

**SAINT
QUENTIN
EN YVELINES**

Terre d'innovations

Le Guide

pour se (re)mettre

au vélo



Pourquoi pédaler ?

Vous souhaitez faire du vélo pour vos déplacements quotidiens, mais vous ne savez pas par où commencer ? Le but de ce livret et de la Vélo-école est de vous donner les conseils dont vous avez besoin pour vous lancer. Pratiquer le vélo régulièrement vous permettra de :

- Améliorer votre santé
- Améliorer votre bien-être
- (Re)découvrir votre ville
- Gagner du temps et être toujours ponctuel
- Rendre votre ville plus agréable : bruit, sécurité, pollution...
- Faire un geste pour la planète

Sommaire



Les équipements

4



Règles et conseils de sécurité

7



Les aménagements cyclables

10



Le vélo et l'activité physique

12

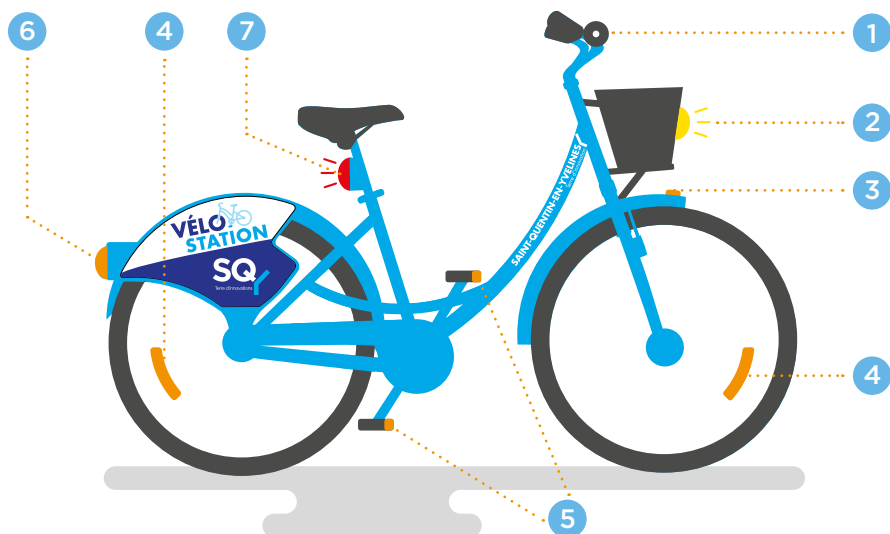


Applications et services utiles

14

Les équipements

Les fondamentaux



Obligatoire

- 1 Sonnette
- 2 Feu avant
- 3 Dispositif réfléchissant avant
- 4 Dispositif réfléchissant dans les rayons
- 5 Dispositif réfléchissant dans les pédales
- 6 Dispositif réfléchissant arrière
- 7 Feu rouge

Facultatif

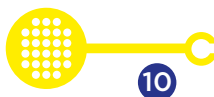
- 8 Casque (obligatoire jusqu'à 12 ans)
- 9 Gilet sécurité (obligatoire de nuit, hors agglomération et quand la visibilité est trop faible)
- 10 Écarteur de danger pour vélos



8



9



10



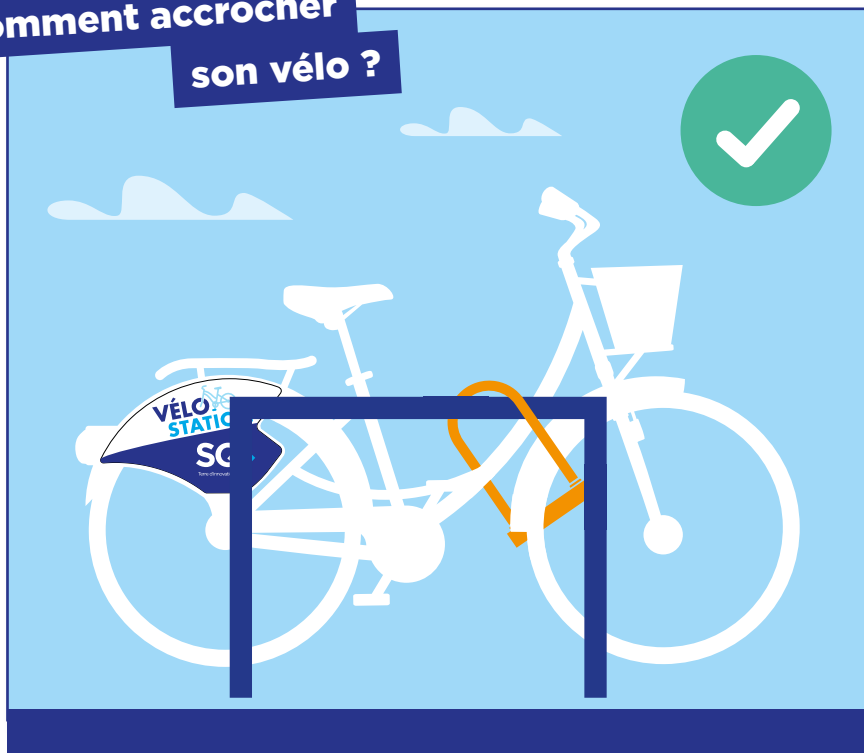
Le cadenas

Évitez les cadenas bon marché. Même si le cadenas incassable n'existe pas, certains sont plus dissuasifs que d'autres.

Nous conseillons un cadenas en «U» robuste, surtout si votre vélo passe la nuit ou la journée à l'extérieur.

Enfin, n'oubliez pas de toujours sécuriser votre vélo avec un support solide. (Point fixe, poteau...)

Comment accrocher son vélo ?



Les équipements

Le casque

Le port du casque est obligatoire pour les enfants de moins de douze ans (article R431-1-3 du code de la route). Ces derniers doivent porter un casque qu'ils conduisent le vélo ou qu'ils en soient uniquement passagers.

Mais il reste un allié protecteur fortement recommandé pour les adultes également. Il doit être confortable et adapté à votre utilisation. Nous vous conseillons de vous rendre en magasin pour choisir la bonne taille.



Les lumières

La loi française exige un éclairage avant blanc ou jaune et des feux arrière rouges sur votre vélo.

La puissance de vos lumières s'exprime en lumens. Vous pouvez trouver des lumières allant de 5 à 500 lumens. À vous de choisir la puissance adaptée à votre utilisation, selon que vous conduisez dans une ville lumineuse ou sur des routes de campagne sombres.



À garder en tête,

Soyez vigilant sur l'état de votre bicyclette. Faites vérifier et régler régulièrement vos freins, vos pneus, les transmissions. C'est ce qui vous permettra de rouler confortablement et en toute sécurité.

la signalétique



**ACCÈS INTERDIT
AUX CYCLES**



**BANDE OU PISTE CYCLABLE
CONSEILLÉE ET RÉSERVÉE
AU CYCLES (DÉBUT ET FIN)**



**BANDE OU PISTE CYCLABLE
OBLIGATOIRE POUR LES CYCLES
(DÉBUT ET FIN)**



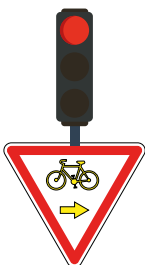
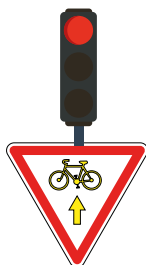
**DOUBLE-SENS CYCLABLES : VOIE
À DOUBLE SENS POUR LES CYCLES
ET À SENS UNIQUE POUR LES
AUTRES VÉHICULES**



**SIGNALISATION D'UNE VOIE
VERTE: RÉSERVÉE AUX PIÉTONS,
AUX CAVALIERS ET AUX
VÉHICULES NON MOTORISÉS
(DÉBUT ET FIN)**



**VOIE RÉSERVÉE AUX VÉHICULES
DE TRANSPORT EN COMMUN
ET AUTORISÉE AUX CYCLES**

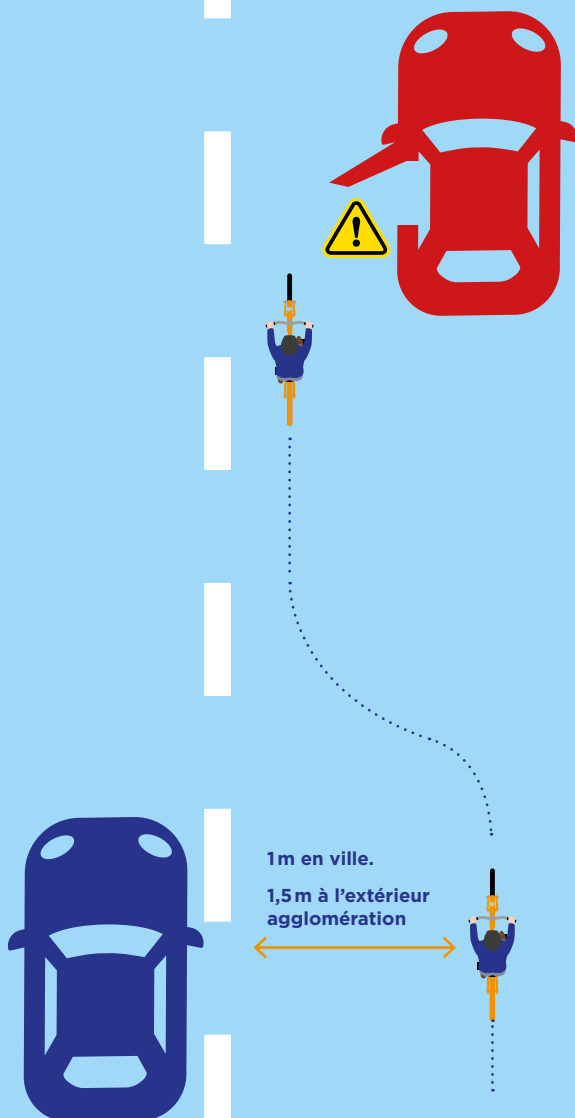


**TOUT DROIT OU TOURNE-À-DROITE :
AUTORISATION DE DÉPASSER LE FEU ROUGE,
EN CÉDANT LE PASSAGE AUX PIÉTONS ET AUX
VÉHICULES QUI BÉNÉFICIENT DU FEU VERT**



**ZONE DE RENCONTRE :
PRIORITÉ AU PIÉTONS ;
DOUBLE-SENS CYCLABLE**

Les règles et les conseils de base



- Les véhicules doivent vous dépasser à une distance de **1m en ville. 1,5m à l'extérieur agglomération.**
- Vous devez conduire sur le côté droit de la route. (Mais en cas de véhicules stationnés, gardez une distance de sécurité pour éviter l'empoiérage !)
- Il est interdit de stationner ou de s'arrêter sur une **piste cyclable.** Même pendant quelques secondes.
- Partez toujours du principe qu'un véhicule ne vous voit pas. Ou qu'il ne changera pas de trajectoire pour vous.

Les points de vigilances

Intersections

Si votre piste cyclable traverse une autre voie, les véhicules n'ont probablement pas conscience que vous êtes présent. Sauf indication contraire, ils sont considérés comme prioritaires. Dans tous les cas, soyez vigilant et anticipez les trajectoires des véhicules autour de vous.

Les véhicules larges

Ne jamais dépasser un bus, un camion ou même une camionnette sur la droite.



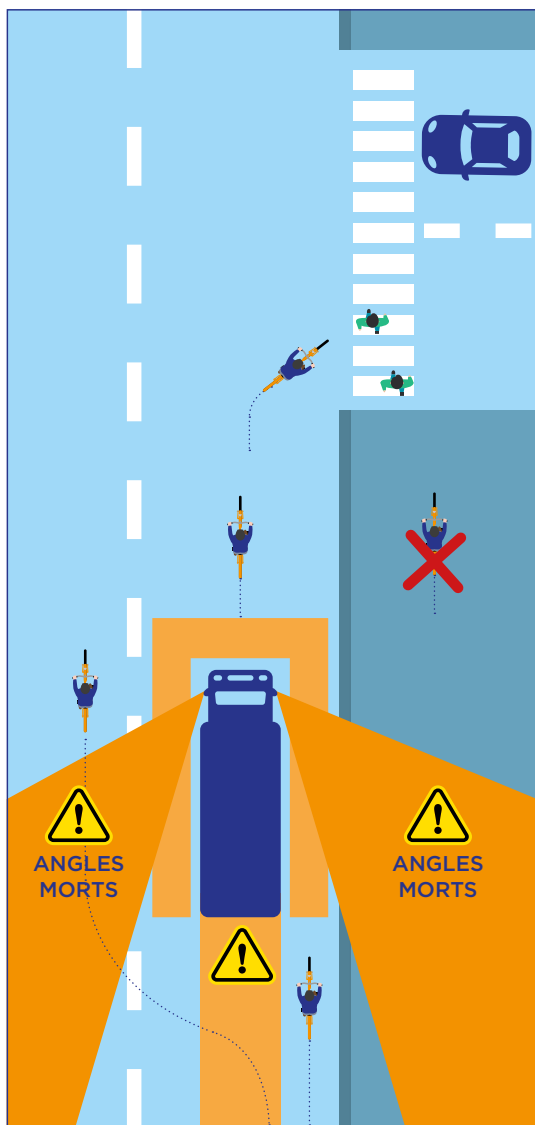
Les conducteurs ont très peu de visibilité car les angles morts sur ce type de véhicules sont très vastes.

Les piétons

Les piétons sont toujours prioritaires.

Si vous voyez quelqu'un s'approcher d'un passage pour piétons : ralentissez, faites un léger signal et laissez-le traverser en toute sécurité.

Enfin, ne roulez jamais sur les trottoirs sauf indications contraires.



Les aménagements cyclables

La voie mixte



Le sas vélo



La piste cyclable



**Le contre sens
cyclable**



**Le jalonement
cyclable**



**La contre-allée
et piste sur le trottoir**



La bande cyclable



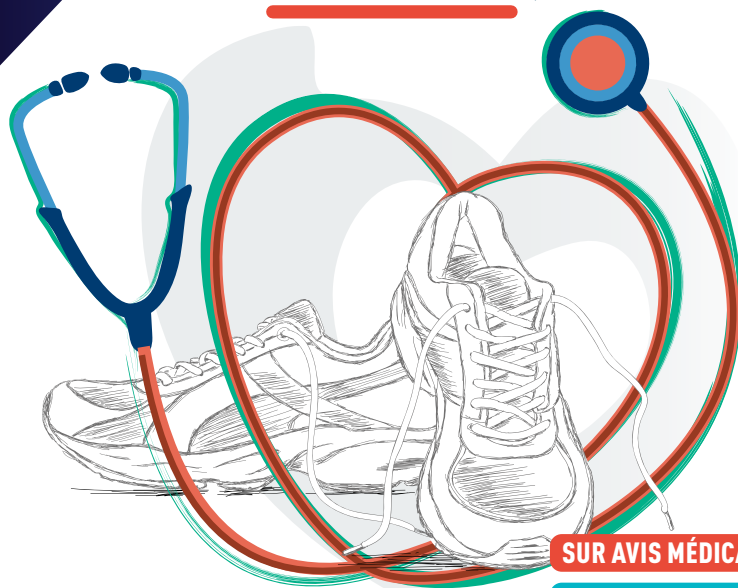
Le vélo et l'activité physique

**SAINT
QUENTIN
EN YVELINES**

Terre d'innovations

SPORT SUR ORDONNANCE

**BESOIN DE PRATIQUER UNE
ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ?**



SUR AVIS MÉDICAL

SUR INSCRIPTION

01 30 16 17 80 - sante@sqy.fr



GRATUIT

L'IPS vous propose des séances d'activité physique adaptée encadrée par des éducateurs sportifs aux Clayes-sous-Bois, Élancourt, Guyancourt, Magny-les-Hameaux, Maurepas, Plaisir, Trappes Villepreux et Voisins-le-Bretonneux.

ars
Agence Régionale de Santé
Île-de-France

**PRÉFET
DES YVELINES**
Yvelines
Préfecture
Département
Organisation
de la Santé et du Sport

**Yvelines
Le Département**

CCSD
Commissariat
Départemental
au Sport

ufolep
Union Française
des Olympiens
de la Fédération Française
de la Marche

**CLAYES
sous-BOIS**

ÉLANCOURT

GUYANCOURT

MAGNY-LES-HAMEAUX

MAUREPAS

PLAISIR

TRAPPES
Ville de Trappes

VILLEPREUX

**VOISINS
le Bretonneux**

SQ
Terre d'innovations
**Institut
de Promotion
de la Santé**



SQY engagée pour votre santé

Les bienfaits du sport sur la santé ne sont aujourd'hui plus à prouver et une pratique du vélo quotidienne participe à cette activité physique bénéfique pour le corps et l'esprit.

SQY, via son Institut de Promotion de la Santé (IPS) et sa Direction des sports, est le terrain d'expérimentation du dispositif national « Sport sur ordonnance ». Ce dispositif permet aux médecins de prescrire une activité physique, dont la pratique du vélo fait partie, à des patients souffrant de maladies chroniques, de surpoids ou d'hypertension artérielle.

À Saint-Quentin-en-Yvelines, le dispositif a permis d'accompagner 98 personnes en 2018 et 133 en 2019 créant à la fois du lien social et une nouvelle dynamique thérapeutique pour tous ces patients.



En savoir  :
sqy.fr/sport-sur-ordonnance

Applications et services utiles

Viago !



« **Viago !** » est une application mobile qui vous permet de mieux organiser vos déplacements sur le territoire en comparant entre eux l'ensemble des différents modes de transport présents sur SQY.



Vélostation

VÉLOSTATION

L'AGGLO, ELLE SE VIT AUSSI À VÉLO !

www.velostation.sqy.fr

Près de la gare
de Saint-Quentin-en-Yvelines

1, place Charles-de-Gaulle
78180 Montigny-le-Bretonneux

Du lundi au vendredi de 7h30 à 10h30 et de 12h à 19h, et le samedi de 10h à 13h

Un atelier de maintenance et de réparation. Nous vous proposons un service de maintenance incluant réglages et réparations courantes.

Vous y trouverez également des conseils et des réponses à toutes vos questions sur l'entretien de vos vélos.

Prenez RDV au 01 84 79 70 99

LE FNUCI



Fichier National Unique des Cycles Identifiés (FNUCI)

L'Association de Promotion et d'Identification des Cycles et de la Mobilité Actives (APIC) a été créée en lien avec la FUB et l'Union sport & cycle.

Cette association assure la gestion, l'actualisation et la sécurisation du Fichier National Unique des Cycles Identifiés (FNUCI) qui permet de faciliter la déclaration de perte ou de vol et les forces de police et de

gendarmerie ont accès à ces données afin que le propriétaire soit contacté.

Elle assure également la promotion des l'identification des cycles en mettant à disposition la liste des différents partenaires : <https://apic-asso.com/operateursdidentificationagrees/>

LIBÉREZ VOTRE MOBILITÉ !

La Vélostation, c'est...



170

vélos à la location



1

atelier de maintenance



280

stationnements sécurisés situés
de part et d'autre de la gare



1

équipe au service
de votre mobilité cyclable



Abonnez-vous en quelques clics
sur **velostation.sqy.fr**

1 ter place Charles de Gaulle
78 180 Montigny-le-Bretonneux
velostation@sqy.fr
01 84 79 70 99



À la gare de Saint-Quentin-en-Yvelines
Montigny-le-Bretonneux



Notre équipe se fera un plaisir de répondre
à toutes vos demandes.



Du lundi au vendredi de 7h30 à 10h30
et de 12h à 19h. Le samedi de 10h à 13h.



**VÉLO
STATION**



SQ
Terre d'innovations