



GUIDE PRATIQUE

LE VÉLO AU QUOTIDIEN

Édition 2015

toulouse
métropole

LES AVANTAGES DU VÉLO

Rapide et fiable

Exemples de 3 parcours :

- 2-3 km (= 15 min) une dame faisant un trajet quartier des Minimes – marché du Cristal avec la livraison gratuite
- 5-6 km (= 20 min) un étudiant faisant un trajet entre Saint-Michel et l'université Toulouse Mirail
- 10-12 km (= 25 à 35 min) un salarié faisant un trajet centre-ville – Airbus ou un salarié faisant un trajet Balma – centre-ville à vélo puis en métro (intermodalité)
(Option avec vélo à assistance électrique pour l'itinéraire 10-12 km = 20 à 25 min)

- > Temps pour se garer : 30 s
- > Pas de bouchons
- > Certitude d'arriver à l'heure
- > Possibilité de combiner le vélo et un autre mode de transport (transport en commun, covoiturage, autopartage, marche)

Économique

Exemple du coût annuel d'un trajet quotidien de 8 km entre le domicile et le lieu de travail (source Ademe*) :

- en voiture : 1656 €, 1036 kg équiv. Co₂, 402 l. équiv. pétrole
- à vélo : 168 €, 0 kg équiv. Co₂, 0 l. équiv. pétrole

* Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie



EXTRAIT SITE ADEME*

Rapide et efficace : jusqu'à 5 km, le vélo est plus rapide et supprime les problèmes de stationnement.

Économique : le vélo coûte moins de 180€/an tout compris (achat, entretien, amortissement).

Fiable : avec la marche, le vélo est le mode de transport le plus ponctuel car il ne subit que très peu les aléas de la circulation.

Écologique : à vélo, la seule énergie c'est la vôtre ! Pas un gramme de carburant dépensé et zéro polluant émis.

Sain : idéal pour se maintenir en forme. En Europe, le déplacement moyen à vélo correspond à l'activité physique quotidienne recommandée. Contrairement aux idées reçues, l'exposition à la pollution est deux à trois fois plus faible qu'en voiture (exemple d'exposition au monoxyde de carbone : 5,9 mg/m³ à vélo contre 14,1 en voiture).

Dans l'agglomération toulousaine, se pratique en voiture :

- plus de 20 % des déplacements de moins de 500 m
- plus de 40 % des déplacements de 0,5 km à 1 km
- près de la moitié des déplacements de 1 à 2 km
- 2/3 des déplacements de 2 à 3 km

Bon pour la santé

Prévention des risques cardio-vasculaires, lutte contre l'obésité, amélioration de la santé mentale. Préconisations de l'OMS pour obtenir des bénéfices sur la santé :

- de 5 à 17 ans : 1 heure d'activités physiques (endurance) par jour + activités physiques soutenues 3 jours par semaine
- de 18 à 64 ans : 2 h 30 d'activités physiques modérées par semaine + 1 h 15 d'activités physiques soutenues par semaine
- à partir de 65 ans : 2 h 30 d'activités physiques modérées par semaine + 1 h 15 d'activités physiques soutenue par semaine, autant que leurs capacités le permettent
On peut résumer ainsi : 30 min. ou 2 x 15 min. d'activité physique par jour.

LES SERVICES VÉLO

1. Location de vélos

MAISON DU VÉLO (TOULOUSE)

- Où ?** 12 bd Bonrepos
(en face de la gare Matabiau)
Tél.: 05 34 40 64 72
www.maisonduvetoulouse.com
- Quand ?** Du lundi au vendredi de 10 h à 12 h
et de 13 h à 18 h 30
Le samedi de 10 h à 12 h et de 13 h
à 17 h
- Comment ?** Être majeur
Présenter une pièce d'identité
Être adhérent de l'association
Fournir un chèque de caution (non
encaissé) ou une pré-autorisation
bancaire (CB)
Payer le montant de la location
- Combien ?** 7 jours: 6 €
31 jours: 12 € (8 €*)
1 an: 110 € (80 €*)

* tarif étudiant et bénéficiaires des minimas sociaux



VÉLÔTOULOUSE (TOULOUSE)

- Où et comment ?** • Pour retirer un VélÔToulouse:
dans l'une des 283 stations VélÔToulouse
• Pour prendre un abonnement:
sur le site: www.velo.toulouse.fr
- Quand ?** 24h/24h
- Combien ?** Lorsque vous vous abonnez, vous payez le
prix de l'abonnement au mois (10 €), à l'année
(25 €, 20 € pour les abonnés Pastel Tisséo),
à la semaine (5 €), ou à la journée (1,20 €).
Des coûts de service s'ajoutent après la
première demi-heure gratuite.

V'LOC (BLAGNAC)

- Où ?** 5 impasse des Alouettes à Blagnac
Accueil du public les mercredis et vendredis
de 13 h à 18 h sur rendez-vous.
Renseignements: 05 61 71 75 90
(8 h 30 - 12 h et 13 h 30 - 18 h).
www.mairie-blagnac.fr/v-loc.html
- Qui ?** • Toute personne majeure habitant Blagnac.
• Salariés des entreprises blagnacaises qui
ont engagé une démarche PDE/PDIE
(Plan de déplacements d'entreprise
ou inter-entreprises)
- Comment ?** • Location d'une semaine à trois mois
(renouvelable 1 fois), dans la limite
de 6 mois maximum. Après un délai
d'interruption de trois mois, un nouveau prêt
peut être consenti.
• Justificatifs à fournir à la signature du contrat:
- une attestation de résidence de moins de
trois mois (facture EDF...) ou une attestation
du lieu de travail sur Blagnac
- une pièce d'identité
- un relevé d'identité bancaire ou postal
- une attestation de responsabilité civile au
nom de l'emprunteur
- Combien ?** • Service gratuit pour l'utilisateur. En cas de
dégradation, l'utilisateur paie les réparations
et en cas de vol, son remplacement.
• Forfait d'entretien: 6,50 €.

2. Intermodalité et stationnements

COMBINER LE TRANSPORT EN COMMUN ET LE VÉLO

- **Méto / bus** : vélos pliants seulement (conseil : à éviter quand les rames sont bondées)
- **Tram** : les vélos sont acceptés dans le tram en heures creuses (non autorisés de 7h à 9h et de 16h à 19h en semaine). Le transport du vélo à bord du tram est gratuit.
- **Train** : le transport de vélo se fait sans réservation et gratuitement dans la plupart des TER et de nombreux Corail Intercités.

LES STATIONNEMENTS

D'une manière générale, il est préférable de laisser son vélo aux stations pour éviter de saturer les transports en commun avec son vélo. En effet, de plus en plus de gares proposent le stationnement sécurisé de votre vélo.

- **Sur voirie** (principaux secteurs commerces, services, centre-ville) : plusieurs milliers de supports vélo sont implantés sur la voie publique et vous permettent d'accrocher solidement votre vélo.
- **Parcs Tisséo** : accès réglementé, 50 à 100 places.
 > 5 sites : Balma-Gramont / Argoulets / Arènes / Basso Cambo / Ramonville. Pour accéder à ces parcs, il suffit d'avoir la carte pastel (8 €) et de s'informer auprès de Tisséo pour accéder à ces parcs.
- **Parc du Capitole** : 470 places gratuites. Accès avec carte Pastel ou montoulouse ou carte Vinci (caution de 8 € remboursable à restitution).



- **Parc de la gare Matabiau** : 678 places
 - Parc séparé en 2 espaces
 - abonnés TER : 600 places
 - non abonnés : 78 places
 - Racks double étage + 10 emplacements larges adaptés pour VAE
 - Le parc est de plain-pied avec rampes adaptées
 - Horaires d'ouverture au public : 5h 30 à 23h 30
 - Présence d'un gardien :
 - lundi à vendredi de 6h à 10h et de 16h à 20h
 - samedi et dimanche de 8h à 12h et de 15h à 19h
 - Vidéosurveillance
 - Accès par le boulevard Pierre Sépard (derrière la gare routière)
 - Contrôle d'accès : support carte Pastel ou badge (contre chèque caution de 30 € encaissé)
 - Tarification :
 - Abonnés TER : 5 € par mois, 20 € par 6 mois ou 30 € par an
 - Non abonnés : 8 € par mois, 24 € par 6 mois ou 38 € par an
 - Services proposés :
 - les usagers de VAE pourront charger leur batterie gratuitement dans un local surveillé par responsable du site (sur horaires de présence)
 - 32 petits casiers (consigne pour casque et petit matériel)
 - Fontaine à eau
 - Mur d'info (stationnement dans les autres gares Midi-Pyrénées, réseau cyclable alentours, bonnes pratiques pour déplacements à vélo, petites annonces...)

+ d'infos
www.tisseo.fr

+ d'infos
www.ter-sncf.com



Chiffres clé

> 550 km
aménagement
cyclables

> 300 km
aménagement
du réseau vert

> 530 km
voies à vitesse
apaisée
(zones 30,
zones 20
et aires
piétonnes)

3. Préparer son itinéraire**CARTE DES ITINÉRAIRES CYCLABLES DE TOULOUSE MÉTROPOLE ET 4 CARTES RÉSEAU VERT**

Cartes gratuites disponibles dans l'une des mairies ou mairies annexes de Toulouse Métropole et offices du Tourisme ou sur www.toulouse-metropole.fr

LES DYSFONCTIONNEMENTS DU RÉSEAU EXISTANT

Une plate-forme mise en place par l'association 2 pieds 2 roues permet de remplir une demande par les usagers, Toulouse Métropole répond. <http://assovelotoulouse.fr>

GÉOVÉLO

Calculateur d'itinéraires cyclables, bientôt sur le site web de Toulouse Métropole.

BUS CYCLISTES

Un groupe de cyclistes se déplace sur un itinéraire défini avec des stations et des horaires de passage. Comment aller au travail en peloton vélo voir www.buscyclistes.org

LES RECYCLEURS

La Glanerie, récupère et recycle votre vieux vélo, soit pour le remettre en état, soit pour en récupérer les pièces détachées. Les nouveaux vélos sont vendus pour une nouvelle vie. D'autres recycleurs de vélos (associatifs ou professionnels) proposent dans la métropole des vélos d'occasion ([demandez la liste à randovelo@toulouse-metropole.fr](mailto:randovelo@toulouse-metropole.fr)).

APPRENDRE À FAIRE DU VÉLO: LA MAISON DU VÉLO

La Maison du Vélo anime, en partenariat avec Toulouse Métropole, une Vélo-École. Elle permet d'accompagner enfants et adultes vers une pratique sécurisante de la bicyclette pour se rendre à l'école, à l'université, au travail, faire ses courses, accompagner ses enfants, faire de l'exercice, se balader (tél. : 05 34 40 64 72 www.maisondouvelotoulouse.com) :

- **public enfant** : des actions dans les établissements scolaires et centres de loisirs: maniabilité du vélo, entretien et réparation, éducation routière, éducation à l'éco mobilité.
- **public adulte** : pour les débutants, apprentissage à la conduite du vélo. Le mercredi de 17h30 à 19h sur la place de l'Europe et aux Argoulets. Pour les "confirmés", une balade pédagogique en ville est organisée un samedi par mois.



DROITS ET DEVOIRS DU CYCLISTE

➔ LES RÈGLES DE BONNE CONDUITE

- Circuler sur aire piétonne à l'allure du pas : 6 km/h maximum.
- Circuler sur voie verte ou rue de rencontre en adaptant sa vitesse selon la fréquentation des piétons.
- Dépasser un piéton en se signalant en amont s'il le faut, et en s'écartant suffisamment pour ne pas le gêner ou éviter tout mouvement du piéton.
- Ne pas stationner son vélo en dehors des emplacements prévus à cet effet
- Respecter le code de la route commun à tous les véhicules qui circulent sur la chaussée. Attention il n'y a pas de dérogation, ni de spécificités accordées aux vélos qui ne soient pas expressément indiquées par un panneau.
- Ne pas circuler sur les trottoirs (sauf enfant de moins de 8 ans).
- Ne pas rouler trop près des voitures en stationnement (risque du « coup de la portière »).

Les principaux panneaux à connaître

Autorise un cycliste à franchir la ligne d'arrêt du feu pour s'engager sur la voie située en continuité en cédant le passage aux usagers prioritaires.

Autorise un cycliste à franchir la ligne d'arrêt du feu pour s'engager sur la voie située la plus à droite.

Piste (hors chaussée) ou bande (sur chaussée) cyclable conseillée et réservée aux cyclistes.

Les cyclomoteurs y sont interdits (sauf exception précisée sous le panneau).



Couloir de bus ouvert aux cyclistes. En l'absence du panneau « vélo », la circulation des cyclistes est interdite dans les couloirs de bus.



Double-sens cyclable. Sens unique classique pour tous les véhicules, mais ouvert à la circulation des cyclistes dans les deux sens. Dans les zones de rencontre et les zones 30, toutes les rues à sens unique sont progressivement autorisées à double sens aux cyclistes, sauf exception liée à la sécurité.



Sens interdit sauf pour les cyclistes.



Accès interdit aux cyclistes.



Aire piétonne. Généralement autorisée dans les deux sens aux cyclistes qui doivent rouler à l'allure du pas (vitesse limitée à 6 km/h). Les piétons sont prioritaires.



Zone de rencontre. La circulation des véhicules est limitée à 20 km/h. Les cyclistes peuvent y circuler dans les 2 sens à condition de ne pas gêner les piétons et sont prioritaires sur les véhicules motorisés.



Zone 30. La circulation des véhicules est limitée à 30 km/h. Toutes les voies à sens unique sont progressivement autorisées à double-sens pour le cycliste, sauf exception liée à la sécurité.



Voie verte. Route exclusivement réservée à la circulation des véhicules non motorisés, des piétons et le cas échéant des cavaliers (spécifié).



Voie sans issue sauf piétons et cyclistes.



COMBATTRE LES IDÉES REÇUES

« Le vélo c'est dangereux »

Statistiques de sécurité routière

Entre 2009 et 2013 (sur 5 années pleines), la tendance du nombre d'accidents corporels impliquant un cycliste est en forte baisse.

En 5 ans, la tendance a en effet chuté de 80 accidents corporels par an à 40 accidents corporels par an... alors que la pratique du vélo est en forte hausse : le nombre de toulousains pratiquant le vélo tous les jours ou occasionnellement a augmenté, entre 2004 et 2013, de 42 % dans le centre-ville et de 26 % hors centre-ville*.

* Sources : enquêtes Ménages et Déplacements 2004 et 2013 - Tisséo SMTC

« Le vélo c'est fatigant »

- Avec une pratique plus assidue, on parcourt de plus longues distances.
- Le vélo à assistance électrique permet de pédaler sans effort et de parcourir de plus longues distances qu'avec un vélo classique.
- Combiner les modes de transports en utilisant le vélo est également une solution.
Ex: vélo + métro.

voir page 6



CONSEIL : BIEN ATTACHER SON VÉLO (voir p. 14)

- Près de la moitié des vélos volés le sont dans des locaux fermés : il faut aussi l'attacher dans ces locaux
- 95 % des vélos volés avec antivol avaient un antivol de mauvaise qualité
- 32 % des vélos volés étaient attachés mais pas à un point fixe

« Le vélo c'est seulement quand il fait beau »

Quelques statistiques de parts modales du vélo (5 % à Toulouse)

Régions plus froides qu'à Toulouse :

- Copenhague: 31 % de part modale vélo
- Amsterdam: 22 %
- Strasbourg: 8 %

Régions plus chaudes qu'à Toulouse :

- Nice ou Marseille: 1 % de part modale vélo
- Barcelone: 1 %
- Montpellier: 2 %



À CHACUN SON VÉLO

Avantages de chaque type de vélos selon le profil de l'utilisateur

VÉLO CLASSIQUE: coût modéré (entre 150 et 400 €), entretien simple.

VÉLO À ASSISTANCE ÉLECTRIQUE (VAE): idéal pour les longues distances (entre 6 et 12 km) et pour les parcours vallonnés. Il existe aussi des VAE pliants.

VÉLO PLIANT: idéal pour les petits trajets et l'emport dans le tram, le métro ou le bus...

VTC: vélo passe-partout (sur chemins de terre par exemple).

LOCATION À LA MAISON DU VÉLO: plusieurs modèles proposés, entretien réalisé par la Maison du Vélo pour de la longue durée.

LOCATION VÉLOTOULOUSE: pour la courte durée.

FIXIES: à pignon fixe et personnalisable à volonté.

Équipement réglementaire du vélo et du cycliste

- Éclairage AV / AR, sonnette, catadioptres, freins
- Gilet réfléchissant hors agglomération (la nuit et lorsque la visibilité est mauvaise)

Équipement recommandé

DU CYCLISTE

- Gilet / vêtements rétro réfléchissants
- Vêtements de couleur claire
- Casque

DU VÉLO

- Antivol (en « U ») et vélo attaché à un point fixe, antivol de roue ou de selle (demander conseil à un vélociste)
- Écarteur de danger
- Gravure du cadre: inscription sur fichier national permettant de vous contacter si votre vélo volé a été retrouvé
- Chambre à air ou pneu anti crevaison

Service proposé par la Maison du Vélo



LES RENDEZ-VOUS DU VÉLO

Les balades

LES RANDOS VÉLOS

Entre avril et novembre, le 1^{er} dimanche du mois, Toulouse Métropole organise des rando-vélos sur l'ensemble du territoire dans une ambiance un peu sportive, conviviale et solidaire. Chaque sortie propose un circuit différent qui permet d'utiliser les nouveaux aménagements du vaste réseau cyclable et vert. Renseignements boîte vocale : 05 67 73 83 83, randovelo@toulouse-metropole.fr

Attention:

annulation possible en cas de mauvaises conditions

Plus d'infos: www.toulouse-metropole.fr, rubrique déplacements



> Venez découvrir à vélo Toulouse Métropole et ses 37 communes!



BON À SAVOIR POUR PARTICIPER

- Balades ouvertes à tous les publics, gratuitement et sans inscription préalable;
- Départ 10 h place du Capitole à Toulouse et retour vers 12 h au même endroit;
- 20 km de randonnée en moyenne;
- Deux accompagnants professionnels pour rappeler les consignes de sécurité et dispenser des conseils techniques d'entretien et de réglage des vélos;
- Possibilité de location d'un VéloToulouse.



LES BALADES À VÉLOS DE L'ASSO 2 PIEDS 2 ROUES

Cette association vous aide à sécuriser et faciliter votre circulation à vélo dans la métropole toulousaine.

- Permanence le mercredi de 17 h 30 à 19 h 30.
- Les balades du dimanche et les balades nocturnes

<http://toulousevelo.free.fr>

Un blog

CYCLE CHIC

Toulouse Cycle Chic est un blog consacré aux cyclistes toulousains. Il met à l'honneur et en valeur les cyclistes qui sillonnent notre belle et chaleureuse ville rose, dans leur diversité et leur élégance.

<http://toulousecyclechic.blogspot.fr/>

Les manifestations

SEMAINE EUROPÉENNE DE LA MOBILITÉ

Chaque année, du 16 au 22 septembre, c'est la Semaine européenne de la mobilité ! Cet événement est dédié aux modes de déplacements durables dans les villes.

Aujourd'hui,
à Toulouse,
il est possible
de bouger
autrement,
alors
profitons-en !

À Toulouse, sociétés de transports, entreprises, associations, services publics, collectivités locales et établissements scolaires se mobilisent pour promouvoir ces modes de déplacement alternatifs à la voiture comme la marche, les transports en commun, le covoiturage, l'autopartage, le vélo...

La Semaine de la mobilité est donc l'occasion pour tous de découvrir, à travers le thème du partage de l'espace public, ce qui est fait pour que les usagers puissent se déplacer sereinement et durablement dans la ville.

<http://www.toulouse-metropole.fr/-/semaine-europeenne-de-la-mobilite>

FÊTE DU VÉLO

Chaque premier week-end de juin partout en France.

www.feteduvelo.fr

"Allons-y à vélo" (1^{re} semaine de juin)

est organisée par l'association 2 pieds 2 roues et la Maison du Vélo.

Chaque entreprise, collectivité, école ou collège encourage ses salariés ou étudiants à venir à vélo. De la simple opération de communication chez certains, à des initiatives plus notables chez beaucoup de participants (bus cyclistes, atelier de réparation vélo, petit-déjeuner offert, pique-nique, tombola, challenge et remise de prix, etc.), chaque entité organise ses animations en fonction de ses moyens et de ses disponibilités.

<http://toulousevelo.free.fr>

LES CONTACTS UTILES

TOULOUSE MÉTROPOLE

6 rue René-Leduc
31055 Toulouse
Tél. : 05 81 91 72 00
www.toulouse-metropole.fr

MAISON DU VÉLO

12 boulevard Bonrepos
31000 Toulouse
Tél. : 05 34 40 64 72
Fax : 05 61 71 36 72
contact@maisonduvelotoulouse.com
www.maisonduvelotoulouse.com

ASSOCIATION 2 PIEDS 2 ROUES

5 avenue Collignon (quartier Le Raisin),
31200 Toulouse
Tél. : 05 34 30 94 18
www.toulouse@fubicy.org

VÉLÔTOULOUSE

www.velo.toulouse.fr

ORGANISATION BUS CYCLISTES

www.buscyclistes.org

LA GLANERIE

37 impasse de la Glacière
31200 Toulouse
Tél. : 05 61 26 83 40
www.la-glanerie.org

ASSOCIATION FRANÇAISE DES VÉLOROUTES ET VOIES VERTES

www.af3v.org

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE RANDONNÉE PÉDESTRE

www.ffrandonnee.fr

V'LOC

www.mairie-blagnac.fr/v-loc.html

TISSÉO

(parcs de stationnement vélos)
[www.tisseo.fr/se-deplacer/ecomobilite/
parc-a-velos](http://www.tisseo.fr/se-deplacer/ecomobilite/parc-a-velos)

PARC GARE MATABIAU (SNCF)

Boulevard Pierre Sémard
31000 Toulouse
[www.velo.sncf.com/actus/
velostation-toulouse-matabiau/](http://www.velo.sncf.com/actus/velostation-toulouse-matabiau/)
0 800 31 31 31



TOULOUSE MÉTROPOLE

6 rue René-Leduc

31055 Toulouse, France

Tél. : 05 81 91 72 00

www.toulouse-metropole.fr

toulouse
métropole