le guide malin du cycliste à Rennes

rennes.fr
VIVRE EN INTELLIGENCE

Sommaire

03 Quatre bonnes raisons de faire du vélo
04 Les aménagements
07 Des services en plus
08 Des actions pédagogiques
09 Le stationnement
10 La sécurité
12 Entretenir sa monture
14 Des partenaires engagés
16 Quelques balades à vélo
17 Le plan des itinéraires

édito

économique
écologique
rapide
convivial

Économique, écologique, rapide, convivial,
le vélo est un moyen idéal pour se déplacer en ville.

C'est pourquoi la Ville de Rennes, depuis de nombreuses années, s'est engagée dans une politique ambitieuse de développement du vélo.

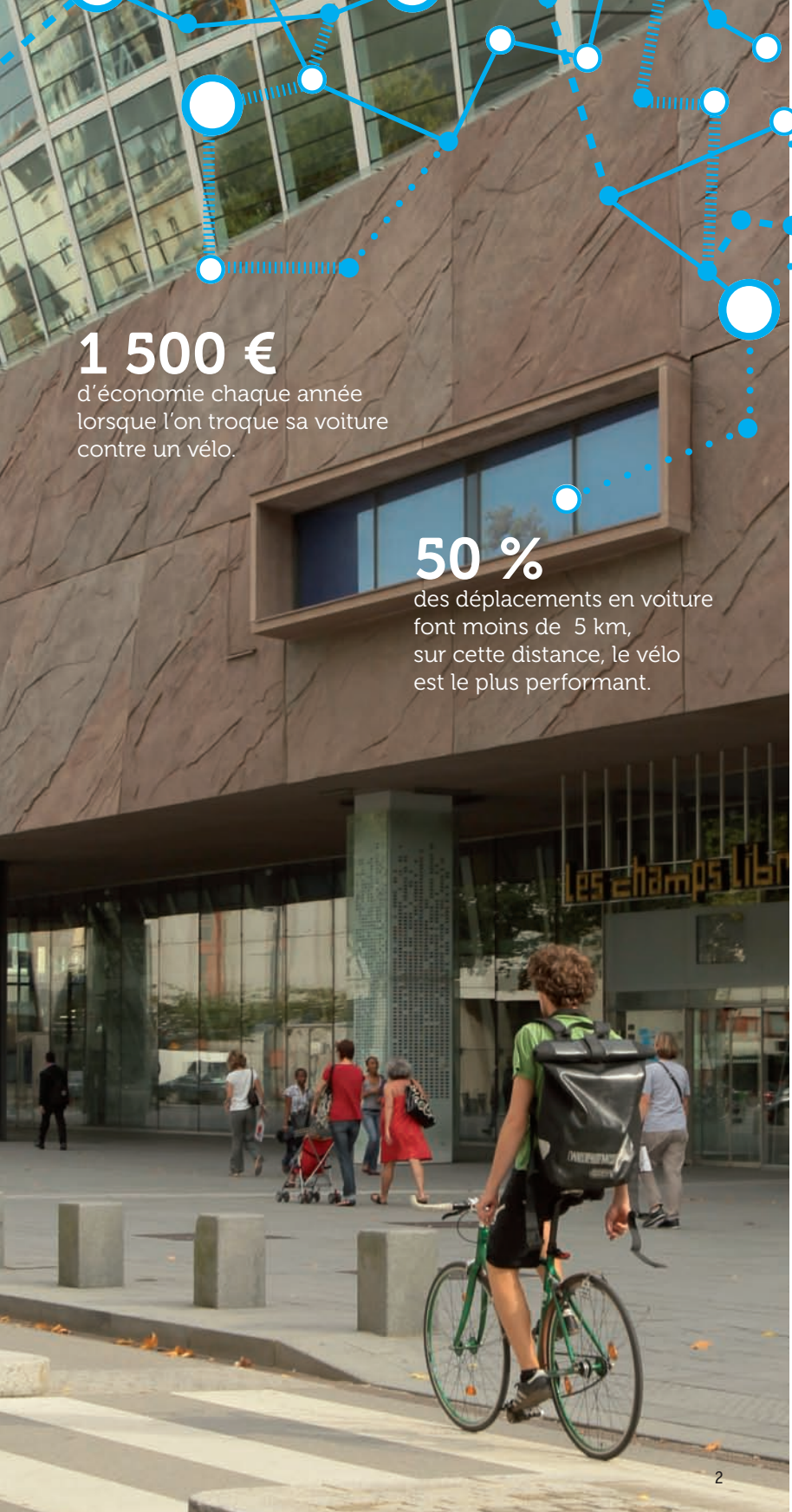
Ceci se traduit par le développement des aménagements cyclables, la généralisation des doubles sens, la multiplication des zones de circulation apaisée (zones 30 et zones de rencontre), la création de parkings vélos sécurisés, l'organisation d'opérations de promotion du vélo, la mise en place de service performant tel LE vélo STAR qui connaît un grand succès, etc.

En complément, nous vous proposons ce guide du cycliste urbain. Nous l'avons voulu pratique. Vous y trouverez toutes les informations utiles pour rouler en toute sécurité et bénéficierez d'une foule de renseignements pour profiter pleinement du vélo à Rennes (équipements, services, règles de sécurité, propositions de balades, etc.). Une carte des itinéraires cyclables est jointe pour vous repérer dans la ville.

Débutant, usager régulier ou encore indécis à pratiquer le vélo, ce guide est pour vous.

Laëtitia Médard,
Conseillère municipale déléguée
à la sécurité routière
et aux modes doux de déplacement

Daniel Delaveau,
Maire de Rennes



1 500 €
d'économie chaque année lorsque l'on troque sa voiture contre un vélo.

50 %
des déplacements en voiture font moins de 5 km, sur cette distance, le vélo est le plus performant.

30 mn
de vélo par jour entraîne
une baisse de 30 à 50 %
des maladies cardio-vasculaires.

tous en selle !

4 bonnes raisons de faire du vélo

Le vélo, c'est économique

Peu de frais de parking ni d'essence : en dehors de son prix d'achat ou de sa location, le vélo ça ne coûte presque rien. Pour être plus précis, ça coûte moins de 135 euros par an tout compris avec les révisions, les petites réparations...

Le vélo, c'est rapide

Et c'est aussi maniable, peu encombrant, moins consommateur d'espace public... Avec une vitesse moyenne de 14 km/h, le vélo se joue des embouteillages aux heures de pointe ! Zen, le cycliste ne s'énerve pas à trouver un stationnement près de son lieu de travail ou de son rendez-vous.

Le vélo, c'est bon pour la santé

Une demi-heure de vélo par jour divise par deux les risques de surpoids, de maladies cardio-vasculaires et de diabète. Une demi-heure de vélo par jour contribue également à évacuer le stress, diminuer le risque de maladies nerveuses et d'hypertension... Que du bonheur !

Le vélo, c'est écolo

Pas de pollution et pas de bruit. En ville, en délaissant la voiture pour le vélo sur les petits trajets, on préserve la qualité de l'air et l'on contribue ainsi à sauvegarder la planète. C'est ce qu'on appelle l'éco-mobilité !

La Ville de Rennes développe chaque année les aménagements cyclables. Elle favorise le partage de l'espace public entre les modes doux de déplacement, les véhicules particuliers et les transports en commun.

les aménagements

232 kilomètres de réseau cyclable

Les pistes et bandes balisées, signalisées et marquées au sol, ainsi que les zones de circulation apaisée, couvrent environ 40% du réseau de la ville de Rennes.

Sur ces 232 kilomètres, 15 sont hors voirie.

▶ **Un chiffre** : en une génération (1990-2010), les aménagements cyclables ont été multipliés par **6** !

8 types d'aménagements cyclables

La bande cyclable

C'est la partie de la chaussée réservée à la circulation des vélos et interdite aux cyclomoteurs et autres scooters. Elle est matérialisée au sol par des pointillés de peinture blanche et verte.

La piste cyclable

C'est une chaussée qui est uniquement réservée aux cyclistes. Elle est isolée des voies de circulation, mais cela n'empêche pas d'être très prudent aux carrefours.

Le double sens cyclable

C'est une rue, ou une portion de rue, où la circulation des vélos est autorisée dans les deux sens de circulation. Les voitures ne peuvent, quant à elles, circuler que dans un seul sens.

Le sas cyclable

C'est l'espace compris entre le feu tricolore et la bande d'arrêt matérialisée au sol. Cet espace permet aux cyclistes de venir se placer devant les véhicules à l'arrêt pour tourner à gauche au carrefour et pour être visibles des véhicules qui tournent à droite.

L'aire piétonne

C'est une voie réservée à la circulation des piétons. Les cyclistes y sont autorisés mais ils doivent circuler au pas.

La zone de rencontre

C'est une rue, ou une portion de rue, où tout le monde circule : les piétons, les cyclistes, les voitures et les transports en commun. Mais les piétons ont priorité sur les cyclistes qui ont eux-mêmes priorité sur les véhicules à moteur. La vitesse est limitée à 20 km/h.

La zone 30

C'est un secteur où la vitesse est limitée à 30 km/h. Dans ces zones, il n'y a pas d'obligation à réaliser des aménagements cyclables.

Voies vertes et véloroutes

Ce sont des aménagements en site propre réservés aux piétons, aux cyclistes, aux personnes à mobilité réduite et aux cavaliers (dans certains cas). Les véloroutes sont des itinéraires destinés aux cyclistes sur de moyenne et longue distances reliant les régions entre elles. Elles empruntent différents types de voies à faible trafic automobile et autant que possible des voies vertes. À terme, Rennes sera traversée par deux véloroutes et voies vertes du réseau Bretagne, la voie verte St-Malo-Arzal et la voie verte Camaret-Vitré. Aujourd'hui, il est possible, en empruntant les bords du canal d'Ille et Rance, de rejoindre St-Malo.

Contact : Comité Régional du Tourisme de Bretagne
tourism-crtb@tourismebretagne.com
www.tourismebretagne.com

Dispositions particulières

Le tourne à droite au feu rouge

Depuis le décret du 12 novembre 2010, les villes sont autorisées à mettre en place le tourne-à-droite pour les cyclistes. Rennes a décidé de le mettre en application.

Les obligations des cyclistes

Ce nouveau panneau ne donne pas tous les droits aux cyclistes. Pour franchir le feu rouge et s'engager vers la voie de droite (ou poursuivre leur chemin tout droit s'il n'y a pas de voie à droite), ils devront faire preuve de prudence et respecter la priorité accordée aux autres usagers, particulièrement les piétons auxquels ils devront céder le passage. En l'absence du panneau, les cyclistes ont évidemment toujours l'obligation de respecter le feu tricolore.

Pour plus d'informations :
www.securite-routiere.gouv.fr

LE vélo STAR
LE vélo STAR
83 stations
à Rennes

des services en +

LE vélo STAR

Rennes Métropole et la Ville de Rennes proposent 900 vélos en libre service, 24h/24 et 7j/7.
Les 83 stations sont principalement situées près d'une station de métro, d'un arrêt de bus, de car ou de la gare SNCF.
40 stations de prêts sont disponibles dans le centre ville.
L'objectif est de permettre aux Rennais d'effectuer des déplacements à vélo courts pour se rendre au travail, faire leurs courses ou bien sortir. La première demi-heure est ainsi gratuite pour tous les utilisateurs.

Plusieurs formules sont proposées : un abonnement annuel qui sera chargé sur la carte KorriGo. Si vous pensez n'utiliser LE vélo STAR qu'occasionnellement, choisissez plutôt l'une de ces adhésions :

- 1 les 24 heures ou 5 la semaine. Vous pourrez alors emprunter un vélo avec une carte bancaire dans l'une des 10 stations acceptant la CB (centre-ville, gare, Fréville, Villejean-Université...)
- Dans les deux cas, un dépôt de garantie de 150 , non encaissé, vous sera demandé.

Renseignements et abonnements :

- www.levelostar.fr
- La boutique LE vélo STAR, 8, rue du Maréchal Joffre à Rennes - Tél. : 09 69 365 007 ou LE vélo STAR - BP 80249 - 35102 Rennes Cedex 3

© SNCF - médiathèque Philippe Fraysseix

Des applications mobiles

Localisez les stations vélos STAR les plus proches, explorez la ville, découvrez les lieux emblématiques et insolites avec l'application Rennes Tour de l'Office de tourisme de Rennes Métropole.
Entre 20 et 30 autres applications pour iPhone, iPod, Androïd, Nokia, windows mobile, Web... vous indiquent le nombre de vélos et de places disponibles aux stations LE vélo STAR.

Liste des applications :
www.levelostar.fr/fr/pages-independantes/le-velo-star-sur-votre-mobile.html

LE vélo STAR
Un service de Rennes Métropole

Se déplacer en ville
à vélo s'apprend
dès le plus jeune âge.

des actions pédagogiques

Depuis l'année scolaire 2010-2011, la Ville de Rennes expérimente l'apprentissage du vélo pour les élèves de cycle 3 avec le concours d'une animatrice du Comité départemental de cyclotourisme 35 (6 séances de deux heures organisées sur les sites des centres de loisirs). Huit classes ont pu bénéficier de cette action en 2011.
Des séances sont également proposées dans les centres de loisirs Dominique Savio et la Prévalaye pendant les vacances de la Toussaint et de Pâques.
Cette opération est destinée à être reconduite chaque année.

Objectif du module d'apprentissage : Connaître et maîtriser un vélo

Séances	Compétences visées
1	Thème : Sécurité, réglage et évaluation Objectif : Autonomie dans le réglage du casque et du vélo
2	Thème : Équilibre Objectif : Développer la mobilité autour du vélo
3	Thème : Freinage Objectif : Adapter son freinage à la situation présente
4	Thème : Mise en pratique des acquisitions d'équilibre et de freinage Objectif : Évaluation des acquisitions
5	Thème : Propulsion Objectif : Adapter sa propulsion à la situation présente
6	Thème : La conduite Objectif : Autonomie de la conduite motrice

Renseignements Rennes Métropole :
Service Mobilité Urbaine au 02 99 86 62 48

Stationner son vélo en toute sécurité est important. C'est pourquoi la Ville de Rennes poursuit sa politique en faveur du vélo dans la ville en multipliant les parcs à vélos.

le stationnement

489 parcs de stationnement

Pour favoriser l'usage du vélo et prévenir les risques de vols, quelque 489 parcs totalisant 2914 supports sont dispersés sur la ville.

Depuis 2011, de nouveaux parcs fermés - service LE vélo PARK - sont installés en intermodalité avec le réseau de transport en commun (Clos Courtel, Kennedy et Haut Sancé). Ils sont accessibles à l'aide de la carte KorriGo

Stationnement de moyenne ou longue durée

Par ailleurs, des parcs sécurisés sont proposés à la gare, dans les parkings Kléber, Chezy-Dinan et Arsenal. L'accès à ces parcs, surveillés par une caméra, se fait avec une carte magnétique. On peut choisir entre plusieurs types d'abonnement : à la semaine, au mois, au trimestre ou à l'année.

Renseignements et abonnements Citédia - Tél : 02 99 65 01 11

- Abonnements : semaine : 3 , mois : 10 , année : 30 .

avec une adhésion à l'année (20 abonné STAR, 30 non abonné). L'objectif est de favoriser un stationnement qui limite le nombre de vols et de détérioration.
Fin 2012, 7 parcs, soit 250 emplacements, seront disponibles sur le territoire de la Ville de Rennes.

Renseignements et abonnements :

- www.levelostar.fr
- La boutique LE vélo STAR, 8 rue du Maréchal Joffre à Rennes - Tél : 09 69 365 007 ou LE vélo STAR - BP 80249 - 35102 Rennes Cedex 3

Rouler à vélo en ville oblige à respecter le code de la route, les panneaux de signalisation généraux et spécifiques à la pratique du vélo, les règles de circulation et de prudence.

la sécurité

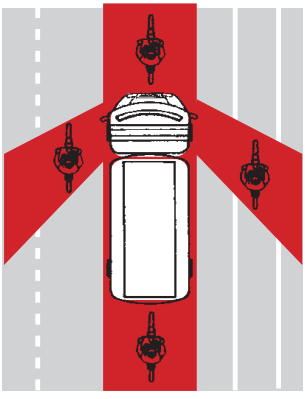
Les règles en vigueur

La Ville de Rennes applique les mesures relatives à la circulation des cycles :

- Seuls les vélos peuvent rouler sur les pistes et les bandes cyclables,
- On n'est pas obligé d'emprunter les aménagements cyclables, et c'est le cas à Rennes,
- On peut circuler au pas à vélo sur les aires piétonnes,
- Les enfants de moins de 8 ans sont autorisés à rouler sur les trottoirs,
- Les vélos peuvent emprunter la majorité des couloirs bus.

Rouler en toute sécurité

Pour éviter tout accident, vous ne devez ni raser les voitures en stationnement ni vous amuser à slalomer sur la chaussée mais, au contraire, garder une trajectoire bien droite, sans jamais frôler ni rouler sur le trottoir.
Au feu rouge, n'hésitez pas à utiliser le sas cyclable et à vous placer devant les véhicules.



Avant de voir, être vu

Sur un vélo, la nuit et en journée, la première des sécurités est la sécurité passive. Il est conseillé de porter des vêtements de couleur claire ou vive. Par mauvais temps, l'attention des automobilistes est attirée avec de tels vêtements.

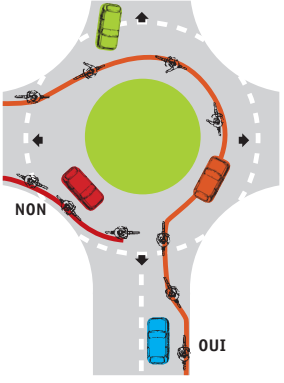
La chasse aux angles morts

Les angles morts sont des espaces que le chauffeur ne voit pas depuis son poste de conduite. Pour être sûr d'être vu, vous devez à tout prix chercher à établir un contact avec le conducteur, que ce soit de face, dans le rétroviseur ou en faisant des gestes.

De la même manière, il est imprudent de doubler un véhicule par la droite. Un semi-remorque ou un bus tournant à gauche ou à droite a toujours besoin d'un espace supérieur à sa largeur.

Giratoires, prudence !

Sur un giratoire à une seule voie de circulation, occupez la place de la voiture et manifestez clairement vos intentions.
Sur un giratoire à plusieurs voies, prenez l'aménagement cyclable. S'il n'y en a pas, roulez sur la voie de droite en manifestant clairement votre intention de tourner autour du giratoire ou d'en sortir. En aucun cas, vous ne devez couper les voies de circulation.



Équipements obligatoires

Le phare avant, les feux et catadioptre rouges à l'arrière, au moins deux réflecteurs oranges visibles sur les roues, des catadioptres oranges sur chaque pédale, un système efficace de freinage à l'avant et à l'arrière, une sonnette.

Pour votre sécurité

Le casque
En France, le port du casque n'est pas obligatoire mais il est fortement recommandé pour les enfants et les cyclistes débutants car il protège la tête en cas de chute. Un casque abîmé est à remplacer au plus vite.

L'écarteur de danger
C'est un bras de couleur orangée installé à l'arrière de son vélo qui incite les automobilistes à mieux respecter la distance de sécurité lorsqu'ils vous dépassent.

L'antivol
Il est indispensable pour retrouver son vélo. Il en existe plusieurs types : en forme de U, la chaîne ou le câble. Le U est le plus résistant. Un conseil au passage : attachez votre vélo à un point fixe, même pour une très courte absence.

Le marquage
Il permet, grâce au numéro d'identification gravé sur le cadre, de retrouver les coordonnées des cyclistes.
Renseignements :
Association Rayons d'Action
www.rayonsdaction.org

Pour être visible
Le gilet rétro-réfléchissant n'est pas obligatoire sauf de nuit et hors agglomération. Enfilez-le quand même, il permet d'être plus visible dans la circulation générale.

Avoir un vélo en bon état garantit la sécurité pour soi et les autres, et prolonge la longévité du matériel.

entretenir sa monture

vérifiez les freins

Assurez-vous qu'ils fonctionnent bien à l'avant et à l'arrière. Si un seul patin est lisse, changez-les quand même tous les deux.

vérifiez l'éclairage

Assurez-vous que le galet de la dynamo – si le vélo en possède une – repose sur le flanc du pneu et vérifiez les ampoules. Si l'éclairage fonctionne avec une pile électrique, assurez-vous qu'elle ne soit pas déchargée à l'avant comme à l'arrière.

gonflez les pneus

Un pneu bien gonflé réduit l'effort de pédalage, un pneu trop gonflé durcit et rebondit sur la route, un pneu sous-gonflé augmente les risques de crevaison. Conclusion : vérifiez la pression deux fois par mois en pressant le pouce sur la bande de roulement. La pression prévue par le fabriquant est indiquée sur le flan du pneu. Plus le pneu est étroit, plus sa pression est élevée. Plus on pèse lourd, plus le pneu doit être gonflé.

huilez les pièces mobiles

Après avoir lavé le vélo, faites tourner le pédalier pour en chasser l'eau, essuyez-le et huilez-le modérément ainsi que la chaîne et le dérailleur. Préférez l'huile à la graisse qui se transforme en pâte abrasive. Renouvelez cette opération plusieurs fois par an.

nettoyez régulièrement

Passez un chiffon imprégné de produit ménager ou d'eau claire sur le cadre et les jantes du vélo. S'il est vraiment sale, nettoyez les endroits difficiles avec un goupillon plongé dans l'eau. Dans tous les cas, n'utilisez pas de jet à haute pression qui abîmerait des pièces (roulements, joints). À Rennes, vous trouverez également de nombreux marchands de cycles proposant un panel de services : vente, entretien courant et pour certains d'entre eux de la location. N'hésitez pas à les contacter en cas d'interrogation quant au bon fonctionnement de votre monture.

des partenaires engagés

L'association Rayons d'Action

Cette « association de défense des usagers du vélo et de promotion de la bicyclette comme moyen de transport » participe notamment à des groupes de réflexion avec la Ville de Rennes et Rennes Métropole. Elle est attentive à ce que la sécurité et l'efficacité des déplacements soient prises en compte dans chaque nouveau projet d'aménagement. Rayons d'Action intervient également sur des actions de promotion du vélo, anime des ateliers de marquage et de petites réparations, propose des sorties à vélo...

Atelier :
20 rue de Chicogné - 35000 Rennes
www.rayonsdaction.org

L'association Écoo Campus

L'association Écoo Campus propose aux étudiants étrangers du CIREFE des vélos d'occasion, réparés et de bonne qualité. Il faut en faire la demande auprès de l'association qui vise la mise en circulation d'une centaine de vélos pour l'année universitaire 2011-2012. Le service de prêt est ouvert aux étudiants après adhésion à l'association Écoo Campus (adhésion annuelle de 10) et après le versement (non encaissé) d'une caution de 50 . L'étudiant s'engage, en signant une charte d'utilisation, à utiliser le vélo dans les règles définies par l'association et à le restituer à la fin de la période de prêt (d'une journée à l'année universitaire). Par ailleurs, Ecoo Campus propose un atelier de réparation participatif sur le campus de Rennes 2.

www.univertcite.ecoo-asso.fr/le-projet-véloo/

La Petite Rennes

Créée en 2011, cette association met en place une filière de recyclage et de revalorisation des cycles ; sensibilise et forme le plus grand nombre à l'entretien et à la pratique utilitaire du vélo ; mutualise des moyens matériels et humains et des sources d'information et propose des services aux adhérents (atelier mobile, pièces de réparation).

Atelier :
20 rue de Chicogné - 35000 Rennes
www.lapetiterennes.fr

Le Comité Départemental de Cyclotourisme 35

Le Comité Départemental de Cyclotourisme d'Ille-et-Vilaine réunit les amateurs de tourisme à vélo : vélo de route ou VTT. Il propose un large éventail d'activités alliant tourisme, sport-santé, culture à l'exception de la compétition. Le comité met l'accent sur la sécurité, la formation, les jeunes et les féminines. Fort de ses 3 965 licenciés pour 95 clubs, il est le plus important comité de la Fédération Française de Cyclotourisme (FFCT).

13b, av. de Cucillé - 35065 Rennes Cedex
http://ille-et-vilaine.ffct.org

Des idées de balades vous sont proposées par Rennes Métropole. Choisissez votre parcours en cliquant sur le site de Rennes Métropole et partez à la découverte de la ville, de l'eau, des bois, des terres...

quelques balades à vélo

Entre Vilaine et Ille, au bord de l'eau

Parcours de 6 km au fil de l'eau à Rennes, de l'Écluse Moulin du Comte au Parc des Gayeulles.

Départ : Écluse Moulin du Comte (accès par le rond-point, rue Jules Vallès).

- Vous pouvez quitter les abords de l'écluse en empruntant la promenade Nicolas Borie, puis en roulant sur la piste cyclable du boulevard Voltaire.
- Ensuite vous arrivez à l'usine à gaz avec ses halles à l'architecture néoclassique, puis vous tournez à gauche après le pont, rue de la Mabilais puis rue Noël Blayau jusqu'aux bords de la Vilaine.
- Au cœur de la ZAC de la Mabilais, vous découvrez les jardins, chacun conçu autour d'un thème végétal différent. Vous continuez à rouler sur la berge, empruntez la rue Jean Guy qui débouche sur le petit parc du même nom, qui rappelle l'art des jardins du XIXe siècle. Vous traversez la rue, vers la place Marie Pape-Carpantier. À droite de la place, le square des Lauriers vous enchantera.
- Vous reprenez la rue de la Mabilais. Au carrefour avec la rue Malakoff, prendre à gauche. Tournez à droite vers la rue du Sapeur Michel Jouan et, à gauche, prendre la rue Surcouf.
- Vous arriverez ainsi quai de la Prévalaye.
- Le quai de la Prévalaye vous conduira à la place de Bretagne, d'où vous rejoindrez le quai Saint-Cast. En roulant sur la piste cyclable, vous apercevrez à droite la tour du Chesne. À partir de la rue Legraverend, on peut rouler sur la piste cyclable, à droite de la chaussée ou sur le chemin de halage.
- Ensuite vous passez sous le pont pour rejoindre le canal Saint-Martin. La balade le long du canal vous emmènera jusqu'aux prairies Saint-Martin, composées d'environ 120 jardins familiaux.

Des plans sont téléchargeables sur le site Rennes Métropole.
www.rennes-metropole.fr

CROOZER
www.croozer.eu

Ce document est réalisé
par le service Mobilité Urbaine
et le service Procom de Rennes Métropole
Graphisme et illustrations : EmA graphisme 06 25 01 32 84
Crédits photos : Didier Gouray - SNCF médiathèque Philippe Fraysseix
Imprimerie Goubault, 44244 La Chapelle sur Erdre

rennes.fr
VIVRE EN INTELLIGENCE