PLUS DE PLACE POUR LE VELO ET LES DEPLACEMENTS DOUX
PLUS DE CONFORT ET DE SECURITE
vélosenville
Collectif Vélos en Ville
Association loi 1901 affiliée à la Fubicy
135 rue d'Aubagne 13006 Marseille
04 91 53 24 82 ★ 06 75 05 27 38
http://velosenville-marseille.org
collectif@velosenville-marseille.org

# VILLE DE MARSEILLE

## LA VELO ECOLE

La **Vélo Ecole** est destinée aux **adultes et enfants, accompagnés à partir de 10 ans**, sachant déjà monter à vélo.
Elle se déroule une fois par mois au parc du 26e Centenaire et dans les rues alentour.
**Elle comprend deux parties:**
Une **mise à niveau hors circulation** sur les **habiletés nécessaires pour circuler dans le trafic** : savoir se placer, maintenir sa ligne, se retourner, lâcher le guidon, freiner, changer de vitesses...

La **deuxième partie** de la formation consiste à **mettre en oeuvre ces habiletés et ces automatismes dans des conditions de circulation normale**. Il s'agit d'un travail sur le placement, le démarrage, le franchissement des rond-point, le tourne-à-gauche...
Cette **formation de 3 heures** ne prétend pas faire de vous un cycliste urbain invulnérable.
Plus modestement nous souhaitons vous faire connaître les principes de base d'une circulation assurée dans le trafic.
A vous ensuite de travailler les points qui nécessitent un peu d'entraînement.
Vous pouvez bien sûr redoubler ou même tripler cette formation si nécessaire...
Dans tous les cas n'oubliez pas que circuler à vélo dans la circulation implique un état d'esprit différent du cycliste de loisirs.
Vous conduisez un outil de déplacement qui au même titre que les autres à sa place dans la circulation et votre attitude doit être la même que celle d'un (bon) conducteur.

### COMMENT ROULER EN VILLE A VELO ? (Premiers conseils)

**1) Eviter de serrer trop à droite**
Serrer à droite, pour gêner le moins possible est un réflexe naturel qui comporte deux risques : rentrer dans la portière d'une voiture en stationnement et se faire frôler par les voitures qui vous dépassent. Il ne faut donc pas hésiter à rouler là où les voitures posent leurs roues de droite par exemple, même si courtoisement, en montée on peut resserrer un peu plus à droite. N'ayez en tout cas jamais peur de rouler à votre rythme, vous êtes aussi le trafic et en faites partie intégrante.

**2) Etre clair dans ses intentions**
Indiquer chaque changement de direction avec ses mains, ses bras, son regard. Dans tous les cas évitez de zigzaguer, dans la mesure du possible gardez la même ligne (position) dans le trafic.

**3) Regarder autour de soi**
Avant toute manœuvre ou changement de direction, vous devez avoir conscience de ce qui se passe derrière vous. Pour cela n'hésitez pas à vous retourner, c'est aussi un signal pour les voitures qui vous suivent.

**4) Etablir un contact visuel**
Lors de toute manœuvre où vous pourriez entrer en conflit avec un autre usager, favorisez la négociation par le contact visuel. Regardez la personne, et assurez vous ainsi qu'elle vous a bien vu, et qu'elle comprend votre manœuvre.

**5) Au feu rouge, se placer devant la première voiture.**
Même s'il n'existe pas de « sas » vélo peint au sol. Cela permet d'être toujours vu et éventuellement de tourner à gauche plus confortablement.

**6) Dépasser par la gauche, c'est plus sûr.**
Remonter une file de voitures à l'arrêt se fait par la gauche ou au centre de la chaussée. Lorsque la file redémarre, on se réinsère tranquillement derrière une voiture. Attention en remontant un camion, un bus ou un tram à l'arrêt : des piétons débouchent parfois devant.

**7) Etre visible le jour et surtout la nuit.**
Vêtements clairs ou réfléchissants, éclairage efficace, catadioptres, bande réfléchissante attachée à la cheville… c'est vital !

**8) Bien choisir son itinéraire.**
Etre curieux, chercher de nouveaux itinéraires, essayer des rues parallèles, s'orienter « au pif » dans des quartiers inconnus, c'est ça aussi le plaisir de découvrir sa ville à vélo…

**En conclusion: votre sécurité ne sera pas mise en jeu si vous suivez ces 3 règles:**
- Voir et être vu. - Prendre sa place. -Respecter le code de la route.
Dernier conseil, choisissez vos itinéraires et vos horaires de circulation en fonction de vos capacités.
Progressivement vous pourrez ainsi gagner en assurance et passer du cycliste qui va chercher son pain le dimanche matin au roule toujours qui ne circule pratiquement qu'à vélo en ville.
**C'est tout le bien que l'on vous souhaite...**

**Modalités pratiques:** veloecole@velosenville-marseille.org **06 80 99 72 49 (Michel) ou 06 88 39 87 52**
Nombre de participants limité à 12. PAF : 5 €