

DONNER VOIX AUX MOBILITÉS

vaziii!

EN PAYS D'IROISE

ROULER SÉCU
ET MALIN EN VILLE
ET SUR LES
CHEMINS!

Tous à vélo

LE GUIDE



la mobilité en Pays d'Iroise, un enjeu de territoire

Pour encourager et développer la pratique du vélo sur le territoire, la Communauté de communes s'est dotée d'un schéma directeur vélo. L'objectif : mettre en place des moyens pour la pratique du vélo au quotidien. Déplacements personnels, professionnels, touristiques... Une manière simple d'aller faire une course, se rendre au travail ou encore, faire une balade en famille le dimanche.

En 2021, la Communauté est devenue « autorité organisatrice de la mobilité » sur le Pays d'Iroise. À ce titre, elle favorise le développement et la promotion de solutions de mobilité adaptées aux besoins des habitants et à la configuration du territoire : covoiturage, covoiturage solidaire, transport collectif, à la demande, équipements et aménagements vélos... Le Pays d'Iroise bouge, roule et avance au rythme de ses habitants et avec, pour moteur, l'envie de faire avancer les mobilités. Alors, osons, essayons. Un seul mot d'ordre : Vazii !

Tu veux un bon plan en Pays d'Iroise ? Alors enjambe ton vélo, et vazii !



Sommaire

À VOS GUIDONS, PRÊTS, PARTEZ !

Bien s'équiper avant de partir : cap sur la sécurité !

Règle n°1 : être vu, entendu et protégé
Règle n°2 : entretenir et attacher son vélo

05

Partager la route : le code de bonne conduite

09

Le vélo à tout âge

12

14

Balades et sorties en Pays d'Iroise : la boucle est bouclée !

16

Carnet d'adresses

5 BONNES RAISONS DE FAIRE DU VÉLO

1 pratique



À vélo, on se déplace plus facilement qu'en voiture. On peut se garer et s'arrêter à tout moment pour faire une course par exemple.

économique



Le coût de 4 pleins d'essence (environ 265 €) = le prix d'un vélo neuf ! À vélo, on roule tous les jours pour environ 10 € par mois. Le bonheur.

3 sain



Rouler 30 minutes par jour en vélo, c'est allonger son espérance de vie et limiter ses risques cardio-vasculaires. Des bénéfices importants sur la santé qui ne demandent généralement qu'un effort physique modéré.

meilleur pour l'environnement



Le vélo ne fait pas de bruit et le must : il ne pollue pas.



plus sûr par les cheminements doux

En rase campagne, la vitesse des véhicules à moteur y est plus importante et le risque d'accident grave plus élevé... Autant prendre son vélo sur les aménagements cyclables, à la ville comme à la campagne !

Bien s'équiper avant de partir : cap sur la sécurité



Un vélo en bon état et bien équipé contribue à garantir votre sécurité ainsi que celle des autres usagers de la route.

Règle n°1

ÊTRE VU, ENTENDU ET PROTÉGÉ

Être vu

Pour l'habillement...

- Porter un gilet rétro réfléchissant certifié obligatoire pour tout cycliste (et son passager) circulant hors agglomération, la nuit ou lorsque la visibilité est insuffisante.
- Porter de préférence des vêtements clairs ou, mieux et par tous les temps, un équipement rétro réfléchissant.

Pour la lumière...

- Avoir un feu avant jaune ou blanc et un feu arrière rouge (la nuit ou le jour lorsque la visibilité est insuffisante).
- Opter pour des catadioptres (dispositifs rétro réfléchissants) : de couleur rouge à l'arrière, de couleur blanche à l'avant, de couleur orange sur les côtés et sur les pédales.
- Choisir une puissance adaptée (100 lux à 10m en zone urbaine éclairée/ 200 lux à 10 m en zone non éclairée).

Il n'y a pas de mauvais temps, mais seulement de mauvais équipements!



Le petit +

Équipez-vous par tous les temps



Contre la pluie
Pantalon pluie, porte-parapluie, garde-boue

Contre le froid
Gants, bonnet, écharpe

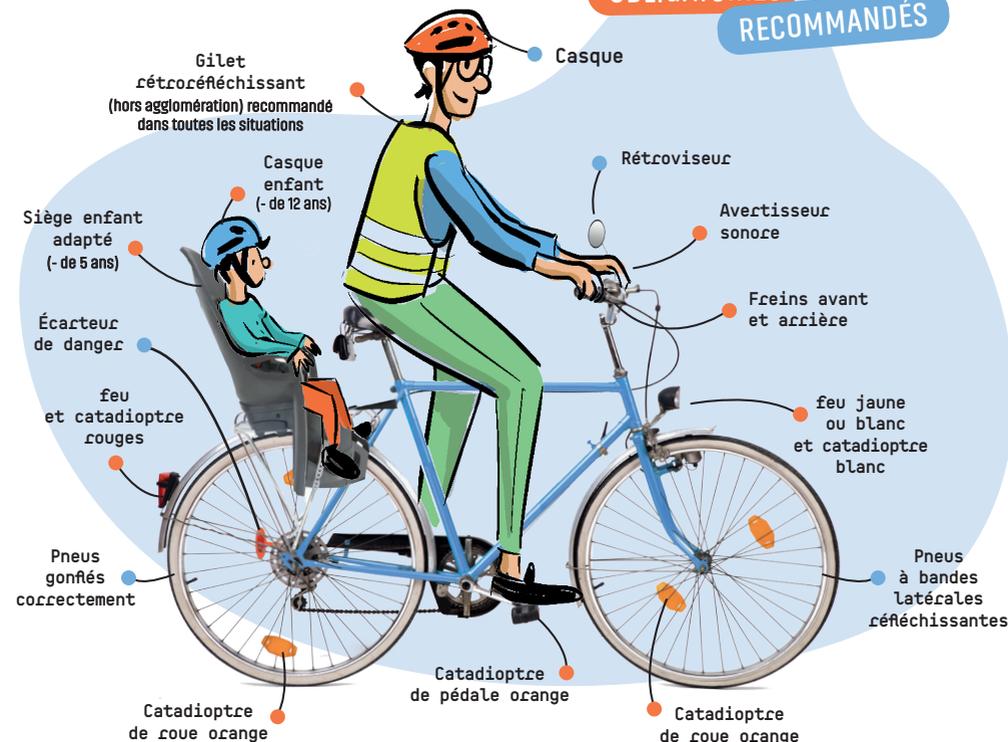


Être entendu

- Se munir d'un avertisseur sonore (sonnette). Il est obligatoire et permet d'être entendu jusqu'à 50 m.

équipements à vélo

OBLIGATOIRES OU **RECOMMANDÉS**



Être protégé

- Porter un casque (obligatoire pour les moins de 12 ans mais bon, avouons-le, tout le monde devrait choisir d'en porter un). Lors d'un accident ou même d'une banale chute sur un sol dur, il réduit la gravité des blessures à la tête.
- Vérifier et réviser régulièrement les pneus et les deux freins (avant et arrière).
- Équiper le vélo de rétroviseurs.

Conseil

Équipez votre vélo d'un écarteur de danger pour inciter les voitures à respecter une distance de sécurité lorsqu'elles doublent.

règle n°2

ENTREtenir ET ATTACHER SON VÉLO

Le petit +

La check list de l'entretien vélo



o Freins



o Lumière



o Pression des pneus

● Entretien son vélo

- o Bien entretenir son vélo est primordial pour la sécurité du cycliste. Les associations de cyclistes organisent régulièrement des ateliers pour apprendre à entretenir soi-même son vélo à moindre frais. En Pays d'Iroise, le Repair café à Plougonvelin organise également des séances de réparation d'objets et notamment les vélos (coordonnées en fin de guide).

● Attacher son vélo

Acheter un bon antivol

- o Un antivol fixe (ou de cadre) en complément d'un antivol en U est recommandé car très pratique pour un «arrêt minute» ou pour verrouiller la roue arrière.

Toujours cadenasser son vélo

- o Même pour une courte durée : un antivol fixe (ou de cadre) permet de verrouiller la roue arrière du vélo sans perdre de temps.
- o Même à l'intérieur : un vol sur deux a lieu à domicile (cave, garage, hall d'immeuble, etc.).

Bien attacher son vélo

Attacher le cadre et si possible la roue avant (plus facile à voler) à un point fixe.

Faire marquer son vélo avec le marquage BicyCode®



Obligatoire depuis juillet 2021, le marquage BicyCode® consiste à graver sur le cadre du vélo un numéro unique et standardisé, référencé dans le Fichier National auquel la police nationale a accès. En cas de vol, il permet la restitution des vélos à leurs propriétaires lorsqu'ils sont retrouvés.

Conseil

Des opérations ponctuelles de marquage gratuit sont régulièrement organisées. Les associations d'usagers de la bicyclette offrent souvent ce service contre participation et/ou adhésion.

Partager la route: le code de bonne conduite

Le code ? Moi ?
J'en connais tout un rayon !



En ville ou hors agglomération, comme tous les usagers de la route (véhicules motorisés, piétons), le cycliste doit respecter le code de la route (sous peine d'amende). Il s'agit également d'adopter les bons gestes afin que chacun partage la route en toute courtoisie et sérénité.

rouler

EN VILLE



● Je dois...

- rouler à environ 1 mètre du trottoir et des voitures en stationnement. On prend la place qui nous revient sur la route !
- utiliser, lorsqu'ils existent, les bandes ou pistes cyclables et les doubles sens cyclables.
- garder une distance de sécurité d'1 mètre au moins par rapport aux autres véhicules qui circulent.
- me placer un peu en avant des véhicules pour me faire remarquer aux intersections.
- rouler à l'allure du pas (de 1 à 15 Km/h) dans les aires piétonnes.
- faire attention aux portières qui s'ouvrent brusquement et aux enfants qui peuvent déboucher entre deux véhicules.
- dire bonjour aux autres cyclistes.

● Je ne dois pas...

- zigzaguer entre les voitures.
- circuler à gauche de la chaussée et doubler les autres usagers par la droite.
- circuler sur les trottoirs. Seuls les enfants à vélo de moins de 8 ans y sont autorisés.
- circuler à plus de 20 km/h et je dois respecter la priorité du piéton dans les zones de rencontre.
- laisser mon enfant de moins de 12 ans rouler sans casque.
- utiliser mon téléphone ou écouter de la musique à vélo, même avec des écouteurs.

circuler

HORS AGGLO



● Je dois...

- serrer au maximum à droite dans les virages car les voitures ne voient les vélos qu'au dernier moment.
- être particulièrement prudent lors du passage d'un camion : l'appel d'air risque de me déséquilibrer.
- en groupe, rouler à deux de front ou en file indienne. La nuit, en cas de dépassement par un véhicule ou lorsque les circonstances l'exigent (chaussée étroite par exemple), me placer systématiquement en file indienne.
- en groupe de plus de dix personnes, nous scinder en plusieurs groupes.

● Je ne dois pas...

- rouler trop près de l'accotement, pour éviter les ornières ou gravillons.

Conseil

En cas d'intempéries, augmentez vos distances de sécurité et soyez prudent lorsqu'un véhicule double.

Les bonnes manières et la convivialité, c'est essen'selle !



vélo / panneaux / réglo !



La circulation automobile est apaisée, je circule tranquillement à vélo en laissant la priorité aux piétons.



Mon vélo est simplement toléré, je circule au pas sans gêner les piétons.



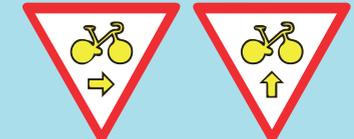
Un aménagement réservé aux vélos est disponible, je dois obligatoirement l'emprunter.



Un aménagement réservé aux vélos est disponible, je l'emprunte pour plus de sécurité.



C'est la matérialisation du droit des cyclistes de circuler dans les deux sens dans des voies qui sont à sens unique pour les véhicules motorisés ou une indication de conditions particulières de circulation : cyclistes arrivant en sens inverse.



Après avoir cédé le passage aux autres usagers (piétons, voitures et cyclistes...), je peux passer au feu rouge et aller uniquement dans la direction de la flèche directionnelle indiquée sur le panneau.

Le vélo à tout âge

Pour faire découvrir facilement l'équilibre sur un vélo à un enfant, faites-lui faire de la draisienne, l'ancêtre sans pédalier de la bicyclette. Il découvrira vite une nouvelle façon d'avancer et apprendra l'équilibre sans peur de tomber. Le tour est joué !

Dès 3 ans



"On fait la course ?"



Autour de 7 ans



"Quand on partait sur les chemins, à bicycletteuuuh !"

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 ! N'hésitez pas à tester le vélo à assistance électrique qui vous permettra de continuer à pédaler avec un effort moindre. Les tricycles pour adultes pourraient également permettre de poursuivre votre pratique du vélo en cas de problème d'équilibre !

Conseil

Le conseil : les petites roulettes habituellement placées à l'arrière des bicyclettes ralentissent l'acquisition de l'équilibre. Ne cherchez pas à lui faire utiliser un frein dès le début : il a déjà bien assez à faire avec ses pieds pour avancer et ses mains pour guider le vélo.

Au début, choisissez des itinéraires cyclables sans voiture. En circulant sur la chaussée, l'adulte doit si possible se placer entre l'enfant et la voiture. S'il y a une bande ou une piste cyclable, le mieux est de suivre l'enfant pour le rassurer et le guider. L'accompagnateur anticipe ainsi les passages difficiles : intersection, tourne-à-gauche, tourne-à-droite des voitures, giratoires... Préférez circuler derrière votre enfant car c'est souvent de là que vient le danger.

Le petit +

Pédaler au moins 30 minutes par jour* constitue un moyen simple et efficace de se maintenir en forme. Le ministère de la Transition écologique et solidaire a chiffré à minima la réduction des risques pour quelques grandes pathologies : moins 30 % pour les maladies coronariennes, moins 24 % pour les maladies vasculaires cérébrales, moins 20 % pour le diabète de type 2, moins 15 % pour le cancer du sein, moins 40 % pour le cancer du côlon... Alors pédalons. Le vélo, c'est bon pour la santé !

*Recommandation de l'OMS

balades et sorties

EN PAYS D'IROISE

la boucle est bouclée !

Petit tour ou belle rando, que le Pays d'Iroise est beau quand on le parcourt à vélo !

Dépaysement garanti avec 4 circuits accessibles à toute la famille quel que soit le niveau de difficulté. Certaines parties des balades peuvent être faites avec assistance électrique.



== circuit Au Mor
Côtés Sauvages



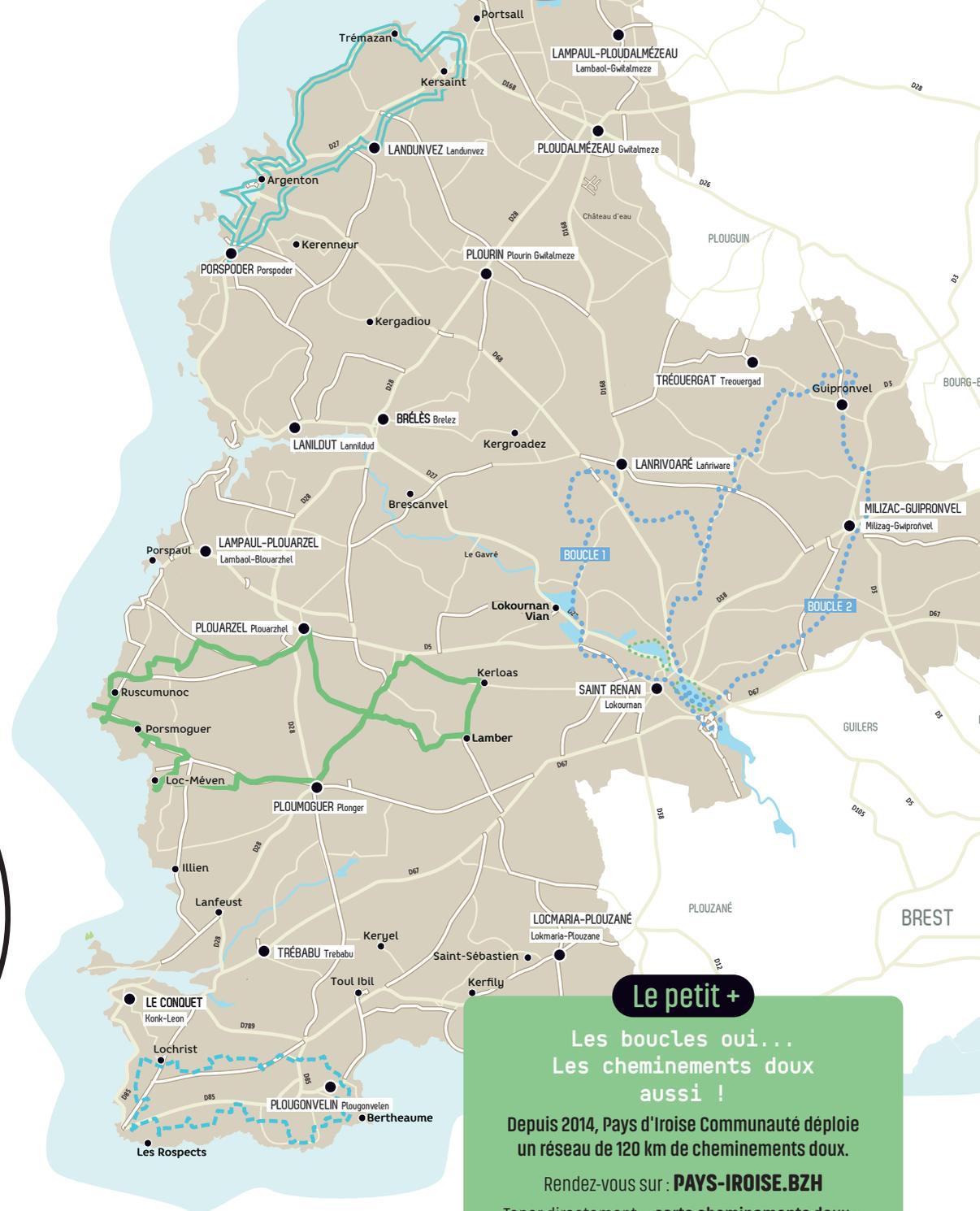
— circuit Au Avel



... circuit Al Lenn



- - - circuit Au Ervor



Le petit +

Les boucles oui...
Les cheminements doux
aussi !

Depuis 2014, Pays d'Iroise Communauté déploie
un réseau de 120 km de cheminements doux.

Rendez-vous sur : **PAYS-IROISE.BZH**

Taper directement « carte cheminements doux »
ou « circuit vélo » dans la barre de recherche du site.

adresses

Loueurs de vélos

Office de tourisme Iroise Bretagne

Bureaux d'information touristique du Conquet
Plouarzel, Ploudalmézeau et Plougonvelin
02 98 38 38 38 • iroise-bretagne.bzh

Les Frères Complices • Porspoder

06 95 37 90 96 • lesfrerescomplices.com

Wild Ride • Le Conquet

06 88 02 48 66 • wildride.fr

Terre & Mer d'Iroise • Landunvez

06 72 38 39 23

Saint Renan Animations • Saint Renan

06 47 22 08 48

Entretien du vélo

Repair Café • Plougonvelin

repair-cafe-iroise.fr

Vente & entretien du vélo

PLG Loisirs • Plougonvelin

02 98 48 23 37 • plg-loisirs.com

Durant le Gléau • Saint Renan

02 98 84 22 05 • durant-legleau.com

Sport & Loisirs E.Leclerc • Ploudalmézeau

02 98 38 12 12