# LE PETIT GUIDE *du cycliste urbain*

En milieu urbain, le vélo est le meilleur moyen de déplacement.
Il est plus **rapide** et plus **économique** que la voiture,
**ne pollue pas** et occupe **5 fois moins d'espace**.

Tu n'as pas le temps ou le courage de faire une activité physique ?
Le vélo est la réponse :
**30 minutes par jour diminue par 2**
**le risque de maladies cardiovasculaires.**

BORDEAUX MÉTROPOLE

Unis Cité

VILLE DE SAINT MÉDARD EN JALLES

# ASTUCES ET CONSEILS

## Par rapport aux piétons

Dans tes déplacements quotidiens, tu seras peut-être amené à partager ton espace de circulation avec des piétons. N'oublie jamais qu'ils ont toujours la priorité et que leur parcours n'est pas toujours linéaire.

## Par rapport aux autres cyclistes

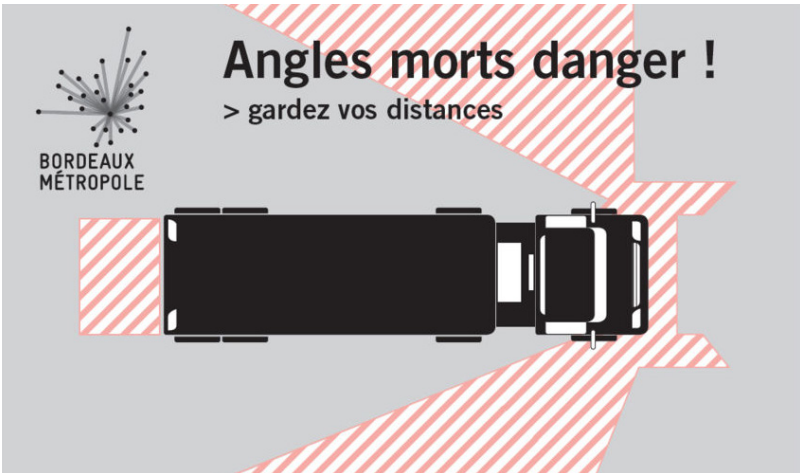
Garde une distance de sécurité, surtout quand la chaussée est mouillée. Les personnes en trottinettes électriques sont désormais considérées comme des cyclistes !

## Par rapport aux voitures

Attention à celles en stationnement (se prendre une portière n'est pas très agréable) !
Pour ta sécurité, sois le plus visible possible.
Parfois, cela implique de prendre de la place sur la chaussée : tu y es tout aussi légitime qu'une voiture.

## Par rapport aux camions et aux bus

Ne dépasse **jamais** un camion ou un bus.




Zone dans laquelle le chauffeur du bus/camion ne te voit pas !

# COMMENT RÉPARER UNE CREVAISON ?

L'HEUREUX CYCLAGE

1 - DÉMONTER LA ROUE (EN DESSERANT LA MÂCHOIRE DU FREIN SI BESOIN) À L'AIDE D'UNE CLEF DE 14 OU 15, OU À LA MAIN EN CAS DE SERRAGE RAPIDE.

2 - INSPECTER LE PNEU À LA RECHERCHE D'UN ÉVENTUEL DÉFAUT VISIBLE.

3 - CHOISIR UN FLANC DU PNEU, ET COMMENCER À LE SORTIR DE LA JANTE À L'AIDE D'UN DÉMONTE-PNEU EN FAISANT LEVIER, SANS PINCER LA CHAMBRE À AIR.

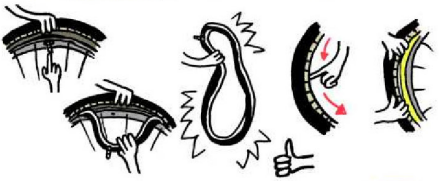
FAIRE PAREIL AVEC UN DEUXIÈME DÉMONTE-PNEU, À ENVIRON 3 RAYONS DU PREMIER, PUIS LE FAIRE GLISSER AUTOUR DE LA JANTE AFIN DE DÉTACHER TOUT LE FLANC.

4 - POUR SORTIR LA CHAMBRE À AIR, INUTILE DE SORTIR LE DEUXIÈME FLANC DU PNEU. SORTIR D'ABORD LA VALVE EN LA POUSSANT (ENLEVER BOUCHON ET ÉCROU SI IL Y A) PUIS TIRER SUR LE RESTE.

5 - INSPECTER L'INTÉRIEUR DU PNEU AFIN D'EXTRAIRE L'OBJET TRANCHANT (REGARDER AUSSI L'ÉTAT DU FOND DE JANTE)

6 - POUR TROUVER LE TROU, GONFLER LA CHAMBRE À AIR ET ESSAYER D'ENTENDRE OU DE SENTIR LE SOUFFLE PROVENANT DE LA FUITE.

6,5 - SI ÇA NE MARCHE PAS, LA PLONGER DANS UN BAC REMPLI D'EAU À LA RECHERCHE DES BULLES PERFIDES.

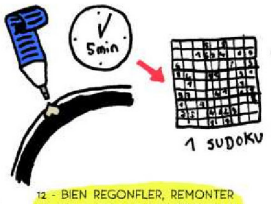


7 - UNE FOIS LE TROU REPÉRÉ, ESSUYER ET PONCER LA ZONE À RÉPARER (À L'AIDE D'UNE PETITE RÂPE OU DE PAPIER DE VERRE).

8 - DÉGONFLER LA CHAMBRE À AIR S'IL RESTE DE L'AIR, APPLIQUER LA COLLE (LIQUIDE VULCANISANT) AUTOUR DU TROU ET ATTENDRE 5 MINUTES.

9 - POSER LA RUSTINE ET BIEN APPUYER PENDANT 20 SECONDES, PUIS REGONFLER LA CHAMBRE À AIR POUR VOIR SI PLUS RIEN NE FUIT.

10 - LA GARDER LÉGÈREMENT GONFLÉE AFIN D'ÉVITER LES PINCEMENTS LORS DU REMONTAGE. ENFILER D'ABORD LA VALVE, PUIS TOUT LE RESTE DANS LE PNEU.



11 - RENTRER LE FLANC DU PNEU DANS LA JANTE, EN PARTANT DE LA VALVE, À MAINS NUES. ÉTIRER LE PNEU VERS SOI SI LE MONTAGE DEVIENT DIFFICILE VERS LA FIN.

12 - BIEN REGONFLER, REMONTER LA ROUE, BIEN LA CENTRER, BIEN LA SERRER, ET ZOU.

POUR RÉPARER RAPIDEMENT UNE CREVAISON EN TOUTES CIRCONSTANCES, VOUS POUVEZ VOUS PRÉPARER UN PETIT KIT COMPRENANT :

**L'Heureux Cyclage**
Le réseau des ateliers vélo participatifs et solidaires
contact@heureux-cyclage.org - www.heureux-cyclage.org - www.wiklou.org
visuel original : Brenda Galliussi CC BY NC SA

# QUELQUES TEMPS DE PARCOURS

## Temps de trajets étudiés avec l'application Géovélo, pour un cycliste débutant

| | Hôtel de ville | Gajac -Leclerc | Lycée Sud Médoc | Le Haillan Rostand | ZA Galaxie | Maison Feydit | Complexe sportif Monseau | Mairie annexe d'Issac | Mairie annexe de Magudas | Collège d'Hastignan |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Hôtel de ville | | 11' | 6' | 28' | 16' | 14' | 8' | 18' | 21' | 9' |
| Gajac-Leclerc | 11' | | 14' | 17' | 15' | 11' | 6' | 28' | 18' | 20' |
| Lycée Sud Médoc | 6' | 14' | | 31' | 20' | 18' | 12' | 23' | 26' | 13' |
| Le Haillan Rostand | 28' | 17' | 31' | | 15' | 19' | 22' | 41' | 6' | 34' |
| ZA de Galaxie | 16' | 15' | 20' | 15' | | 6' | 10' | 26' | 6' | 24' |
| Maison Feydit | 14' | 11' | 18' | 19' | 6' | | 7' | 32' | 11' | 23' |
| Complexe sportif Monseau | 8' | 6' | 12' | 22' | 10' | 7' | | 25' | 12' | 16' |
| d'Issac | 18' | 28' | 23' | 41' | 26' | 32' | 25' | | 22' | 8' |
| de Magudas | 21' | 18' | 26' | 6' | 6' | 11' | 12' | 22' | | 16' |
| Collège d'Hastignan | 9' | 20' | 13' | 34' | 24' | 23' | 16' | 8' | 16' | |

| | |
|---|---|
| | moins de 12 minutes |
| | entre 12 et 20 minutes |
| | entre 21 et 30 minutes |
| | entre 31 et 41 minutes |

Bordeaux centre (grand théâtre)

–

Saint-Médard-en-Jalles (hôtel de ville) :

**54min**

## Le saviez-vous ?

Faire du vélo à Saint-Médard-en-Jalles est moins dangereux que de se déplacer en véhicule motorisé !

Sur la période 2013-2017, il y a eu 31 accidents impliquant un deux-roues moteur contre 3 accidents impliquant un vélo.

# RESPECTE TON CODE DE LA ROUTE, IL T'ÉVITERA LA DÉROUTE !

Passage obligatoire pour tout usager de la chaussée, l'apprentissage et le respect du code de la route est essentiel.

De plus, il a évolué ces dernières années, en faveur des cyclistes !

Le **cédez-le-passage cycliste** t'autorise à passer aux feux rouges lorsqu'il n'y a personne (en respectant la priorité).

Le **« sas vélo »** permet de te placer devant les véhicules motorisés et ainsi de mieux te positionner, notamment pour tourner à gauche.

Dans une **zone de rencontre,** les piétons* sont prioritaires sur tous les autres moyens de transport qui sont limités à 20km/h.

La **voie verte** est réservée aux véhicules non motorisés.
Tu partageras l'espace avec les piétons*.

**Voie de bus** autorisée aux cyclistes.

Pas de **sens interdit** pour les cyclistes, ils peuvent circuler dans les deux sens.

** Mais aussi les personnes en fauteuil roulant, à rollers, les poussettes, skateboards, trottinettes non électriques…*

# LES ÉQUIPEMENTS

Il n'y a pas de mauvaises conditions météorologiques, que de mauvais équipements ! Quand il vente ou qu'il fait froid, pense à avoir 2 à 3 couches de vêtements :

- 1re couche respirante (t-shirt de sport)
- 2e couche coupe-vent
- 3e couche optionnelle si très froid, auquel cas une polaire ou tout autre gilet pourra faire l'affaire. Notre corps se réchauffe très vite, n'aie pas peur du froid !

Quant à la pluie, il n'y a pas de secret : un imperméable (attention à l'effet sauna, pense à retirer une couche) et un sur-pantalon. Si tu portes des lunettes, une casquette te permettra de garder une bonne visibilité.

**Le port du casque est obligatoire jusqu'à 12 ans !**

# CYCLISTE, BRILLE !

Quand les infrastructures ne sont pas adaptées ou assez sécurisées, être visible est essentiel à vélo. La page précédente recense les équipements obligatoires, mais que peux-tu faire de plus ?

Le gilet jaune, obligatoire hors agglomération, est fortement conseillé dès que la luminosité diminue et ce même dans des rues bien éclairées. L'éclairage urbain peut suffire pour voir, mais pas forcément pour être vu.

**Soyez prudents et équipez-vous pour être brillants !**

Les bracelets autofixants peuvent s'avérer utiles, notamment s'ils sont positionnés sur les poignets : cela permettra aux automobilistes de mieux te voir quand tu annonceras un changement de voie.

# POUR NOUS JOINDRE

Nous sommes ambassadeurs du vélo, trois jeunes recrutés en service civique par Bordeaux Métropole. Le service civique est un volontariat de plusieurs mois auprès des collectivités locales ou d'associations.
Nous avons pour mission de sensibiliser l'ensemble des Saint-Médardais à la pratique quotidienne du vélo.

*Ambassadeurs du vélo* : **Élodie, Ernest et Téo**
06 61 34 72 72
ambassadeursduvelo@saint-medard-en-jalles.fr
Services Techniques - 144, rue Pierre Ramond (domaine de Caupian)
Mercredis, jeudis et vendredis de 9h30 à 17h.

**Liens utiles :**

Répar'en Jalles (pour apprendre à réparer ton vélo) : *reparenjalles.saintmedardasso.fr*
Vélo-Cité à Bordeaux (association de cyclistes urbains) : *velo-cite.org*
Maison du vélo la plus proche (Mérignac) : *leonavelo.org*
Géovélo (application pour optimiser les trajets à vélo) : *geovelo.fr*
Page vélo de Bordeaux Métropole (emprunt de vélos, subventions, cartographie des pistes cyclables...) : *sedeplacer.bordeaux-metropole.fr/velo*