



## Guide du cycliste urbain :

**Edition :** la Métro, Le Forum - 3 rue Malakoff 38031 Grenoble Cedex 01

**Tél :** 04 76 59 59 59 - **Site Internet :** [www.la-metro.org](http://www.la-metro.org)

**Rédaction :** FUBicy et la Métro

**Conception Graphique et maquette :** DIRE la Métro - Bret Olivier

**Photos et Illustrations :** © la Métro, Métrovélo & SMTC


- © FUBicy : p. 10, 15, 17, 25, 26, 27, 31, 33, 34, 38, 39 et 40 ainsi que p. 8 (draisienne), p. 12 (2 roues accrochés et antivol traînant à terre), p. 14 (phare vélo), p. 16 (sièges enfants), p. 30 (schéma et sas vélo), p. 32 (schéma) et p. 36 (Camion)
- © Mitarart - Fotolia.com pour la couverture et la 4<sup>ème</sup> de couverture
  - © Elio Zoppi - Fotolia.com pour la p. 13 (Assurance)

**Impression :** Imprimerie des Eaux-Clares, Echirolles (38) • Tirage : 17 800 exemplaires • Imprimé sur du papier recyclé  
La Métro 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.

La Métro 2008. Toute reproduction, même partielle, est interdite sans l'autorisation explicite et écrite de la Métro

Nous remercions H2 Rent (M. Jean-François Cottin) pour le prêt du vélo pliant ainsi que la FUBicy.

# EDITORIAL



Parce que la plupart de nos trajets sont courts, parce qu'il est rapide, peu consommateur d'espace, bon marché, bon pour la santé et non polluant, le vélo est un mode de déplacement d'avenir. C'est pourquoi la Métro s'est engagée, dès 2000, dans une politique ambitieuse de développement du vélo à l'échelle de notre agglomération.

Cette action se traduit en premier lieu par la sécurisation des déplacements effectués à vélo, en créant des aménagements cyclables et en apaisant le trafic automobile. La multiplication des zones 30, la généralisation des double-sens cyclables constituent à ce titre des avancées que les évolutions récentes du code de la route viennent conforter.

Mais le développement du vélo passe aussi, comme pour les transports en commun, par la mise en place de services performants à destination des cyclistes, qu'il s'agisse de louer un vélo, de l'entretenir ou de le stationner en sécurité. C'est dans ce but que le service Métrovélo a été créé en 2004, venant ainsi compléter les nombreuses initiatives privées conduites dans l'agglomération.

Complément idéal du plan vélo, ce guide du cycliste urbain regroupe toutes les informations utiles à la pratique du vélo. Il a pour objectif de conforter les usagers du vélo dans leurs pratiques, et de convaincre le plus grand nombre à l'essayer ou à l'utiliser.

Il apporte de nombreuses réponses aux questions que se posent les cyclistes en terme d'équipements, de services, de droits mais aussi de devoirs. A partir de situations pratiques, il propose des conseils afin d'éviter les pièges sur la chaussée et permettre une bonne cohabitation entre les différents usagers de la voirie. C'est en ce sens que ce guide s'adresse également aux piétons et aux automobilistes.

Permettre à tous de se déplacer en sécurité, c'est aussi faire l'agglomération de demain. Ne doutons pas que le vélo y trouvera toute sa place.

*Didier Migaud  
Député de l'Isère  
Président de Grenoble Alpes Métropole*



# SOMMAIRE



## ■ Le vélo dans l'agglomération

5

### ■ I. Vélo pratique

- 1. Pédaler : les bonnes raisons 7
- 2. Le vélo pour tous (de moins de 3 ans à plus de 77 ans) 8
- 3. Vélo et météo 9
- 4. Équipement 10
  - 4.1. Éviter le vol 12
  - 4.2. A vélo bien vu ! 14
  - 4.3. Accessoires pas si accessoires 15
  - 4.4. Transporter enfants et courses 16
  - 4.5. Alternatives vélo 18
- 5. Métrovélo 20
- 6. Accidents et assurances 24
- 7. Prêt ? Partez ! 25

### ■ II. La rue : mode d'emploi

- 1. Dans le bon sens 26
- 2. Les devoirs du cycliste 27
- 3. Déchiffrer la rue 28
  - 3.1. Les aménagements cyclables 28
  - 3.2. Les carrefours 30
    - 3.2.1. Les carrefours en croix 30
    - 3.2.2. Les giratoires 31
    - 3.2.3. Les carrefours en Y 32
  - 3.3 Le passage d'obstacles 32
- 4. Des risques courants facilement maîtrisables 33
  - 4.1. Les véhicules tournant à droite 33
  - 4.2. Les intersections d'une piste cyclable bidirectionnelle avec une rue 34
  - 4.2. Bus et camions 35
  - 4.3. Le tram 37
  - 4.5. Le piège de la portière 38
  - 4.6. Prenez toute votre place 38
- 5. Vélos et piétons 39
- 6. Rue de la courtoisie 40

### ■ Adresses utiles

41



# I- Le vélo dans l'agglo

Depuis 2000, la Métro s'est dotée de la compétence lui permettant de mettre en oeuvre la politique cyclable sur les 26 communes qui la composent :

Grenoble, Veurey-Voroize, Noyarey, Sassenage, Fontaine, Seyssinet-Pariset, Seyssins, Claix, Varcès-Allières et Risset, St Paul de Varcès, Le Gua, Le Fontanil Cornillon, St Egrève, St Martin-Le-Vinoux, Corenc, La Tronche, Meylan, Domène, Murianette, Gières, Saint Martin d'Hères, Poisat, Eybens, Echirolles, Pont de Claix, Vif.

La mise en place d'une politique volontariste en faveur du vélo vise à rééquilibrer les différents modes de déplacement comme le prévoit le PDU (Plan de déplacements urbains). Le développement des déplacements à vélo dans l'agglomération est l'un de ses objectifs principaux.

## La Métro a consacré 40 M€ à sa politique cyclable sur la période 2000-2007

### Développer des aménagements cyclables de qualité

- 290 km d'itinéraires sont à la disposition des cyclistes de l'agglomération et un programme d'extension à 450 km est prévu dans le nouveau Plan de Déplacements Urbains 2007-2012 avec le souci d'améliorer la sécurité et la continuité des itinéraires.
- 5 000 places de stationnement vélos sont réparties sur environ 1 000 points de l'agglomération grenobloise. Installées par les communes, elles font l'objet d'un financement par la Métro à hauteur de 50%.
- 330 places de consigne en gare de Grenoble (260 places) et en gare de Gières (70 places) sont installées pour favoriser l'intermodalité avec le train. Un projet d'extension est en cours pour la consigne de la gare de Grenoble (+ 250 places) et la création d'une nouvelle consigne en gare d'Echirolles est en projet.
- 2 ouvrages d'art destinés aux piétons et aux cycles ont été construits par la Métro : la passerelle du Rondeau sur le Drac entre Seyssins et Echirolles et la passerelle d'Eybens sur la Rocade Sud.



### Communiquer et promouvoir les modes de transport alternatif

- 2 agences Métrovélo proposent des vélos en location. En 2008, 215 000 journées de location ont été enregistrées.
- 60 000 plans des itinéraires cyclables ont été distribués par la Métro en 2008.
- La Métro organise plusieurs manifestations sur le thème du vélo : la Fête du vélo et les « bike nights », jeu de piste urbain à vélo (6000 participants par an).
- Plusieurs interventions de sensibilisation et de promotion du vélo sont menées dans le cadre des démarches de plan de déplacements d'entreprise ou d'administration chaque année.
- Avec les communes, la Métro, soutient l'opération « à pied à vélo à l'école » et a soutenu financièrement la création de la Maison du Vélo en 2006.

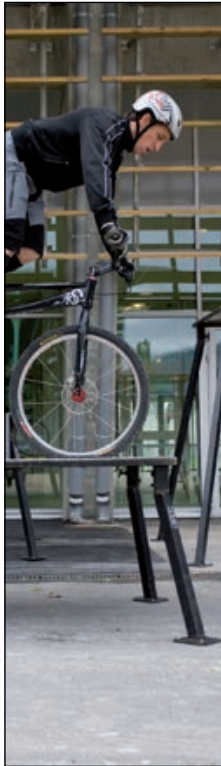




## Des résultats visibles et quantifiables

- Une pratique en forte augmentation : + 60 % de cyclistes aux heures de pointes entre 2002 et 2007.
- Dans l'agglomération grenobloise, ce sont près de 43 000 cyclistes qui se déplacent à vélo au moins deux fois par semaine et on estime à 20 millions, le nombre déplacements à vélo par an (source: Enquête Ménages Déplacements 2002).
- Afin d'améliorer le suivi de la pratique, la Métro a mis en place cinq compteurs automatiques permanents sur des itinéraires cyclables majeurs de l'agglomération depuis le 1er janvier.

Si la Métro est chargée de la mise en oeuvre de la politique cyclable à l'échelle de l'agglomération, d'autres collectivités locales interviennent, dans le cadre de leurs compétences, afin de favoriser l'usage du vélo :



### ● Les communes

Chaque commune a en charge l'aménagement et l'entretien de la voirie. En particulier, ce sont les communes qui aménagent les zones 30 et les stationnements pour les cycles. Elles assurent l'entretien des aménagements cyclables situés sur leur son territoire (sauf certains itinéraires sur les berges, les passerelles...). Contactez les services techniques des mairies pour signaler les difficultés rencontrées. Pour la ville de Grenoble, utilisez « le Fil de la Ville » au 0 800 12 13 14 (appel gratuit depuis un poste fixe).

### ● Le Conseil général de l'Isère

Le Conseil général de l'Isère aménage et entretient les voies vertes des berges de l'Isère et du Drac, ainsi que les aménagements cyclables sur les voies départementales.

### ● La Région Rhône-Alpes

La Région Rhône-Alpes s'est engagée dans une politique en faveur des modes de transports alternatifs à l'usage de la voiture individuelle (marche, vélo, co-voiturage, autopartage). A ce titre, elle soutient financièrement les initiatives locales portant sur :

- l'aménagement d'espaces de stationnement sécurisés et de consignes automatisées aux abords des gares,
- l'aménagement de pistes cyclables en rabattement à proximité des gares,
- la réalisation de vélostations dans les gares,
- la réalisation de véloroutes et voies vertes inscrites au schéma national.





# Vélo pratique

## 1. Pédaler : les bonnes raisons

Il y a au moins **5 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. 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 SAVIEZ-VOUS ?

### • Le vélo, c'est économique !

A vélo, vous roulez tous les jours pour moins de 180 € par an tout compris (achat, entretien) - Source ADEME

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





## 2. Le vélo pour tous [de moins de 3 ans à plus de 77 ans]

**TOUS EN SELLE !** 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 draisiene, 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 !

### Apprendre à pédaler en ville

L'ADTC, les moniteurs cyclistes français (MCF) et la société DAYAK proposent des animations en milieu scolaire et périscolaire pour développer la « culture vélo » auprès des enfants : entretien de la bicyclette, exercices de maniabilité, parcours...

Ces structures proposent également d'apporter des conseils aux adultes qui souhaitent se déplacer à vélo en ville (cf. adresses utiles).

### Au boulot à vélo

Les Plans de Déplacement Entreprises (PDE) contribuent à la baisse de « l'autosolisme ». Pour les entreprises qui l'ont mesuré, l'utilisation de la voiture a diminué de 15 points. Les salariés se reportent principalement pour leurs trajets domicile / travail sur le vélo (5 pts) devant les transports en commun (4 pts), le train et la marche (2 pts). Il faut souligner qu'il s'agit de l'action la moins onéreuse pour l'entreprise et pour la collectivité locale (source : observatoire des PDE dans l'agglomération grenobloise, 2007).







### 3. Vélo et météo

Il n'y a que quelques jours par an où les intempéries sont vraiment gênantes. Et ce n'est pas parce que le temps est couvert qu'il pleuvra pendant les 15 minutes que dure votre trajet. Dans l'agglomération grenobloise, il ne pleut que 8% du temps (Source : Météo France St Martin d'Hères).

**Quoi qu'il en soit, on peut rouler à vélo en ville par tous les temps mais cela nécessite quelques précautions.**

#### Par temps de pluie

- **La chaussée devient glissante.** Attention en particulier aux pavés et aux bandes blanches peintes au sol.
- **Des vêtements imperméables adaptés existent** : cape, bottines, pantalon et veste de pluie.
- **Adoptez une tenue de couleur vive**, plus facilement visible par un automobiliste gêné par un pare-brise sale ou embué.
- Préférez une capuche avec des côtés transparents pour améliorer la vision latérale.
- Une casquette à visière protège les lunettes des gouttes de pluie.

**Si la visibilité est insuffisante, j'allume mon éclairage. Hors agglomération, je m'équipe d'un gilet de haute visibilité (obligatoire)**

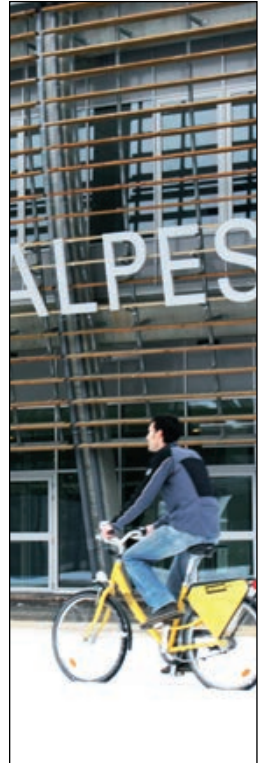
#### Par temps froid

- Pensez à bien protéger les extrémités.

#### Par temps de neige et de verglas

**Préférez les transports en commun. Si néanmoins, vous utilisez le vélo :**

- Anticipez le freinage,
- Evitez les mouvements brusques,
- Gardez vos distances par rapport aux autres véhicules,
- Portez des vêtements adaptés.



## LE SAVIEZ-VOUS ?

- Une flaque d'eau peut cacher un trou profond et donc dangereux. Des obstacles ou bris de verre peuvent échapper à votre coup d'oeil diminué par la pluie.





## 4. Équipement

### Bien équipé = sécurité

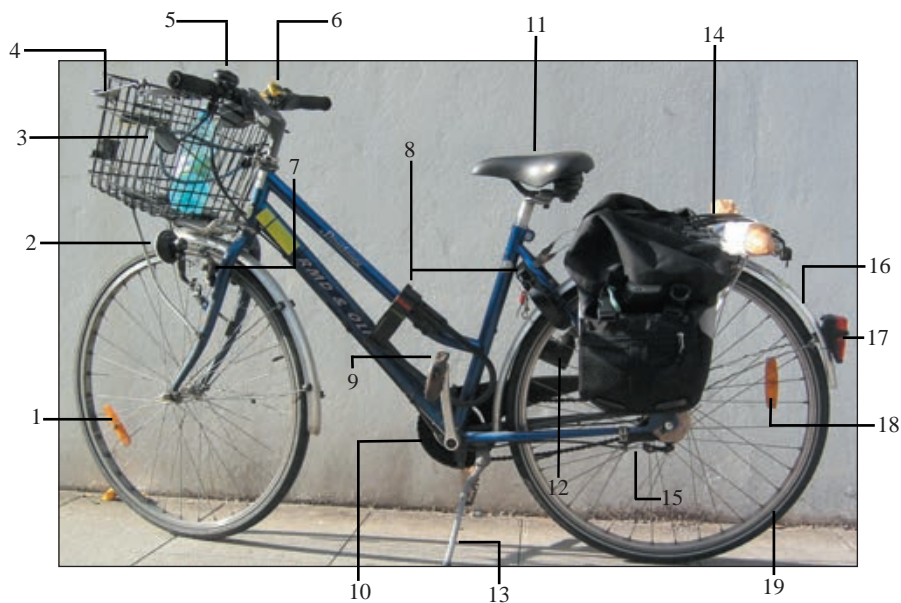
Un bon vélo est un vélo bien équipé, qui s'adapte à vos besoins.

### 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 !





### 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.

### Légende:

- équipement obligatoire
- équipement facultatif

- 1: réflecteur de roue ●
- 2: phare avant et catadioptre blanc ●
- 3: rétroviseur ●
- 4: panier ●
- 5: sonette ●
- 6: changement de vitesse au guidon ●
- 7: frein avant ●
- 8: antivols solides et support pour le U ●
- 9: réflecteur de pédale ●
- 10: carter = chaîne protégée ●
- 11: selle confortable ●
- 12: dynamo ●
- 13: béquille ●
- 14: porte-bagages ●
- 15: frein arrière ●
- 16: garde-boue ●
- 17: phare arrière et catadioptre rouge ●
- 18: réflecteur de roue ●
- 19: bande réfléchissante sur flanc des pneus ●

### A NOTER

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

### 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 !*





## 4.1 Eviter le vol des vélos

**Mieux vaut prévenir que guérir. Je prends l'habitude de respecter ces quelques règles, simples mais efficaces.**

### 1/ J'attache toujours mon vélo.

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

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

### 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 ».

7/ J'utilise un deuxième antivol en cas de risque élevé, ou pour attacher la 2<sup>ème</sup> roue au cadre. Un voleur a ainsi plus de difficultés à casser deux antivols différents.

### 8/ J'utilise des systèmes antivols pour mes roues et ma tige de selle

Pour la selle et les roues, mieux vaut avoir des écrous. On peut également remplacer les serrages rapides par des systèmes antivols en vente chez les professionnels.

9/ Je ne laisse pas de pièces de valeur facilement détachables : un compteur, un porte-bébé, une belle sacoche, un kit d'éclairage amovible...



*Avec l'antivol, je prends la roue avant, le cadre et le support fixe.*



*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.*



*Antivol traînant à terre : à éviter*

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





## Propriétaire recherche vélo volé. La solution ? Le marquage

Suite à une initiative de la Fédération des usagers de la bicyclette, dans l'agglomération comme dans de nombreuses régions de France, des opérateurs proposent aux cyclistes de graver leur vélo et de repartir avec un « passeport 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 1/6ème 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.

### 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>

### Où faire marquer son vélo dans l'agglomération ?

**Métrovélo**, sous sol gare de Grenoble,

Tel 0 820 22 38 38 (n° Indiggo), [www.metrovelo.fr](http://www.metrovelo.fr)

**L'Atelier du Vélo**, 2 rue raymond Bank à Grenoble,

Tel 04 76 87 36 94, [www.velo-dayak.fr](http://www.velo-dayak.fr)

### Assurance vol des vélos

• Le courtier d'assurances CIRANO propose une assurance vol des vélos. Cette assurance exige que votre vélo soit marqué avec le Bicycode® et attaché avec un bon antivol en U. Pour en savoir plus sur les conditions de validité de cette assurance, téléphonez à Cirano : 0810 et dites « Cirano » (n°azur).

• La société OREDON propose le système BIKE ASSUR, plus d'infos sur [www.bikeassur.com](http://www.bikeassur.com) - Tel : 05 59 23 79 39.



### Bon à savoir:

Après un vol, votre vélo a peut-être été retrouvé. Pensez à contacter la fourrière municipale de Grenoble, 1 quai Louis Merlin, tel : 04 76 87 49 12.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

### • Gardez votre facture !

A 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.





## 4.2 A vélo bien vu !

Voir et surtout être vu, c'est plus que réglementaire, c'est vital ! Les cyclistes croient souvent être vus parce que l'éclairage public ou les vitrines des magasins sont allumés. Ils pensent qu'ils n'ont pas besoin d'éclairage. Or, le cycliste sans éclairage n'est pas visible.

### L'éclairage actif... émet une lumière qui permet de voir et d'être vu.

#### Equipements obligatoires :

- Feu avant jaune ou blanc,
- Feu arrière rouge

### L'éclairage passif... réfléchit la lumière et permet d'être vu.

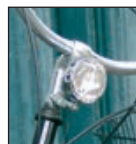
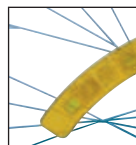
#### Equipements obligatoires :

- Réflecteurs (catadioptrés) orange sur les roues (au moins 1 par roue) accrochés par vis, plus solides que les clips,
- Réflecteur rouge à l'arrière,
- Réflecteurs orange sur les pédales,
- Réflecteur blanc à l'avant.
- **Nouveau** : le gilet de haute visibilité (article R431-1-1 du code de la route)

Depuis le 1er octobre 2008, conducteurs et passagers d'un cycle doivent porter un gilet de haute visibilité hors agglomération, la nuit ou le jour lorsque la visibilité est insuffisante (pluie, neige, brouillard).

#### Equipements facultatifs mais fortement recommandés

- Brassards rétro-réfléchissants,
- Baudrier ou gilet réfléchissant en agglomération,
- Pour les écoliers : cartable avec des bandes rétro-réfléchissantes,
- Vêtements clairs et, pourquoi pas, cousus avec des bandes rétro-réfléchissantes,
- Ecarteur de danger et autres dispositifs rétro-réfléchissants.



### Bon à savoir:

- Il est recommandé aux cyclistes d'avoir leur gilet de sécurité à portée de main afin de s'en revêtir dès que les circonstances l'exigent (de nuit ou par faible visibilité, hors agglomération)
- Le gilet de haute visibilité doit être conforme à la réglementation en vigueur (marquage Communauté européenne « CE » et norme européenne EN 471)
- Même en agglomération, le port du gilet vous rendra visible. Pensez y !

## LE SAVIEZ-VOUS ?

### • Rouler éclairé = moins de danger

On limite fortement les risques en roulant bien éclairé la nuit (1/3 des tués n'était pas visible).





### 4.3 Accessoires... Pas si accessoires !

Ces accessoires vous facilitent la ville et la vie.

#### L'écarteur de danger

Il n'est pas cher (environ 6 €) et apporte plus de sécurité. L'écarteur de danger rappelle à l'automobiliste qui double un cycliste qu'il faut respecter la distance réglementaire d'1 mètre en agglomération.

#### Le casque

Le port du casque n'est pas obligatoire en France. Le risque de traumatisme crânien n'est pas plus important à vélo qu'à pied ou en voiture (ONSIR 2005 - [www.securiteroutiere.gouv.fr](http://www.securiteroutiere.gouv.fr)). Cependant, il est recommandé pour les cyclistes débutants, peu à l'aise, empruntant des itinéraires longs. Mais c'est surtout la pratique du vélo comme sport (vitesses importantes en peloton ou en descente, VTT, BMX...) qui justifie le port du casque.



#### Le changement des vitesses au guidon

Le changement des vitesses au guidon offre plus de sécurité et de confort. « Descendre » de vitesse (mettre un développement plus petit) est recommandé pour franchir un carrefour, pour ralentir et pour démarrer.

#### La béquille

Confortable, elle facilite les arrêts de courte durée, mais ne doit pas inciter à négliger d'attacher son vélo à un point fixe !

#### Le rétroviseur

Il est pratique mais il ne doit pas vous dispenser de jeter un coup d'oeil vers l'arrière avant de vous déporter vers la gauche.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

### • Sécurité et dépassement

Les automobilistes laissent plus d'espace quand ils doublent un cycliste dont le vélo est muni d'un écarteur de danger.





## 4.4 Transporter enfants et courses

### Les sièges enfant

Il existe différents types de sièges homologués.

Les sièges attachés sur le tube de selle permettent toutefois de mieux amortir les secousses, en comparaison aux sièges posés sur le porte-bagages. Les pieds de l'enfant ne doivent en aucun cas toucher la roue arrière.

- Choisissez un siège avec des repose-pieds réglables.
- Préférez les sièges qui enveloppent bien l'enfant et qui soutiennent sa tête.
- Vérifiez régulièrement que le siège enfant reste solidement fixé au vélo.
- A l'arrêt, ne laissez jamais un enfant seul dans son siège.
- Optez pour une **béquille bipied** qui permet de poser le vélo en position droite. Elle facilite l'installation de l'enfant dans le siège et permet de le détacher après le déplacement sans se soucier de la stabilité du vélo.



*Un siège devant et un derrière : l'un n'empêche pas l'autre !*



*Barre de remorquage, une variante de la troisième roue.*

### La remorque

C'est une alternative intéressante, sûre et confortable pour l'enfant. Les modèles avec un fond en toile pèsent une dizaine de kilos, ce qui rend le vélo moins maniable. Les remorques avec un bac rigide sont plus résistantes au quotidien.

A signaler aussi la **troisième roue** qui s'attache au tube de selle et permet à l'enfant de pédaler derrière l'adulte en tandem. L'enfant se familiarise ainsi avec un dérailleur et apprend les règles de base de la circulation.

### Bon à savoir:

Pour plus de sécurité : équipez votre enfant d'un casque.







**Les achats lourds ou encombrants sont assez rares.**

On peut transporter jusqu'à 30 kg à pied et surtout à vélo, et utiliser la livraison à domicile pour des volumes plus importants. Quelques accessoires existent :

### Les sacoches métalliques ou imperméables

Elles peuvent rester sur le vélo en permanence ou être installées rapidement en fonction de vos besoins. Les sacoches avec une fixation au porte-bagages permettent de faire les courses en toute tranquillité et d'éviter les sacs accrochés au guidon qui déséquilibrent et rendent plus difficile la direction du vélo.



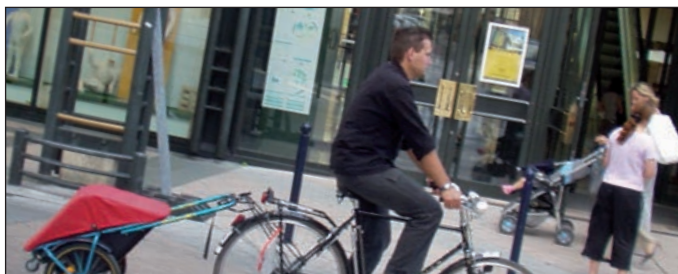
### La livraison à domicile

Elle est très complémentaire pour les achats lourds et encombrants, qui peuvent être transportés par des véhicules non polluants. Un nombre grandissant de structures proposent de livrer à vélo ou en triporteur voire de vous transporter en vélo-taxi. Il existe deux entreprises qui proposent ce type de service à Grenoble (cf. adresses utiles).



### La remorque-caddy

Elle est utilisable à la fois à pied et à vélo. C'est une excellente solution pour faire ses courses alimentaires pour toute la semaine (jusqu'à 50 kg). Il suffit de remplir la sacoche ou le bac de la remorque dans le magasin, de le ramener à vélo puis de le vider directement chez soi !



*La remorque-caddy permet de faire facilement ses courses.*





## 4.5 alternatives vélo

**Vous vivez dans un secteur marqué par le relief ? Vos trajets quotidiens font bien plus de 5 kilomètres ? Des solutions existent...**

### Le vélo à assistance électrique (VAE)

Il s'agit bien de vélo : vous n'avancerez que si vous pédalez. Mais cette technologie permet de gravir facilement des côtes et de parcourir, à effort constant, des distances plus longues qu'avec un vélo traditionnel. Pour recharger la batterie, il suffit de la prendre avec vous et de la brancher sur secteur.



### Faites le test !

**Le service Métrovélo en partenariat avec H2 Rent vous propose de tester des VAE (voir modalités page 20).**

### Vélo et transports en commun : la combinaison gagnante

Rien ne vous empêche de ne pédaler que sur une partie de votre trajet. Un vélo à la descente du train ou près d'un arrêt de transports en commun... combiner vélo et transports en commun, c'est le déplacement malin!

### Stationner son vélo

#### Les Parkings Relais (P+R)

Les cyclistes peuvent stationner gratuitement dans tous les parkings relais de l'agglomération grenobloise. Pour accéder aux transports au commun, et si vous n'êtes pas abonnés TAG, la carte P+R (aller-retour sur le réseau TAG) est disponible auprès du gardien du Parking Relais pour 1,60 € (2,60€ dans les P+R Grand Sablon, Esplanade ou Vallier – Catane).

Les P+R sont ouverts du lundi au samedi de 7h00 à 20h00, sauf les jours fériés.

Le P+R Echirolles Gare est ouvert de 6h00 à 20h00.

Plus d'infos :

Allotag : 0 820 48 6000 (<0.12€ TTC/MN)

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

### Nouveau ! Combinez voiture et vélo

La Métro, avec le soutien de la Région Rhône-Alpes, souhaite développer des consignes à vélo au pied des massifs de la Chartreuse, du Vercors et de Belledonne. A cet effet, une première expérimentation est en cours au P+R Esplanade. Pour plus d'infos : Tél : 0 820 22 38 38 ou [www.metrovelo.fr](http://www.metrovelo.fr)

#### Les gares de l'agglomération grenobloise.

Toutes les gares de l'agglomération grenobloise sont équipées de stationnements cycles en accès libre.

Par ailleurs, on y trouve généralement un service de consigne, dans le but de sécuriser le stationnement des vélos la nuit. Ainsi, les gares de Saint-Egrève, Pont-de-Claix et Vif sont équipées de consignes individuelles. Ces consignes peuvent être fermées à l'aide d'un cadenas ou même d'un antivol en U.

Les gares de Grenoble et de Gières sont équipées de consignes collectives. La Métro étudie la possibilité d'augmenter leur capacité et de créer une nouvelle consigne à la halte ferroviaire d'Echirolles.





### Les consignes existantes :

- Métrovélo Gare (au sous sol de la gare) 1, place de la gare à Grenoble.
- Consigne de Gières, équipée d'un poste de lavage-gonflage en libre accès.
- Parking Le Doyen, quartier Europole, à proximité immédiate de la gare de Grenoble.

Les tarifs sont de 1€10 par jour à 35€ pour l'année (69 € avec entretien du vélo).

*Plus d'infos :*

*Métrovélo 0 820 22 38 38 (<0.12€ TTC/MN)*

*www.la-metro.org*

*Parking Le Doyen 04 76 22 80 42*

## Transporter son vélo

### Dans le train

Le transport des vélos est autorisé et gratuit dans tous les trains TER de la Région Rhône Alpes. Néanmoins, avec le succès du TER dans la région grenobloise notamment aux heures de pointes, il est plus confortable de laisser son vélo à la gare dans les consignes individuelles ou collectives progressivement mise en place par la Métro et la Région Rhône Alpes.

*Plus d'infos :*

*Allo TER : 0 891 67 68 00 (<0.12€ TTC/MN)*

*www.ter-sncf.com/rhone-alpes*

### Dans le tram

Les vélos sont admis à raison de 4 vélos maximum par rame (2 par plateforme) et à condition de ne pas gêner les autres voyageurs :

- Les dimanches et jours fériés
- Les jours ouvrables avant 07h30 et après 19h30

### Dans le bus

Les vélos n'ont pas accès aux bus du réseau TAG.

Sur le réseau départemental Trans'Isère, les vélos sont pris en charge gratuitement dans la limite des places disponibles en soute.



**La solution pratique : le vélo compact** Plusieurs constructeurs de cycles ont développé des vélos pliables, de très petite dimension. Vous pouvez embarquer ceux-ci en bagage en main dans n'importe quel transport public du bus au TGV !

*Les vélos compacts se plient facilement et peuvent s'emporter partout, ici dans le tramway*





## 5- Métrovélo

### Métrovélo, un service dédié au vélo en ville

Avec 2 agences, 1000 vélos de location, 330 places de consigne vélo et une équipe de 8 personnes, Métrovélo fait tout pour vous faciliter la ville ...

#### • Location courte durée :

Pour un rendez-vous de travail ou pour une balade en famille, nos offres sont à prix très doux ! De plus votre caution en chèque n'est pas encaissée et les accessoires - antivols, porte-bébé, casque - sont gratuits.

#### • Location longue durée :

Gagnez du temps pour vos trajets quotidiens avec un vélo bien équipé, entretien compris ! Et pourquoi pas une flotte de métrovélos à disposition dans votre entreprise ?

#### • Location de vélos spécifiques :

Vélos enfant et junior, vélos à assistance électrique, tandems, remorques et 3ème roue pour les enfants... Venez les essayer à l'agence Gare ouverte tous les jours !

#### • Consigne vélo :

Pour combiner train et vélo, un service de consigne vélo est disponible aux gares SNCF de Grenoble et de Gières. Une nouvelle consigne automatique est à l'étude à la halte ferroviaire d'Echirolles.

---

### Nouveau !

Pour combiner astucieusement voiture et vélo, Métrovélo propose une consigne expérimentale au P+R Esplanade, destinée aux habitants du massif de la Chartreuse.

#### • Services aux cyclistes :

Marquage antivol bicycode®, point de gonflage vélo, plan des itinéraires cyclables et conseils liés aux déplacements et à la pratique du vélo...




---

### La Métro et le vélo:

Métrovélo est un service de la Métro, communauté d'agglomération de Grenoble, exploité par le groupement VINCI Park - SEMITAG.

#### Chiffres clés:

- 400 000 habitants.
- 26 communes.
- 290 km d'itinéraires cyclables (objectif 2012 : 450 km).
- 215 000 journées de location en 2008.
- 43 000 cyclistes réguliers dans l'agglomération dont 18 000 à Grenoble.
- 20 millions de déplacements à vélo par an dans l'agglomération.





## Tarifs Métrovélo

Location courte durée	Tarif normal	Tarif réduit*	Vélo à assistance électrique **
1/2 journée (5 heures)	3 €	2 €	9 €
1 journée	5 €	3,50 €	15 €
Week-end (vendredi 17h à lundi 10h)	9 €	6 €	27 €
Abonnement 5 jours à la carte***	15 €	10 €	45 €
1 journée tandem	7 €	5 €	
1 journée 3 <sup>ème</sup> roue, remorque	2 €		
Accessoires : casque, porte bébé, panier, antivol	gratuit	gratuit	gratuit
Tarif journée groupe (+ de 10 personnes)***	2,50 €/pers		
<b>Location longue durée</b>			
1 mois	20 €	15 €	
1 trimestre	50 €	35 €	
1 semestre	75 €	65 €	
1 année	100 €	85 €	
<b>Consignes vélo</b>	<b>Tarif unique</b>		
1 jour	1,10 €		
1 mois	8,50 €		
1 trimestre	16 €		
1 année sans entretien	35 €		
1 année avec entretien**	69 €		
Carte métrovélo (pour accès consignes auto.)	3 €		
Marquage antivol bicycode	4 €		
Jetons de lavage	0,50 €		

\* tarif réduit accordé pour les jeunes -19 ans, abonnés TAG, TER, Transisère, demandeurs d'emploi, étudiants de - de 26 ans : sur présentation de pièce d'identité et justificatif / titre de transport en cours de validité.

\*\* Gare uniquement. Conditions à voir sur place.

\*\*\* voir conditions en agence ou sur [www.metrovelo.fr](http://www.metrovelo.fr)





## 7 bonnes raisons de choisir Métrovélo

1) **Rapidité** : se déplacer à vélo c'est la certitude d'arriver à l'heure et de se garer facilement.

2) **Environnement** : vous choisissez un mode de déplacement éco-citoyen.

3) **Santé** : 20 à 30 minutes d'exercice quotidien vous seront bénéfiques !

4) **Facilité** : saviez-vous que Grenoble est la ville la plus plate de France ?

5) **Tranquillité** : avec Métrovélo, profitez d'un vélo entretenu, bénéficiant de tous les équipements de sécurité préconisés ou garez votre vélo en toute sérénité.

6) **Économie** : un métrovélo vous coûtera 20 fois moins cher que la voiture pour vos trajets quotidiens.

7) **Convivialité** : choisir le vélo c'est aussi aller vers les autres et redécouvrir une ville à taille humaine.





## Métrovélo, mode d'emploi

### Où nous trouver ?

- **Agence Gare :** Gare SNCF de Grenoble (passage inférieur)  
Horaire d'ouverture en semaine : 7h-20h  
Samedi, dimanche et férié : 9h-12h / 14h-19h d'avril à octobre,  
Samedi 9h-12h et dimanche et férié 14h-19h de novembre à mars.

- **Agence Campus :** Station tram lignes B/C  
"Bibliothèques Universitaires"  
Horaire d'ouverture en semaine : 10h30-13h et 14h15-18h30  
Fermé le week-end, férié et vacances universitaires.

### Comment louer ?

Présenter une pièce officielle d'identité. Verser un dépôt de garantie de 50 € par vélo en chèque (non encaissé jusqu'à un mois), espèces ou CB. 500 € en chèque par vélo à assistance électrique.  
Régler la prestation au départ, signer son contrat et voilà !

### Comment nous contacter ?

Numéro Indigo : **0 820 22 38 38** (0,12 € TTC/mn)  
ou sur [www.metrovelo.fr](http://www.metrovelo.fr)





## 6. Accidents et assurance : ce qu'il faut savoir.

**Si vous avez un accident, restez calme et suivez ces conseils**

### Accidents avec un véhicule à moteur

Demandez qu'un constat amiable soit rempli. La plupart des automobilistes disposent du formulaire nécessaire. L'assureur du véhicule à moteur doit indemniser le cycliste de l'intégralité de son préjudice corporel, même si le cycliste a commis une faute. S'agissant des dommages matériels, l'indemnisation interviendra dans la proportion de la part de responsabilité mise à la charge du véhicule à moteur.

### Accidents sans véhicule à moteur

Ils sont heureusement rares, pourtant les occasions sont multiples : cycliste contre un autre cycliste, contre un piéton, contre un chien, chute de cycliste sans implication d'un autre usager...

- Dans le cas d'un **accident entre cycliste et piéton**, la responsabilité du cycliste pourra être entièrement ou partiellement retenue, d'où **la nécessité d'être assuré**.
- En revanche, dans le cas d'un **accident causé par un animal**, son propriétaire pourra être tenu pour responsable.
- Si l'accident n'est provoqué par aucun autre usager la responsabilité de la personne publique peut être recherchée, sous réserve de fournir la preuve du défaut d'entretien ou de conception, et de sa causalité dans la genèse de l'accident.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

### • ASSURANCE INDISPENSABLE !

L'assurance multirisques habitation est indispensable, elle est votre couverture responsabilité civile y compris pour vos déplacements à vélo. Vous pouvez renverser un piéton par inadvertance ou encore obliger un automobiliste à faire un écart provoquant un accident, en cas de malchance... Cette assurance vous couvrira également, par exemple, pour la chute d'un pot de fleurs de votre balcon sur un passant et prendra en charge les indemnités de la victime.







## 7. Prêt ? Partez

### A l'aise sur ma selle

#### Une vision à 360°

Une **bonne position** vous assure une **bonne vision**. Ne vous penchez pas trop sur le vélo. Plus vous êtes droit, plus vous avez une vision large de ce qui vous entoure.

Les yeux dans le dos n'ont pas encore été inventés : un **rétroviseur** peut donc s'avérer très utile.

**Portez le regard loin pour anticiper** ce qui se passe devant vous (obstacles, piétons, changement de direction d'un véhicule)

#### Soyez à l'écoute

D'autre part les **oreilles** sont une aide précieuse. Pour circuler, servez-vous de votre ouïe. Evitez le baladeur et les écouteurs qui vous coupent de votre environnement.

### A NOTER

**VELO  
ET MAINS LIBRES**  
Gardez les mains libres et sur le guidon, c'est une question de sécurité : pas de téléphone, de parapluie, de cigarette, pas de mains dans les poches...



### Pas de gêne dans les mouvements

#### Evitez :

- les vêtements trop serrés ou trop amples qui gênent les mouvements de jambes, de bras ou de tête,
- les charges lourdes ou encombrantes sur le guidon,
- de porter d'une main quelque chose de long ou volumineux (exemples : carton à dessin, instrument de musique, parapluie ouvert...).

### SOYEZ PRUDENT !

**Tout ce qui traîne peut être dangereux :** sac à main, écharpe trop longue...





# II- La rue : mode d'emploi

## 1. Conseils : le vélo dans le bon sens

Lorsque je circule à vélo, je reste vigilant à tout instant.

### 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. Cela 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.

### A NOTER

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

En ville, le risque d'être gravement blessé ou tué n'est guère plus élevé à vélo qu'à pied ou en voiture. Surtout, il baisse significativement lorsque la pratique du vélo augmente. 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.





## 2. 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- A 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.





## 3. Déchiffrer la rue

### 3.1 Les aménagements cyclables

Le réseau de l'agglomération est composé de différents types d'aménagements cyclables :

**La bande cyclable** qui trouve sa place le long des avenues et voiries inter-quartiers. C'est l'aménagement préféré des cyclistes quotidiens : il permet une circulation plus fluide, plus sûre en milieu urbain car l'automobiliste est beaucoup plus attentif à la présence du cycliste.

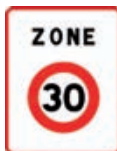


**La piste cyclable** (unidirectionnelle ou bidirectionnelle) est présente le long des grandes voies de circulation, assure une bonne sécurité en section courante mais nécessite une très grande vigilance aux intersections.

**La voie mixte bus/vélo** permet aux cyclistes de circuler dans les couloirs réservés aux bus.

#### Doubles sens (contresens) cyclables

Dans certaines rues, un sens de circulation est réservé aux seuls cyclistes. Grâce à ces aménagements, les cyclistes évitent de longs détours. Leur sécurité est présente, puisqu'ils voient arriver les voitures en face (et réciproquement). Il y a très peu d'accidents dans ces rues. Attention toutefois aux croisements et aux entrées riveraines : les automobilistes et les piétons ne s'attendent pas toujours à voir déboucher des cyclistes dans les deux sens. La Ville de Grenoble, en partenariat avec la Métro, s'est engagée dans une démarche de généralisation des double-sens cyclables dans le centre-ville.



**La circulation mixte par modération de vitesse** (30 km/h) et les zones 30 ont pour objectifs de modérer la vitesse et le volume du trafic automobile pour une meilleure sécurité de tous les usagers vulnérables (piétons et cyclistes). A 30 km/h, l'angle de vision des automobilistes est bien meilleur qu'à 50 km/h, et la distance est divisée par 2 (13 m à 30 km/h contre 28 m à 50 km/h).

#### Voies vertes

Il s'agit de voies où les véhicules motorisés (y compris les 2 roues) sont interdits. Les cyclistes, piétons, patineurs et autres usagers doivent donc se respecter sur un même espace.





### Aménagements cyclables obligatoires

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



### 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. Dans ce cas, le panneau vélo sur fond bleu est carré.

### Aménagements cyclables locaux

Tout trottoir est interdit au cycliste de plus de 8 ans selon le Code de la route. Cependant, il existe des pistes cyclables 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).

## Il existe également des espaces dangereux pour les cyclistes.



### Interdiction aux cyclistes

Sur certaines voies, la circulation des cyclistes est interdite. Si aucun aménagement cyclable n'est proposé en parallèle, les cyclistes doivent donc prévoir un autre itinéraire.

### Fin d'aménagement cyclable

Attention à la réinsertion ! C'est à ces endroits-là que les accidents sont les plus fréquents.



Dans certaines conditions de visibilité réduite en zone périurbaine, vous pouvez rencontrer ce panneau. Il incite les automobilistes à réduire leur vitesse. Je reste vigilant.

### Le jalonnement

Pour aider les cyclistes à circuler plus facilement, la Métro s'est engagée dans la mise en place d'un jalonnement d'intérêt intercommunal. 1500 panneaux seront plantés en bordure de 450 intersections. Les panneaux verts n'indiquent pas forcément les plus courts chemins mais les plus pertinents en terme de sécurité, privilégiant les voies cyclables.





## 3.2 Les carrefours

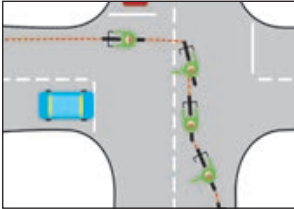
Lorsque vous quittez les aménagements cyclables, vous retrouvez la circulation générale. Restez prudent, en particulier aux intersections. Voici quelques pièges à éviter.

### 3.2.1 Les carrefours en croix

#### Tourner à gauche

Le piège consiste à mal se positionner sur la route lorsqu'on veut tourner à gauche.

En effet, le cycliste doit couper la trajectoire des voitures qui le suivent et qui le croisent. Le tourne-à-gauche est de ce fait une des principales causes d'accident à vélo.



#### Tourne-à-gauche direct

C'est la technique la plus fréquente. Après avoir bien vérifié qu'aucun véhicule ne va me doubler, je signale ma volonté de tourner à gauche et je me déporte progressivement sur la gauche.

Il est très important d'anticiper cette manoeuvre pour bien montrer aux automobilistes son intention de tourner.

*Pour tourner à gauche, tendez le bras gauche et changez progressivement de direction.*

#### Pour aller à gauche, tournez à droite !

Dans certains cas (flux automobile important, quatre voies...) il est préférable de se déporter sur la droite, de se positionner perpendiculairement à la voie qu'on vient de quitter, de vérifier qu'il n'y a personne sur cette voie ou d'attendre le feu vert piétons et de traverser.

#### Les sas

Un espace de 3 à 5 mètres réservé aux vélos est parfois aménagé juste avant le feu. Pendant que les voitures sont à l'arrêt, le cycliste qui veut tourner à gauche va se positionner bien visible devant ces dernières, dans l'attente du feu vert.



#### Pour aller tout droit

Il convient de bien conserver sa trajectoire, en restant vigilant aux manoeuvres des véhicules motorisés.

#### Bande de présélection

Dans certains carrefours à feux, des bandes cyclables sont aménagées entre deux voies de circulation automobile pour éviter que la trajectoire des cyclistes ne soit coupée par les voitures voulant tourner à droite.





### 3.2.2 Prendre un giratoire à vélo

Les automobilistes roulent lentement, ce qui réduit les risques et la gravité des accidents. Pour tous les véhicules, la priorité est à l'anneau.

#### Attitude à adopter :

- Ne pas rouler trop à gauche sinon certains automobilistes seront tentés de vous doubler par votre droite, ce qui rend votre sortie périlleuse.
- Ne pas rouler trop à droite sinon des véhicules passeront sur votre gauche au risque de couper votre trajectoire pour sortir.

Cela ne gênera pas les automobilistes, puisque les giratoires sont là pour diminuer la vitesse des voitures, qui devient très proche de celle des vélos.

#### Petits giratoires

Le cycliste ne doit pas hésiter à rouler au milieu de la voie et à prendre toute la place.

#### Grands giratoires

C'est l'aménagement le plus difficile à franchir, mais il est encore fréquent en zone périurbaine. Toutefois, dans les plus grands giratoires, des aménagements cyclables périphériques ont parfois été prévus. Si ce n'est pas le cas, soyez très prudent : surveillez attentivement les automobilistes devant et derrière vous pour éviter d'être coincé par une voiture quittant le giratoire. S'il y a plusieurs files, roulez au centre de la voie de droite.



#### A NOTER

Si vous n'osez pas franchir le giratoire à vélo, en dernier recours, empruntez le passage piétons en tenant votre vélo à la main. Surveillez particulièrement les véhicules qui vont sortir du giratoire.

#### Règles dans tout giratoire :

- Priorité au piéton engagé sur les passages,
- Un véhicule n'est jamais prioritaire quand il change de file dans un giratoire,
- Montrez la direction que vous allez prendre : tendez le bras, ne changez pas de direction au dernier moment, regardez les autres conducteurs pour être sûr qu'ils vous voient.

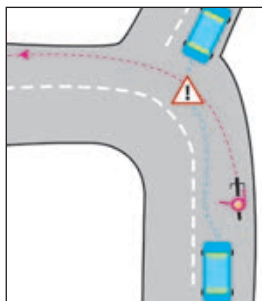




### 3.2.3 Le carrefour en Y

#### Le carrefour en « y » : méfiance !

Le cycliste veut poursuivre vers la gauche. Il doit se méfier de la voiture qui peut tourner à droite.



#### A NOTER

#### SIGNALEZ VOTRE INTENTION

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

### 3.3 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.







## 4. 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 coupent. Voici quelques exemples de risques courants facilement maîtrisables.

### 4.1 Les véhicules qui tournent à droite

Les vélos circulant à droite de la chaussée, leur trajectoire peut être coupée par un véhicule tournant à droite.

#### 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 ne vous est pas favorable.

#### La voiture tourne à droite, le vélo va tout droit sur une 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, il se peut que l'automobiliste ne vous ait pas vu.



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

#### La voiture tourne à droite, le vélo va tout droit sur une bande cyclable ou la chaussée.

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





## 4.2 Intersection d'une piste bidirectionnelle avec une rue

Dans ces cas de figure, regardez l'automobiliste dans les yeux pour vous assurer qu'il vous a vu.

Dans le cas de ce carrefour, l'automobiliste veut tourner à droite. Instinctivement, il va regarder si un éventuel cycliste arrive de la gauche. Il ne prêtera pas forcément attention au cycliste venant de la droite. **Le cycliste doit donc s'assurer que l'automobiliste l'a vu.**



# Soyez prudent !



Dans le cas de ce carrefour, l'automobiliste veut tourner à droite. Instinctivement, il va regarder si un éventuel cycliste arrive de la droite. Il ne prêtera pas forcément attention au cycliste venant de la gauche. **Le cycliste doit toujours vérifier que l'automobiliste l'a repéré.**





## 4.3 Vélo, 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

### 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 par la gauche et placez vous bien en évidence devant lui.



### Les arrêts de bus

Avant un arrêt de bus, le cycliste doit vérifier s'il n'est pas suivi par un bus. A proximité d'un arrêt, un bus ne peut pas dépasser un cycliste sous peine de le coincer contre le trottoir. Dans ce cas, pour ne pas inciter le bus à vous doubler, éloignez-vous légèrement de la bordure du trottoir et si possible, augmentez votre vitesse.

*Le cycliste s'est éloigné de la bordure du trottoir. Pour s'arrêter, le bus reste derrière le cycliste*

### A NOTER

#### Arrêt

#### du bus :

Si vous roulez derrière un bus et s'il marque son intention de s'arrêter, anticipez votre dépassement.





## Les couloirs de bus

Il est très dangereux pour un cycliste de se retrouver coincé entre une voiture à gauche et un bus à droite. C'est pourquoi les cyclistes sont autorisés à rouler dans certains couloirs de bus, le plus souvent élargis. Dans ces couloirs, les cyclistes doivent continuer à rouler à droite (pour que les taxis puissent éviter les encombrements, par exemple). Attention toutefois : pour des raisons de largeur de voies ou de vitesse, toutes les voies bus ne sont pas autorisées aux cycles.



## 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 manoeuvre, ni par la gauche, ni par la droite.



*Quand un camion tourne, sa remorque se déplace vers l'extérieur et ses roues coupent le virage à l'intérieur. Ne cherchez donc pas à dépasser un camion, ni par la droite, ni par la gauche »*

## LE SAVIEZ-VOUS ?

### • Véhicules à grand gabarit

Tous ces conseils sont aussi valables pour les comportements à adopter vis-à-vis des autres véhicules à grand gabarit : les camions, les véhicules utilitaires...





## 4.4 Vélos et trams

Pour des raisons de sécurité, les cyclistes sont généralement interdits sur les voies de tram (risque de chute à cause des rails).

**Attention aux croisements avec une ligne de tram :**

- les tramways sont généralement prioritaires,
- mieux vaut croiser les rails le plus perpendiculairement possible.



NON !

OUI !



## LE SAVIEZ-VOUS ?

- **Distance de freinage d'un tram**

A 30 Km/h, il faut 20 mètres pour qu'un tram s'arrête : inutile de prendre des risques.





## 4.5 Le piège de la portière

Avant de descendre, l'automobiliste et tous les occupants du véhicule doivent s'assurer qu'ils peuvent ouvrir leur portière sans risque pour le cycliste. Mais pour diverses raisons (inattention, mauvaise visibilité...) cette précaution n'est pas toujours respectée.

### Une règle simple

**Ne rasez jamais les voitures en stationnement, laissez toujours un espace d'1 mètre environ**, même quand vous contournez une voiture en double file. Très souvent, le cycliste remonte la file de voitures à l'arrêt à un feu par la gauche pour être bien vu par les automobilistes au démarrage. Là aussi, la portière d'un passager peut s'ouvrir brusquement.

## 4.6 Prenez toute votre place

En roulant trop près du trottoir, vous incitez les automobilistes à vous doubler en vous frôlant. Prenez la place à laquelle vous avez droit dans la circulation: le cycliste est un usager comme les autres. S'éloigner du trottoir (environ 1 mètre) permet de se créer un espace de manoeuvre si l'automobiliste cherche néanmoins à vous doubler.



*Il n'y a pas la place pour doubler (moins d'1 mètre entre le vélo et la voiture). L'automobiliste doit rester derrière le cycliste. S'il montre des signes d'énervement, restez imperturbable.*

### A NOTER

#### Sorties de voiture : prudence

De manière générale, soyez particulièrement attentif lorsque vous passez devant une porte cochère ou une sortie de garage.





## 5. 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.

### Les pistes cyclables sur trottoir

L'espace vélo et l'espace piétons sont bien délimités, ce qui ne doit pas vous empêcher d'être prudent.

### Traversées cyclables contiguës aux passages piétons

Le cycliste doit alors respecter le feu piétons.

### Les aires et 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.**

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 .*



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



*Un piéton peut surgir de l'arrière de la camionnette en stationnement.*





## 6. Rue de la Courtoisie

Pour une cohabitation réussie entre les véhicules, chacun doit y mettre du sien. Automobilistes, motards, cyclomotoristes : respectez les cyclistes.



### Tous les deux-roues ne sont pas des vélos

- Les bandes, les pistes cyclables et les voies vertes sont **interdites aux deux-roues motorisés** (les vélos à assistance électrique y sont en revanche admis).
- De la même manière, les rues piétonnes sont elles aussi interdites aux deux-roues à moteur.
- Enfin, cette règle vaut aussi pour les sas cyclables (espaces réservés aux cyclistes avant les feux).

### Si vous êtes conducteur

- Pour doubler un cycliste, vous devez laisser une distance d'1 mètre en ville et 1,5 mètre hors agglomération.
- A l'approche d'un croisement, soyez particulièrement attentif si vous coupez un aménagement cyclable (d'autant que le cycliste peut avoir la priorité).
- En ville, les cyclistes et les automobilistes roulent en moyenne à la même vitesse. **Il est donc inutile de prendre un risque pour doubler un cycliste qui vous rejoindra au feu rouge suivant !**
- **Pour tourner à droite, ne vous rabattez pas brusquement devant un cycliste** : les queues de poisson sont interdites et dangereuses. Restez simplement derrière le cycliste.
- Avant de déboîter d'une place de stationnement ou d'ouvrir une portière, **prenez bien le temps de vérifier qu'aucun cycliste n'arrive.**
- Un cycliste prend peu de place : il peut plus facilement être caché dans un angle mort...







# Adresses Utiles

## Les réparateurs et vendeurs

**Ataos** (espace Comboire)

9, rue des montagnes de Lans,  
38130 Echirolles

08 92 16 36 38 - [www.ataos.com](http://www.ataos.com)

**CNPC Sports** (formation)

6, rue Henri Dunant  
38180 Seyssins

04 76 48 81 53 - [www.cnpc.fr](http://www.cnpc.fr)

**Cycles des arts**

14, rue des Arts,  
38000 Grenoble

04 76 47 18 83

**Dany sport**

214, rue de la Libération,  
38000 Grenoble

04 76 09 61 51 - [www.danysport.com](http://www.danysport.com)

**Décathlon** (espace Comboire)

38130 Echirolles

04 76 40 00 11

**Décathlon**

5, av du grand Sablon  
38700 La Tronche

04 76 03 44 00

**Décathlon**

Cap 38 I, rue des îles  
38120 St Egrève

04 76 75 02 76

**Districycle**

95, rue des Allobroges  
38180 Seyssins

04 38 12 33 27 - [www.distri-cycle.fr](http://www.distri-cycle.fr)

**Espace Vélo**

18, rue Marceau Leysieux  
38400 St Martin d'Hères

04 76 51 02 59 - [www.la-boite-a-skis.fr](http://www.la-boite-a-skis.fr)

**Fiordalisi François**

39, rue Marceau,  
38000 Grenoble

04 76 87 01 12

**Génération vélo**

33, rue de Stalingrad,  
38000 Grenoble

04 76 50 65 71 - [www.generationvelo.com](http://www.generationvelo.com)

**Go sport** (K'store)

26, crs Bérriat,  
38000 Grenoble

04 76 85 59 80

**Go sport** (espace Comboire)

12, rue des montagnes de Lans,  
38130 Echirolles

04 38 72 93 60

**Go sport** (Grand'Place)

38130 Echirolles

04 76 23 53 80

**Griboaud**

96, avenue Gabriel Péri  
38400 St Martin d'Hères

04 76 51 67 87

**H2 rent**

38000 Grenoble

04 76 17 21 15 - [www.h2rent.com](http://www.h2rent.com)

**Intersport**

Cap 38  
38120 St Egrève

04 76 56 07 80

**Intersport**

136, avenue Gabriel Péri  
38401 St Martin d'Hères

04 38 37 18 20





### L'atelier du vélo / DAYAK

2 et 3 rue raymond Bank,  
38000 Grenoble  
04 38 12 86 57 - [www.velo-dayak.fr](http://www.velo-dayak.fr)

### L'atelier des sports

59, rue Jean Jaurés,  
38420 Doméne  
04 76 77 94 32 - [www.atelierdessports.fr](http://www.atelierdessports.fr)

### Lanzallota

29, rue Pré Ruffier  
38400 St Martin D'Hères  
04 76 24 61 75 - [www.cycleslanzalotta.com](http://www.cycleslanzalotta.com)

### MBK Trappo

8, place de la Libération  
38450 Vif  
04 76 72 50 19

### Menduni (Véloxygen)

40, crs Jean Jaurés,  
38000 Grenoble  
04 76 46 46 56

### Moana

24, bld Gambetta,  
38000 Grenoble  
04 76 47 32 01 - [www.moanabike.com](http://www.moanabike.com)

### Peugeot Arthur Cycles

2, cours jean jaurés  
38130 Echirolles  
04 76 22 29 81

### Pinsello

Place de Gaulle  
38590 St Martin le vinoux  
04 76 43 93 98

### Pro Vélo

13 rue des Montagnes de Lans  
38 130 Echirolles  
04 76 21 96 39 - [www.provelo.fr](http://www.provelo.fr)

### Routens

2, av Henri Duhamel  
38610 Gières  
08 91 70 17 10 - [www.routens.com](http://www.routens.com)

### Troc'sport

96, avenue Gabriel Péri  
38400 St Martin d'Hères  
04 76 54 00 89

### Véloland

1, rue Champ Roman  
38400 St Martin d'Hères  
04 76 03 39 65

### Vélosport

76, avenue de la République  
38170 Seyssinet  
04 76 22 83 79

## Les associations

**ADTC** (Association pour le Développement des  
Transports en commun, voies cyclables et piétonnes)

5, pl Bir Hakeim,  
38000 Grenoble,  
04 76 63 80 55 - [www.adtc-grenoble.org](http://www.adtc-grenoble.org)

### Fédération française de cyclotourisme (FFCT)

7, rue de l'Industrie  
38320 Eybens  
06 78 51 79 94 - [www.cyclo38ffct.org](http://www.cyclo38ffct.org)

### Moniteurs Cyclistes Français (MCF)

3, rue Raoul Blanchard  
38000 Grenoble  
04 76 44 21 92 - [www.moniteurcycliste.com](http://www.moniteurcycliste.com)





## Repérages

6, rue Léon Sestier  
38000 Grenoble  
04 76 49 31 06

## Un p'tit vélo dans la tête www.ptitvelo.net

Atelier Grenoble :  
5, rue de Londres  
38000 Grenoble  
04 76 21 46 01

Atelier Campus :  
921, rue des Résidences  
38400 St Martin d'Hères  
04 76 54 61 09

## Vélo Développement (la Maison du Vélo)

2, rue Raymond Bank  
38000 Grenoble  
04 76 87 36 94 - [www.maison-du-velo.com](http://www.maison-du-velo.com)

## Les loueurs

### H2 rent

04 76 17 21 15 - [www.h2rent.com](http://www.h2rent.com)

### Métrovélo

0 820 22 38 38 (<0,12€/mn) - [www.metrovelo.fr](http://www.metrovelo.fr)

## L'atelier du vélo / DAYAK

04 76 87 36 94 - [www.velo-dayak.fr](http://www.velo-dayak.fr)

## Les transporteurs et livreurs

### Becycle Grenoble (La maison du vélo)

4, rue Gabriel Péri  
38100 Grenoble  
04 76 85 22 50 - [www.becycle.com](http://www.becycle.com)

### Vélo Transport Grenoble (VTG)

Christian Revertegat  
06 62 35 83 70 - [vtgrenoble@aol.com](mailto:vtgrenoble@aol.com)

## Les récupérateurs

Ne jetez plus vos vélos ! Ils peuvent être réparés, recyclés et réutilisés

### L'atelier du vélo

04 76 87 36 94 - [www.velo-dayak.fr](http://www.velo-dayak.fr)

## Les chalets du Réemploi

des déchèteries de St Egrève et d'Eybens  
0 800 500 027 (n° Vert)

## Repérages

04 76 49 31 06

## Un p'tit vélo dans la Tête

04 76 21 46 01 - [www.ptitvelo.net](http://www.ptitvelo.net)

## Institutionnels

### Ascoparg (Qualité de l'Air)

[www.atmo-rhonealpes.org/site//dispositif/structures/ascoparg/ascoparg.php](http://www.atmo-rhonealpes.org/site//dispositif/structures/ascoparg/ascoparg.php)  
0 810 800 710 (N° Azur)

### Météo départementale

[www.meteofrance.com](http://www.meteofrance.com)  
3250 ou 0 820 62 02 38 (0,34€/mn)

### La Métro

[www.la-metro.org](http://www.la-metro.org)  
04 76 59 59 59

### SEMITAG

[www.semitag.fr](http://www.semitag.fr)  
Allo Tag 0 820 48 60 00 (<0,12€/mn)

### Trans'Isère

[www.transisere.fr](http://www.transisere.fr)  
Allo Trans'Isère 0 820 08 38 38 (0,118€/mn)

### TER

[www.ter-sncf.com/rhonealpes](http://www.ter-sncf.com/rhonealpes)  
Allo TER 0 891 67 68 00 (0,22€/mn)





32 30



GRENOBLE ■ ALPES  
**METROPOLE**

**Textes et illustrations:**  
Grenoble Alpes Metropole, SMTC & FUBicy

**Conception graphique:**  
DIRE la Métro - Bret Olivier

