

Le Reflex'vélo en avant-Pays Savoyard

Guide pratique du vélo au quotidien



Je roule en sécurité

Bonne conduite et consignes de sécurité

Pour circuler en toute sérénité, pensez toujours à **garder vos distances devant et sur les côtés**, adaptez votre vitesse, restez bien visible et respectez les autres usagers sans jamais forcer le passage.

N'oubliez pas que cet espace public est également fréquenté par des personnes à mobilité réduite ou vulnérables. Et aussi :

- En l'absence de pistes ou bandes cyclables, roulez sur le **côté droit** de la chaussée
- Ne circulez pas sur **les trottoirs** (sauf pour les enfants de moins de 8 ans)
- Anticipez : **signalez** tout changement de direction avec vos bras
- A une intersection, faites attention **aux angles morts** pour rester visibles des automobilistes
- Dans les aires piétonnes et zone de rencontre, circulez à **faillure du pas**
- En groupe, roulez à deux de front ou en file indienne
- L'usage du casque attaché est **obligatoire pour les enfants de moins de 12 ans**
- L'usage du **téléphone** et des **écouteurs/casque/oreillettes** est interdit
- Attention, respectez les limites du **taux d'alcoolémie** même à vélo, sous peine d'amende

Je prends soin de mon vélo

Entretien et réparer

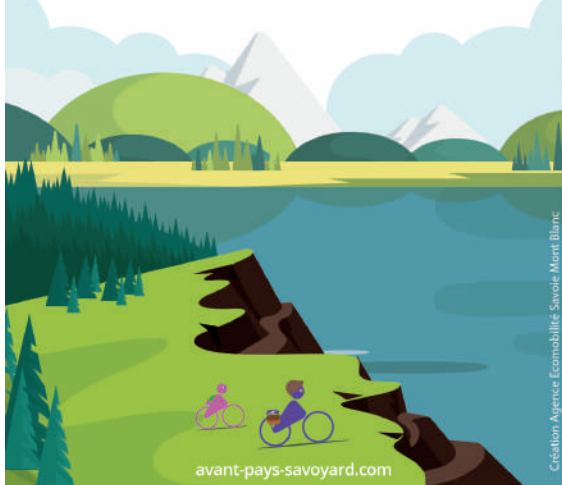
Un entretien régulier de votre vélo est **essentiel** pour rouler en toute sécurité. Vérifiez chaque semaine la pression des pneus, l'état des freins ... Vous ne savez pas comment entretenir votre vélo ou avez besoin de le faire réparer ?

Il existe des entreprises et professionnels locaux :

- **Rataboqué Vélo St Genix** : A l'atelier ou chez le particulier sur secteur Saint-Genix les Villages
Route de Pigneux - 06 87 19 04 57
- **INTERSPORT** à Pont de Beauvoisin : Espace commercial La Baronnie, Pont de Beauvoisin - 04 76 32 91 09
- **GIANT City** à Pont de Beauvoisin : 183 rue du Chalet - 04 76 35 17 78
- **Le Biclou** - La Bridoire : 105 rte de Pont-de-Beauvoisin - 04 76 31 12 60
- **Glacier Cycles** à Yenne : 5802A Chem. de Ronde - 09 67 32 51 86
- **Atelier Vélo by Eric** chez le particulier : Secteur Yenne et Aiguebelette - 06 58 61 94 84
- **Aux passionnés du vélo** - Saint Pierre d'Alvey à l'Atelier 1680 Route des Tardy - 06 10 45 20 55
- **Cyclopiet** - 110 route d'Aiguebelette - face Gare SNCF Lépín-le-Lac - 06 43 24 60 00



Bonne route avec les bons Reflex'vélo !



La signalétique vélo

- | | | | |
|--|--|--|---|
| | Aménagement cyclable conseillé | | Fin d'aménagement cyclable conseillé |
| | Aménagement cyclable obligatoire | | Fin d'aménagement cyclable obligatoire |
| | Début de voie verte | | Fin de voie verte |
| | Interdit à tout mode motorisé | | Double-sens cyclable |
| | Cédez-le-passage cycliste au feu, permettant de tourner à droite | | Cédez-le-passage cycliste au feu, permettant d'aller tout droit |
| | Aire piétonne (circulation des cyclistes à l'allure du pas) | | Accès interdit aux cyclistes, voies réservées aux véhicules motorisés |

Je roule par tous les temps

Equipement de confort

Le buste

Adoptez une cape de pluie de couleur vive ou une veste étanche et «respirante». Choisissez plusieurs petites «couches» sous la veste. Ainsi, vous pourrez adapter les épaisseurs en fonction de l'effort à fournir.

Les jambes

Avec une cape de pluie ou avec un pantalon de pluie ou un sur-pantalon.



C'est primordial pour le confort : optez pour des guêtres ou des sur-chaussures.

Et les mains ? Ne les oubliez pas !

Choisissez des gants coupe-vent assez fins pour une bonne préhension ou installez des manchons sur votre guidon.

Equipements Obligatoires

Casque : Obligatoire jusqu'à 12 ans

Gilet rétro-réfléchissant (circulation hors agglomération, la nuit ou si visibilité insuffisante)

Deux feux avec réflecteur - avant jaune ou blanc et arrière rouge

Siège enfant homologué : jusqu'à 5 ans

Avertisseur sonore

Deux freins : avant et arrière

Dispositifs rétro-réfléchissants : orange sur les côtés et sur les pédales

La tête

Vous pouvez vous munir d'un sur-casque, protégeant de l'humidité + une visière adaptée. Sans casque, vous avez le choix entre chapeau, casquette. N'hésitez pas à mettre un bandeau ou un bonnet fin.

Les pieds

Ils ont adopté le « Reflex Vélo »



"Je découvre le plaisir des déplacements domicile-travail à vélo. Je trouve aussi que la pratique quotidienne améliore mon bien-être, je dors mieux, et j'ai plus envie de bouger en rentrant !

Elodie



"Je saisis chaque occasion pour sortir le vélo que ce soit pour faire quelques courses, aller au travail, ou bien me balader et profiter pleinement de notre belle campagne. Je découvre de nouveaux coins car avec ce vélo électrique je peux aller beaucoup plus loin, sans fatigue."

Olivier

Je roule au quotidien et je découvre mon territoire

Aires de services vélo

Des bornes en libre-service pour le gonflage et la réparation de vélos existent localement. Elles comportent au minimum une pompe à vélo et quelques outils. Vous trouverez aussi des arceaux à vélos, des tables de pique-nique ou point d'eau, des sanitaires, des panneaux d'information sur les équipements cyclables et touristiques.



"J'arrive à m'organiser deux fois par semaine pour emmener les enfants à l'école. Ils adorent être dans la remorque ! Ça nous fait passer un bon moment et ça économise un peu sur le budget voiture."

Laura

Protection contre le vol

- **Cadenassez toujours votre vélo à un point fixe** : Les vélos doivent en priorité stationner aux emplacements qui leurs sont réservés
- **Utilisez les arceaux vélos** pour un stationnement temporaire, **ou utilisez les box vélos sécurisés** pour un stationnement de 1 à 7 jours sur le territoire
- Choisissez un antivol haute sécurité : il dissuadera les voleurs ! **Les antivol en « U »** offrent le meilleur rapport sécurité / poids / prix.
- Réalisez un **Marquage du Vélo** (Bicycode) Le marquage des vélos neufs et d'occasion est obligatoire depuis 2021, il permet de retrouver votre vélo plus facilement en cas de vol.



Légende

- Voie verte : Voie partagée, non sécurisée
- Itinéraire balisé
- Boucle touristique locale
- Projets d'aménagements cyclables (réalisation 2025 - 2030)
- Gare SNCF
- Bourgs avec commerces
- Réparateur de vélo
- Stationnement en box sécurisé (nombre)
- Aire de gonflage/réparation vélo
- Col avec bornes kilométriques
- Départ de boucles touristiques
- Zone 10min à vélo électrique depuis le centre bourg

Votre territoire s'engage

"Le Département a lancé un nouveau Plan Vélo doté de 60 millions d'euros sur 10 ans, ce qui en fait un des départements les plus ambitieux de France en la matière. Nous travaillons en très bonne entente avec l'Avant-Pays savoyard et il sera donc un des premiers à voir les réalisations concrètes d'aménagements cyclables sur son territoire. En effet à l'horizon 2028, la liaison cyclable entre le Tunnel du Chat et la commune de Yenne sera effective. C'est un axe majeur pour le quotidien des habitants, et il bénéficiera aussi au tourisme local en intégrant la future Véloroute des 5 lacs.

Florian Maître, conseiller départemental délégué aux mobilités du quotidien.

"Vos communes et intercommunalités s'engageront pour aménager des sections prévues au schéma directeur cyclable, adopté en 2022. Le projet de Véloroute des 5 lacs porté par la Région va aussi concrétiser de nombreux aménagements. Ces projets ambitieux bénéficieront aux habitants pour moins prendre la voiture et faire des économies, pour diminuer le trafic sur nos routes, et pour préserver notre cadre de vie. Investir dans des aménagements dédiés aux cyclistes et piétons est essentiel pour favoriser les mobilités actives du quotidien et pour faire vivre notre tourisme local.

Marie-Lise Marchais, Vice-Présidente en charge de la transition énergétique et des mobilités, Syndicat-Mixte de l'Avant Pays Savoyard.

Contact

Syndicat Mixte Avant Pays Savoyard

Parc d'activités Val Guiers
73330 Belmont - Tramonet
04 76 37 21 54

reflexvelo@avant-pays-savoyard.com
www.avant-pays-savoyard.com

