rouler dans les deux sens dans les rues à 30 km/H

Ayez une bonne connaissance des aménagements du Code de la route en faveur des cyclistes :



■ Quand j'utilise le vélo de la collectivité

Certaines collectivités mettent des flottes vélos à disposition des agents : vélos classiques, vélos à assistance électrique, vélos cargos aménagés pour certains métiers : jardiniers, soins à domicile, livraisons, collecte de déchets biodégradables....

Respecter le Code de la route est un impératif, d'autant plus lorsque vous circulez avec un vélo siglé au nom de la collectivité. Votre conduite doit alors être irréprochable !



Dans le cadre professionnel, il se peut que vous soyez amenés à vous déplacer au moyen de vélos que vous n'avez pas forcément l'habitude d'utiliser et dont l'usage nécessite une prise en main particulière : vélos à assistance électrique, vélos cargo.

Par exemple, en vous déplaçant au moyen d'un vélo-cargo, vous devez bien avoir en tête la longueur de votre vélo pour anticiper votre freinage. La question du freinage se pose également avec les vélos à assistance électrique dont les accélérations du moteur peuvent conduire à des freinages puissants.



L'usage de vélos de type triporteur implique également des précautions à prendre, par exemple par temps humide où doivent être évités des virages trop abruptes (risque que la roue arrière puisse "chasser"). De même, lorsqu'il y a du dénivelé, attention à la bascule (pas possible de le compenser sur trois roues). Votre triporteur a un gabarit différent de celui d'un vélo classique : la place qu'il prend dans l'espace public est donc sensiblement différent.

Si vous devez enchaîner les réunions et avez besoin de transporter du matériel, il n'est pas toujours nécessaire d'avoir une voiture ! De solides sacoches accrochées à votre vélo suffisent souvent pour répondre à vos nécessités professionnelles.