



SE DÉPLACER EN VILLE

LE GUIDE DU VÉLO



ÉDITO



Chères et chers habitant(e)s de notre territoire,

La Ville et l'agglomération de Mont de Marsan mettent tout en œuvre pour faire la promotion des mobilités douces, et plus particulièrement du vélo.

Nous agissons pour cela à tous les niveaux: en investissant pour de nouveaux aménagements cyclables (pistes cyclables, anneaux de stationnement, vélodrome du Harbaux), en développant les usages, par des actions de sensibilisation et l'accompagnement des publics, ou bien encore en soutenant les associations et clubs cyclistes, ou en favorisant l'organisation de grands événements.

2023 est plus que jamais l'année du vélo, avec la venue d'une étape du Tour de France à Mont de Marsan. Ce n'était pas arrivé depuis plus de 50 ans.

Pour l'occasion, nous avons choisi de rééditer à votre intention ce petit guide du vélo, pour rappeler les bons gestes, pour les petits mais également pour les grands.

À tous et à chacun, nous souhaitons de belles balades à vélo, en sécurité sur nos routes.

Bien à vous,

Charles DAYOT

Maire de Mont de Marsan,

Président de Mont de Marsan Agglo



MONT DE MARSAN AGGLO, TERRE DE VÉLO !

La collectivité met en œuvre de nombreuses actions en faveur des mobilités douces, dans le cadre d'une politique visant à favoriser la pratique du vélo sur le territoire.

- **Des investissements dans les itinéraires cyclables** : des travaux de modernisation et de développement des pistes cyclables sont engagés chaque année dans le cadre des projets d'aménagement de voirie
- **Des animations pour promouvoir le vélo toute l'année** : participation à Mai à vélo, découverte des aménagements cyclables, sensibilisation à la sécurité routière, réparation de vélo...
- **Une incitation auprès des agents de la collectivité** : des vélos sont à disposition des agents de la Ville et de l'Agglomération pour leurs déplacements professionnels quotidiens. Les collectivités ont également mis en place un forfait "mobilités durables" (participation aux frais engagés par les agents se déplaçant à vélo ou en covoiturage entre leur lieu de résidence et leur lieu de travail).

Plus d'infos : montdemarsan-agglo.fr



5 BONNES RAISONS DE FAIRE DU VÉLO



Je gagne du temps

En zone urbaine, circuler à vélo est plus rapide qu'en voiture. Le vélo permet une meilleure maîtrise du temps de circulation en ne restant pas coincé dans les embouteillages et en se garant au plus près de sa destination.



J'entretiens ma forme et ma santé

Faire du vélo entretient la forme et diminue le stress lié aux conditions de circulation et au temps de trajet non maîtrisé. Une pratique régulière diminue les risques cardio-vasculaires, développe l'endurance cardiaque, favorise l'oxygénation des muscles, contribue à réduire le taux de cholestérol et les risques d'hypertension artérielle.



Je fais des économies

Un ménage dépense en moyenne 5 700€/an pour son automobile (achat, entretien, assurance, stationnement, carburant...) contre seulement 180€/an pour un vélo (source ADEME).



Je suis libre de mes déplacements

Je peux m'arrêter où je veux quand je veux, j'accède plus facilement à tous les sites de ma ville.



Je préserve la planète

Je ne pollue pas et je me déplace en silence. Le vélo n'émet aucun gaz toxique, à effets de serre, ni particules fines. Annuellement, une voiture qui parcourt 18 000 km rejette 4 tonnes de CO₂.

LES ÉQUIPEMENTS DU CYCLISTE



> **Freins (1)** : câbles et patins doivent être vérifiés régulièrement. Les patins de freins doivent poser à plat sur les flancs des jantes et être changés dès la disparition des rainures qui favorisent l'évacuation de l'eau.

> **Feu avant blanc et arrière rouge (2)** : ils doivent être solidaires du vélo. Les ampoules LED qui restent allumées à l'arrêt sont préférables. Contrôler régulièrement l'accroche des feux et l'intensité de l'éclairage.

> **Pneus (3)** : ajuster régulièrement la pression. Un pneu sous gonflé s'use plus vite et offre une moins bonne tenue de route.

> **Gilet fluorescent (4)** : fortement conseillé la nuit, par temps de brouillard ou de pluie. Il est obligatoire la nuit hors agglomération.

> **Casque (5)** : obligatoire pour les enfants de moins de 12 ans.

> **Dispositifs réfléchissants (6)** : catadioptres à poser sur les rayons et les pédales.

> **Chaîne de transmission** : lubrifier régulièrement la chaîne et les dérailleurs avant et arrière. Lorsque la chaîne est usée, vérifier s'il ne faut pas également changer les pignons arrière et les plateaux avant. Une chaîne neuve sur des pignons usés ne fonctionnera pas correctement et s'usera très rapidement.

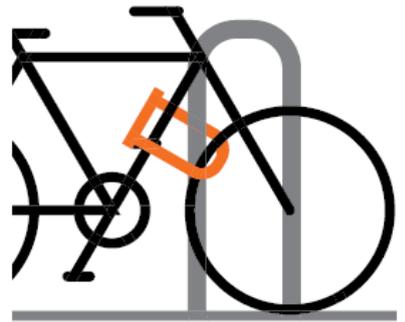


STATIONNER ET ENTRETENIR SON VÉLO

De nombreux appuis vélos sont disposés en centre-ville afin de pouvoir stationner et accrocher son vélo avec un antivol à un point fixe.

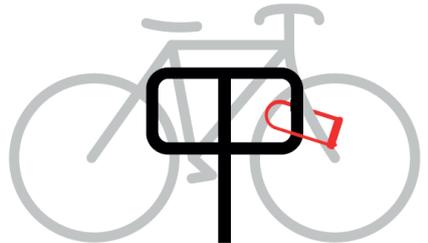
> Quelques règles de base

- Choisir un antivol en forme de U, beaucoup plus résistant.
- Attacher le cadre et la roue à un point fixe (la roue avant de préférence).
- Ne laisser aucune pièce détachable (selle, roue à blocage rapide, lumières...).
- Utiliser un deuxième antivol si possible pour les roues.
- Éviter les lieux isolés et sombres.



Afin d'assurer la longévité et le bon fonctionnement de votre vélo, il est primordial de l'entretenir régulièrement. Il est également recommandé de se munir d'un kit de dépannage pour chaque déplacement (chambre à air, pompe, démontes pneu, rustines, colle, râpe, bombe anti-crevaisson, clés Allen...).

L'atelier de réparation participatif de l'association Mont2roues peut vous assister dans vos réparations. Il propose également le gravage du vélo pour éviter la vente en cas de vol.



Contact : Mont2Roues
29 rue du Ruisseau, 40 000 Mont de Marsan
contact@mont2roues.fr / www.mont2roues.fr



LA CIRCULATION DES TROTTINETTES ÉLECTRIQUES, MONOROUES ET GYROPODES

En agglomération, les trottinettes électriques, monoroues et gyropodes doivent circuler sur les pistes cyclables. La circulation sur les trottoirs est interdite. En l'absence de pistes, ils peuvent circuler sur :

- les routes dont la vitesse maximale autorisée est de 50km/h
- les aires piétonnes, à condition de rouler à une allure modérée (6 km/h) et de ne pas gêner les piétons.

La vitesse maximale autorisée est de 25 km/h. Pour conduire ces engins motorisés, l'âge légal est fixé à 12 ans, avec une assurance responsabilité civile. Ils ne peuvent pas transporter plusieurs personnes et doivent disposer d'équipements obligatoires : système de freinage, avertisseur sonore, feux (avant et arrière) et dispositifs réfléchissants arrière et latéraux.



LES CONTRAVENTIONS ENCOURUES

Contraventions encourues par les cyclistes	Classe	Normale	Maximale*
Défaut d'éclairage, de catadioptre	1	11 €	38 €
Défaut de sonnette	1	11 €	38 €
Freins défectueux	1	11 €	38 €
Téléphone portable en main	2	35 €	150 €
Transport irrégulier de passager	2	35 €	150 €
Circulation à plus de 2 de front	2	35 €	150 €
Remorquage par un véhicule	2	35 €	150 €
Non-emprunt de piste obligatoire	2	35 €	150 €
Circulation sur le trottoir	2	35 €	150 €
Circulation en sens interdit	4	135 €	750 €
Non respect d'un stop ou d'un feu rouge	4	135 €	750 €
Non respect d'un «cédez le passage»	4	135 €	750 €

**Cas de récidive ou contestation véhémente. En cas de verbalisation, s'assurer que la mention « vélo » figure sur la contravention. La verbalisation n'entraîne pas de suppression de points au permis de conduire.*



CONSEILS DE CIRCULATION

Se placer sur la chaussée

Il est recommandé de ne pas trop serrer sur la droite afin de décourager le dépassement des voitures. Aux feux rouges et aux intersections, il convient de se placer devant la première voiture ou de se déporter vers la gauche.

En cas de problèmes liés à un obstacle, il faut éviter les écarts brusques, anticiper autant que possible ou s'arrêter.

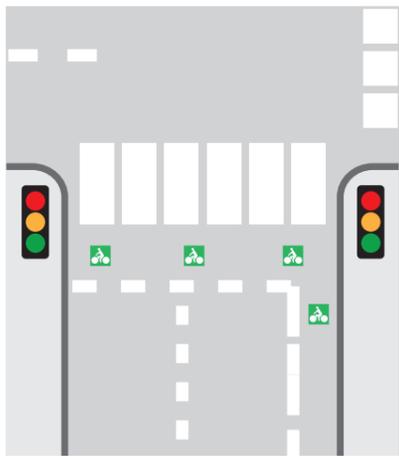
Signaler ses intentions

Signaler clairement ses intentions et indiquer tout changement de direction, de file ou de dépassement en tendant le bras.

Le SAS vélo

Positionné au pied des feux tricolores, le SAS vélo permet aux cyclistes de profiter de l'arrêt des véhicules pour prendre la 1ère position.

Ils peuvent ainsi effectuer un changement de direction dans les meilleures conditions et diminuer leur exposition aux gaz d'échappement. Accompagné d'une bande cyclable, il permet de dépasser une file de véhicules.



Les angles morts

Les angles morts sont les espaces situés autour du véhicule sur lesquels le conducteur n'a pas de visibilité. L'absence de visibilité dans ces espaces est un facteur important d'accident. Même sur une piste ou une bande cyclable, il faut rester vigilant :

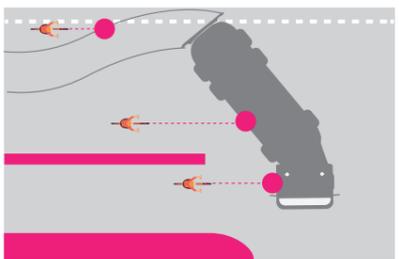
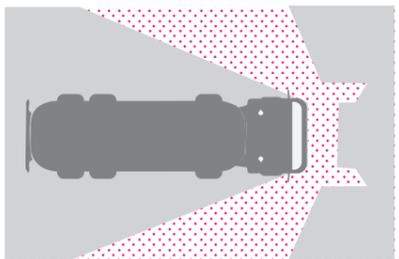
Garder des distances suffisantes.

> Assurer un contact visuel réciproque.

> Ne pas dépasser un camion par la droite.

> Ne pas s'arrêter sous les rétroviseurs ou à la hauteur.

> Rester attentif à la direction du véhicule.



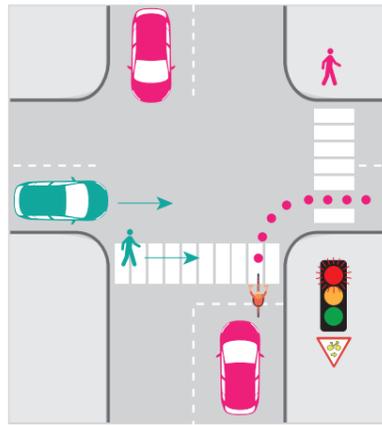
Le "tourne à droite" ou le "va tout droit"



Ce panneau autorise les cyclistes à franchir le feu rouge pour tourner à droite en cédant le passage. Le cycliste n'est pas prioritaire.

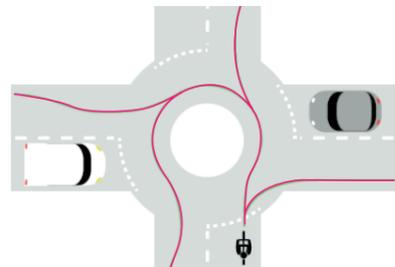


Ce panneau autorise les cyclistes à franchir le feu rouge pour aller tout droit en cédant le passage. Le cycliste n'est pas prioritaire.

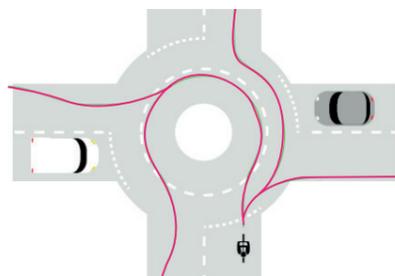


Les ronds-points

En l'absence d'aménagement cyclable, il est préconisé de se placer au milieu de la voie (à l'entrée et dans le rond-point) et d'indiquer clairement sa direction en tendant le bras.



Il est nécessaire de s'imposer en prenant la place d'une voiture et garder l'allure, tout en prenant garde à l'insertion de véhicules non respectueux.



Dans le cas d'un rond-point à deux voies, s'insérer dans la voie selon sa destination et veiller à respecter la priorité lors des franchissements de ligne.

Lorsque le rond-point est précédé d'une piste cyclable il faut l'utiliser jusqu'au bout.

Pour les giratoires aménagés (lycée Despiau), circuler dans l'anneau réservé et signaler sa direction si ce n'est pas une sortie du giratoire.

Le double sens



Le double sens cyclable est une rue à sens unique pour véhicule motorisés, ouverte dans les deux sens pour les cyclistes. Il contribue à améliorer le maillage du réseau cyclable, raccourcit les distances et permet d'éviter les grands axes dangereux.

Les zones apaisées



> La zone 30

La vitesse des véhicules est limitée à 30 km/h. Toutes les chaussées sont à double sens pour les cyclistes, sauf dispositions différentes prises par l'autorité investie du pouvoir de police.



> La zone de rencontre

Les piétons sont autorisés à circuler sur la chaussée sans y stationner et bénéficient de la priorité. La vitesse des véhicules est limitée à 20 km/h. Les zones 20 sont à double sens pour les vélos.



> Les aires piétonnes

(place Pitrac, petite rue Saint-Roch, parc et allées de Nahuques...).

Les vélos sont autorisés à rouler au pas et doivent descendre de vélo et marcher en cas de forte affluence.



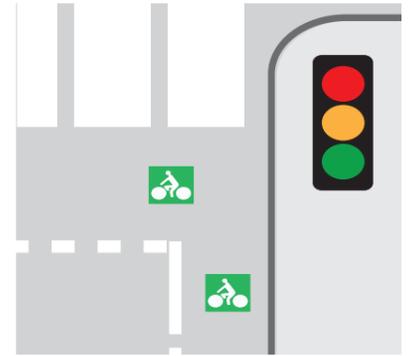
Les passages piétons

Les passages protégés réservés aux piétons doivent être traversés à pied, vélo à la main. Si des pictogrammes présentant des petits vélos sont peints sur la chaussée à côté du passage protégé, la traversée à vélo est autorisée.

Les aménagements cyclables

> La bande cyclable

Voie continue à la chaussée, réservée aux cyclistes. Elle est délimitée par des bandes blanches peintes au sol. Cette signalisation peut être complétée par des pictogrammes « vélo » et des flèches indiquant le sens de circulation. Une bande cyclable fait partie intégrante de la voie à laquelle elle est accolée.



> Une piste cyclable

Section de chaussée spécifique dévolue exclusivement aux cyclistes. Elle est matériellement isolée des voies de circulation des véhicules motorisés.



RAPPELS DE SIGNALISATION



Début/fin de piste ou bande cyclable conseillée et réservée aux cycles



Double sens cyclable dans une voie à sens unique



Début/fin de bande cyclable obligatoire pour les cycles sans side-car ou remorque



Début/fin de zone limitée à 30 km/h



Aire piétonne



Début/fin de zone de rencontre limitant à 20 km/h automobilistes et cyclistes



Début/fin de voie verte ouverte aux véhicules non motorisés

Circulation interdite à tout véhicule



Interdit aux cyclistes



Interdit aux cyclomoteurs



Interdit à tout véhicule sauf les cyclistes



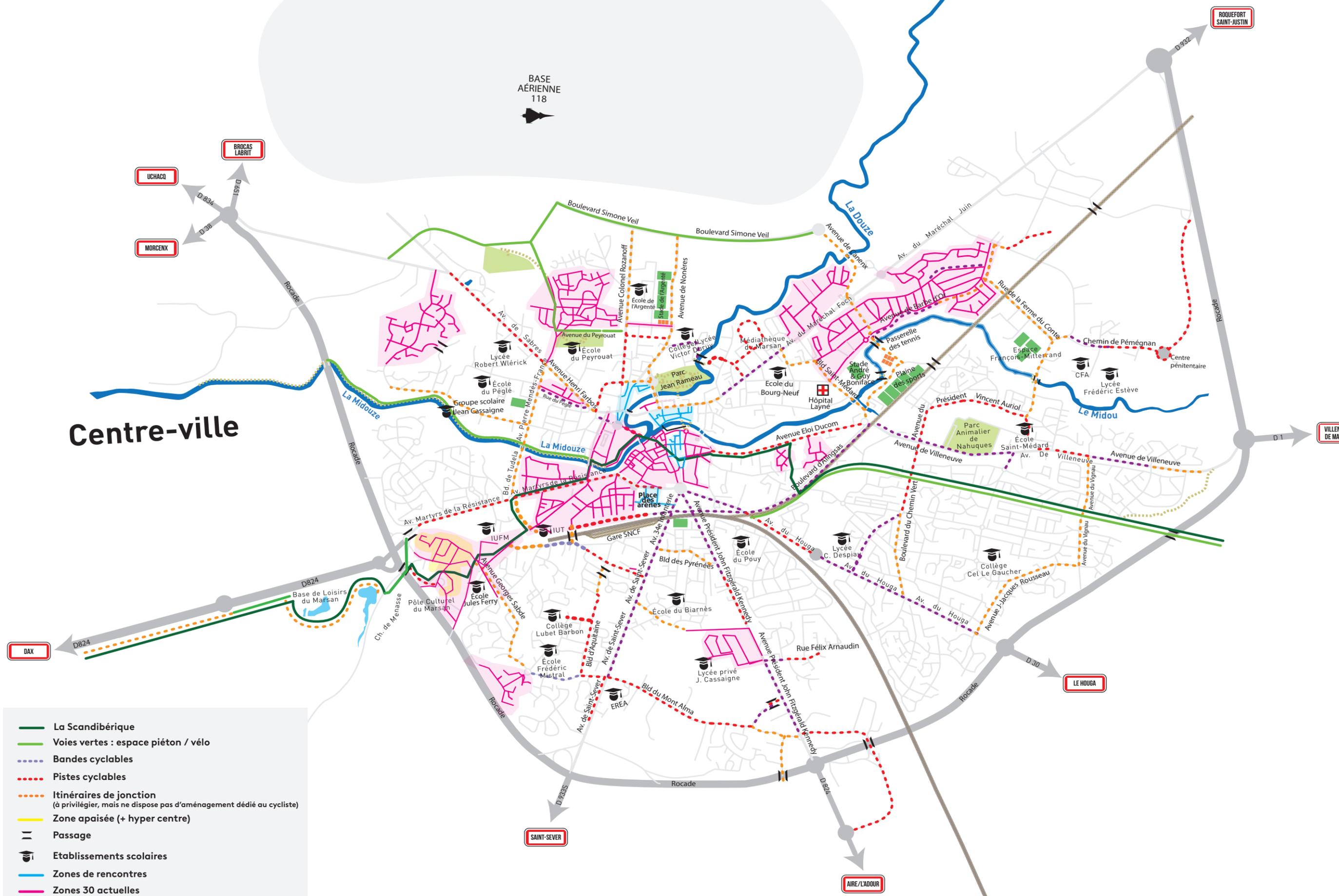
Autorise le cycliste à tourner à droite, même lorsque le feu est rouge



Débouché de cyclistes venant de droite ou de gauche



Centre-ville



- La Scandibérique
- Voies vertes : espace piéton / vélo
- - - Bandes cyclables
- - - Pistes cyclables
- - - Itinéraires de jonction (à privilégier, mais ne dispose pas d'aménagement dédié au cycliste)
- Zone apaisée (+ hyper centre)
- Passage
- Établissements scolaires
- Zones de rencontres
- Zones 30 actuelles

BASE AÉRIENNE 118

UCHACQ
MORCENX
BROCAS LABRIT

ROQUEFORT SAINT-JUSTIN

VILLENEUVE DE MARSAN

LE HOUGA

SAINT-SEVER

AIRE/LADOUR

