

# ESCAPADE A VELO

S'échapper ...  
quelques heures ...  
quelques jours ...  
en toute liberté

Rencontre citoyenne - 29 juin 2023



*Colombes  
Transition*

Partir à vélo pour une journée, un week-end ou même des vacances, ça fait rêver ! A l'heure où l'on veut ralentir, découvrir les coins de verdure pas loin de chez soi, laisser sa voiture au garage et profiter d'un moyen écolo pour se déplacer, le vélo est la meilleure façon de voyager. Couplé au train si nécessaire, il offre une liberté incroyable et un goût d'aventure sans pareil.

Au départ de Colombes, en pédalant quelques dizaines de kilomètres à peine, vous serez vite dépaysé. Les bords de Seine, le Vexin, la forêt de Saint-Germain ou du château de Versailles, le lac d'Enghien, mais aussi les quais de Seine et Notre-Dame à Paris, le canal de l'Ourcq ou les bords de Marne... voilà des destinations idéales pour un pique-nique en famille ou entre amis un dimanche. En prenant le transilien, le RER ou même un TER ou un TGV, vous irez encore plus loin et pourrez imaginer un week-end ou une semaine de vacances - voire plus si les kilomètres ne vous font pas peur ! - un peu partout en France et en Europe.

Pour se lancer, il suffit d'être bien équipé pour son vélo et pour soi-même, d'avoir les bons outils pour préparer son itinéraire et naviguer ensuite et de s'informer, par exemple, pour savoir comment grimper dans le train avec son vélo ou éviter les galères quand on voyage avec des enfants.

C'est ce qu'on vous propose avec cette rencontre citoyenne du 29 juin "Escapade à vélo" : vous donner quelques clés pour partir serein et échanger sur les multiples itinéraires qui existent.

**Sur le site de Colombes Transition, vous trouverez des liens et des infos mises à jour régulièrement :**

**<https://colombestransition.org/category/rencontres-citoyennes/>**

# LE VELO

- Choisir le bon vélo
- Les composants importants du vélo
- L'énergie
- L'équipement du vélo

# LE CYCLISTE

- Des vêtements pour se protéger
- Régler son vélo avant de partir

# PREPARATION

- Imaginer son itinéraire
- Préparer son itinéraire

# LE VOYAGE

- Le vélo dans les transports en commun
- L'hébergement

# LA SECURITE - LA 'SOUTENABILITE'

- La sécurité - le vélo
- La sécurité - le cycliste
- Ménager son vélo ...
- ... et se ménager soi-même

# DANS LA CIRCULATION

- Quelques règles de bonne conduite ...
- Quelques panneaux spécifiques

# DE L'OXYGENE, PAS DU CARBONE ...

- L'empreinte carbone
- entre 500 et 700 fois moins polluant !

# ESCAPADE A VELO

## LE VELO

- Choisir le bon vélo
- Les composants importants du vélo
- L'énergie
- L'équipement du vélo

## LE CYCLISTE

- Des vêtements pour se protéger
- Régler son vélo avant de partir

## PREPARATION

- Imaginer son itinéraire
- Préparer son itinéraire

## LE VOYAGE

- Le vélo dans les transports en commun
- L'hébergement

## LA SECURITE - LA 'SOUTENABILITE'

- La sécurité - le vélo
- La sécurité - le cycliste
- Ménager son vélo ...
- ... et se ménager soi-même

## DANS LA CIRCULATION

- Quelques règles de bonne conduite ...
- Quelques panneaux spécifiques

## DE L'OXYGENE, PAS DU CARBONE ...

- L'empreinte carbone
- entre 500 et 700 fois moins polluant !

LE VELO

# Choisir le bon vélo

- **Du plus urbain ... au plus "rustique" et robuste, vous avez le choix :**
    - **le vélo de ville** pour les balades à la journée
    - **le VTC (Vélo Tout Chemin) :** à l'aise sur tous les chemins mais peut être lourd et moins rapide / chargement moyen / position penchée ou mixte
    - **le vélo de route ou randonneuse :** à l'aise sur tous les chemins / vélo moyennement lourds mais confortable / chargement lourd possible / position penchée ou mixte
    - **le Gravel :** à l'aise sur tous les terrains, léger et très rapide / chargement léger / position penchée
    - **le VTT (Vélo Tout Terrain)** pour les randonnées en montagne
  - **Pour les escapades sur route** (avec du macadam), il faudra privilégier un VTC ou un vélo de route
- Attention au poids du vélo, plus il est léger et moins vous vous fatiguerez ; notamment si vous équipez votre vélo de sacoches pour voyager plusieurs jours. Le poids compte !**
- Le **vélo à assistance électrique** a des atouts (aller plus loin, plus vite, traîner une remorque enfant sans trop se fatiguer...) mais aussi des inconvénients (il faut pouvoir recharger la batterie).



Randonneuse



VTC



Gravel

# Les composants importants du vélo

- **La selle**, pour homme OU pour femme : privilégiez une selle trouée pour permettre l'aération
- **Le guidon (aussi appelé le cintre)** : plat, papillon, route
- **Les pédales** : non automatiques (vintage), mixtes (face libre / face automatique), automatiques
  - Les pédales automatiques garantissent une meilleure solidarité pied/pédale mais nécessitent des chaussures spéciales (acceptant des cales).
- **Amplitude de développement (le nombre de vitesses)** : plus elle est large et graduée (ex. : 3 plateaux à l'avant / 10 pignons à l'arrière), plus le cycliste peut maintenir égale sa vitesse de tours de pédales, moins il se fatigue
- **Freins** : à disques (plus lourds mais plus réactifs et aussi efficaces sous la pluie que par temps sec), ou à patins.
- **Phares** : indispensables si le vélo n'en est pas doté
- **Garde-boue** : très recommandé notamment en cas de pluie !

# L'énergie

- **Phares**, au choix :
  - dynamo à friction 'à l'ancienne' (fatigue et ralentit le cycliste)
  - phares amovibles à piles
  - dynamo de jante sans contact (par aimantation)
  - une dynamo de moyeu permet de générer de l'électricité: elle est installée dans le moyeu de la roue de vélo
- **Téléphone** :
  - En l'absence de dynamo de moyeu, une batterie externe est indispensable pour un voyage supérieur à quelques heures (le GPS consomme beaucoup)
  - Si la dynamo de moyeu est assez puissante, elle peut aussi alimenter le téléphone grâce à son chargeur qui se fixe sur le cadre (cela n'exclut pas d'emporter aussi le chargeur du téléphone lui-même, pour "l'appoint" dans les cafés ou les campings ...)
  - Donc, durant un voyage de plusieurs jours, des recharges sur le secteur (campings, cafés, ...) sont nécessaires pour la batterie bien sûr, et voire pour le téléphone -appoint- (même en présence d'une dynamo de moyeu).

# L'équipement du vélo

- **Sacoche de guidon** étanche (avec clé ?), vraiment précieuse pour :
  - voir la carte routière papier (ou l'écran de téléphone en cas de pluie) sur sa fenêtre transparente supérieure
  - disposer à tout moment de menus objets (mouchoir, téléphone, fruits secs, argent / papier, ...)
- **Sacoches arrière** étanches ou avec housse de pluie ; avec éventuellement un système de protection contre le vol (câbles métalliques flexibles qui s'attachent à l'antivol par exemple)
- **Sacoches avant ?** (étanches éventuellement)  
Elles permettent -outre l'augmentation du volume transporté-, l'accès plus simple à des objets lors du roulage, et une meilleure répartition du poids entre l'avant et l'arrière (meilleur équilibre du vélo dans les montées). Mais elles ajoutent du poids ...
- **Support pour le smartphone ou le GPS vélo**, indispensable pour ne pas s'arrêter toutes les 5 minutes pour chercher sa route
- **Sonnette**
- **Porte-bidon** pour pouvoir boire à tout moment sans descendre de sa monture.
- **Béquille** bien utile pour faire tenir le vélo quand il est chargé, mais c'est un poids que certains préfèrent s'épargner.
- **Avec les enfants encore jeunes**, la remorque est un classique ; il existe aussi des vélos suiveurs qui s'accrochent ou des attaches-vélos (photo ci-contre) pour faire encore des km même si les petits fatiguent !



LE CYCLISTE

# Des vêtements pour se protéger

- **Cuissarde cycliste** : pour éviter les frottements
- **Des mitaines** toujours contre les frottements
- **Contre la pluie** :
  - un grand poncho
  - un ensemble blouson / pantalon
  - des chaussures imperméables



# Régler son vélo avant de partir

- **Hauteur de la selle** : à l'arrêt, hanches horizontales / pédale au plus bas / genou légèrement fléchi / cheville à angle légèrement plus ouvert que l'angle droit.
  - Lors du roulage, les hanches doivent demeurer immobiles, horizontales.
- **Hauteur du guidon** (selon la longueur des bras) : à hauteur ou légèrement plus haut que la selle.
- **Distance du guidon à la selle** : équilibrer le poids du corps entre les bras et les reins ; le dos est donc incliné vers l'avant.

# PREPARATION

# Imaginer son voyage

- **Avec qui part-on ?** Avec des enfants ou en groupe, le rythme sera plus lent
- **Pour 3 heures ... 3 jours... 3 semaines ... ?** Il existe mille destinations !
- **A l'aventure ... ou avec un itinéraire soigneusement planifié ?** Des sites vous aideront à préparer un itinéraire au kilomètre près, mais sur un chemin balisé comme les véloroutes, l'aventure est permise, les hébergements nombreux et le circuit bien tracé.
- **Quelle distance va t-on parcourir chaque jour ?** entre 30 km (avec des enfants de moins de 10 ans) et 150 km pour les plus sportifs, voire plus ! Mais, attention à tenir compte du dénivelé et du vent contraire qui peuvent réduire la cadence.
- **Comment va t-on dormir ?** A l'hôtel, en gîte ou en bivouac, le chargement ne sera pas le même, ni les contraintes d'arriver à l'hôtel ou au gîte réservé en fin de journée
- **En boucle ou d'un point A à un point B ?** Il faudra alors prévoir le retour en train ; pour voyager léger, il existe un système de transfert de bagages avec la SNCF ou des transporteurs.

# Préparer son itinéraire

- **Quelques sites et outils numériques pour construire son itinéraire :**

- **Google Maps** : pratique pour voir la région mais peu adapté à la randonnée cycliste
- **Opencyclemap** : ce site permet de visualiser rapidement les vélo routes et les pistes cyclables ... mais ne permet pas réellement de construire des itinéraires d'un point A vers un point B
- **Geovelo.app** : une application pour trouver des itinéraires sécurisés à vélo
- **Komoot** : ce site et l'appli sont très pratiques pour préparer un itinéraire détaillé chaque jour

**et Garmin ?** c'est un GPS vélo, donc un appareil en plus à prévoir

- **Ce que l'on attend d'eux :**

- tracer l'itinéraire (+/- manuel)
- enregistrer les cartes pour pouvoir les visualiser sur le téléphone (par département dans MapsMe)
- être localisé durant le déplacement et suivre le trajet en cours
- avoir un guide vocal

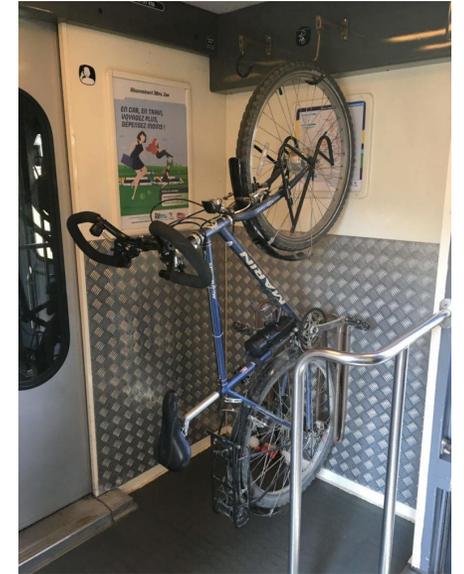
- **Pour mieux connaître les différents itinéraires en France :** <https://www.francevelotourisme.com/> ou <https://www.af3v.org/>  
**et en Europe :** <https://www.velo-territoires.org/schemas-itineraires/schema-europeen-eurovelo/#>

- **Carte routière papier** : en secours quoi qu'il en soit, voire en première intention ... Petit conseil : découper la bande du trajet pour alléger l'ensemble (échelle conseillée : 100 000ième)
- **Itinéraires clés en main** : des sites spécialisés et des agences de voyage offrent aujourd'hui des séjours préparés d'avance

LE VOYAGE

# Le vélo dans les transports en commun

- **En Ile-de-France** : les trains de banlieue et les RER sont accessibles hors des heures de pointe et les WE et jours fériés aux vélos non démontés. Pas les tramways, ni les bus.
- **En région ou au départ de Paris dans les grandes gares** : les TER sont accueillants pour les vélos non démontés (il faut repérer les voitures avec un logo représentant un vélo et pouvoir les monter dans le wagon, pas toujours évident mais possible ; le plus souvent, les vélos sont fixés à la verticale sur un crochet comme sur la photo, mieux vaut être prévenu).
  - Attention : un train bondé n'accueille pas de machines en plus ... les groupes de cyclistes ne sont pas toujours bienvenus si le train est déjà plein...
- **Pour les grandes distances en TGV et Intercités** : pour un vélo non démonté, il faut absolument réserver avant et il y a peu de place... Sinon, les vélos peuvent être démontés et placés dans une housse (il existe des housses très fines et légères). Ils sont alors considérés comme un bagage.
  - Monter et démonter son vélo, se promener avec la housse ensuite sont contraignants mais ça permet de grands voyages.





# L'hébergement

- **Camping** : il faut alors transporter la tente et les équipements de camping en plus des sacoches; il existe des tentes de trekking légères et adaptées au vélo.  
Attention, certaines régions, peu touristiques, sont peu pourvues

- **Gîtes, hôtels, airbnb...**

- Il existe des hébergements "accueil vélo", plutôt le long des véloroutes.

Il faut repérer le logo vert ci-contre

*Infos : <https://www.francevelotourisme.com/accueil-velo>*



- **Original : chez l'habitant** avec les "warmshowers", une communauté de cyclotouristes qui s'accueillent les uns les autres

*Infos : <https://fr.warmshowers.org/>*

**Il peut être préférable d'anticiper l'hébergement lors de la préparation de l'itinéraire.**

LA SECURITE

LA 'SOUTENABILITE'

# La sécurité : le vélo

- **L'éclairage** : les routes de campagne ne sont pas éclairées ...
- **Les freins** : avant une grande balade, vérifier le niveau d'usure (câbles, patins, plaquettes...)
- **La sonnette**
- **Un gilet jaune** : si circulation sur une route chargée et/ou pluvieuse ...
- **Un kit de réparation** : clé multi-usage, démonte-pneus /rustines (et/ou chambre à air) / pompe / adaptateur pompe schrader valve presta si besoin, c'est le minimum pour partir quelques jours
- **Un anti-vol** : il faut trouver le bon compromis sécurité / poids ; il existe aussi des cadenas avec alarme
- **Un tatouage pour le vélo** : s'inscrire sur Bicycode ou tout autre site agréé de marquage de vélo; il est inscrit dans un fichier auquel la police accède en cas de vol.

# Sécurité : le cycliste

- **Le casque** : indispensable ; pour rappel, l'énergie cinétique est relative au carré de la vitesse !
- **La trousse médicale de secours** habituelle; ne pas oublier la pince à tique
- **Une carte avec les numéros de téléphone des proches à prévenir en cas d'accident**
- **De l'eau, toujours !**
- **Des fruits secs et autres en-cas**, c'est bien de le prévoir surtout si on part avec des enfants
- **Une carte routière papier si le GPS ou le téléphone tombe en rade !!**

# Ménager son vélo...

- **Changer les vitesses quand on ne pédale pas** et non lorsque les pieds tirent sur les pédales et tendent la chaîne
- **Pour monter sur un trottoir**, attaquer la marche perpendiculairement et soulever délicatement la roue avant à l'aide du guidon pour éviter d'endommager la jante et le pneu/chambre à air.
- **En cas de descente de quelques marches d'escalier** (plutôt à éviter) : être lent et délicat, la fourche pourrait se briser.

## ... et se ménager soi-même !

- **Exercer la force de manière égale** et continue dans le sens de la tangente au tour de pédale : tirer vers le haut lorsque le pied est à l'arrière.
  - d'où l'intérêt des cale-pieds !
- **Adapter le développement à la pente** : anticiper les côtes en passant une vitesse inférieure, de façon à fournir un effort régulier
- **Dans les côtes** : pour maintenir la direction, utiliser le périnée ...
- **Changer de position sur son vélo** pour ménager son dos et son fessier

DANS LA  
CIRCULATION

# Dans la circulation ...

- Les **oreillettes** sont interdites
- **Si deux cyclistes roulent de front** et qu'une voiture arrive par derrière, la règle est de se placer en file indienne.
- **En ville** : anticiper les actions des automobiliste en les regardant dans l'habitacle
  - Attention à la voiture qui tourne à droite lorsque vous êtes sur son flanc droit et que vous allez tout droit.
  - Attention à la personne fraîchement garée et qui ouvre sa portière pendant que vous longez les voitures arrêtées (les automobilistes ne vous entendent pas).
- **Les enfants** : toujours devant vous ; sinon, vous ne voyez rien et ne pouvez rien anticiper ; de plus, vous ne protégez pas le petit, lequel est aussi moins visible car moins "volumineux" que vous.
- **Attention aux éventuelles rainures** (rails de tram, grilles d'égout, ornières, ...)
- **En zone 30**, les vélos peuvent circuler dans les deux sens

# Quelques panneaux spécifiques

## LA SIGNALISATION ROUTIÈRE DÉDIÉE AUX CYCLISTES

**U** n cycliste est un usager de la route. Il doit donc respecter le Code de la Route.



Début et fin d'aménagement cyclable obligatoire (piste ou bande).



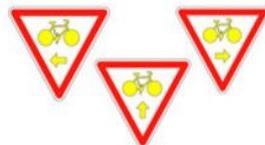
Début et fin d'aménagement cyclable conseillé (piste ou bande).



Sens interdit sauf aux cyclistes.



Couloir de bus ouvert aux vélos.



Autorisation de tourner à droite ou à gauche ou d'aller tout droit alors que le feu est rouge. Le cycliste doit la priorité aux piétons.



Débouché de cyclistes venant de droite ou de gauche.



Entrée et sortie de zone 30.



Entrée et sortie de zone de rencontre.



Entrée et sortie d'aire piétonne; les cycliste doivent rouler au pas.



Rue à sens unique autorisées aux cyclistes dans les deux sens.



Circulation interdite aux vélos.



Début et fin de voie verte, réservé à la circulation des piétons et des cyclistes.



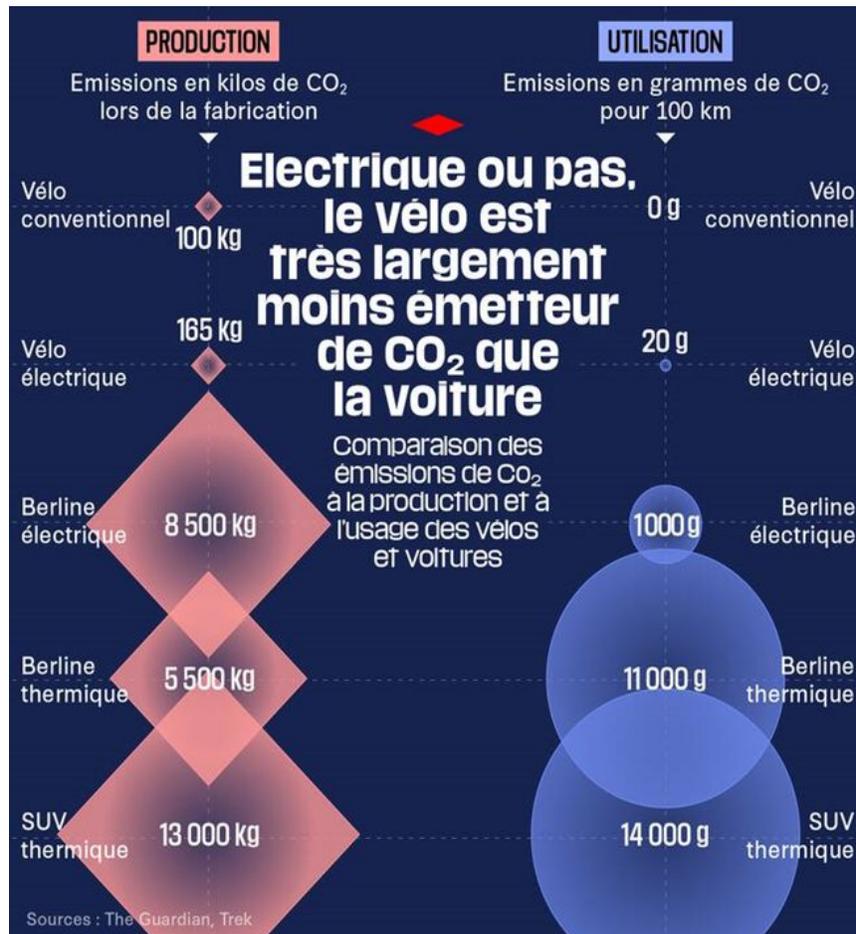
Signalisation directionnelle pour les vélos.



Place de stationnement vélo.

DE L'OXYGENE,  
PAS DU CARBONE ...

# POUR SE MOTIVER ! L'empreinte carbone du vélo passée à la loupe...



## Côté fabrication du vélo

• D'après le site *impactco2.fr*, un convertisseur de l'ADEME, la fabrication d'un vélo (130 kg eq. CO<sub>2</sub>), est équivalent à :

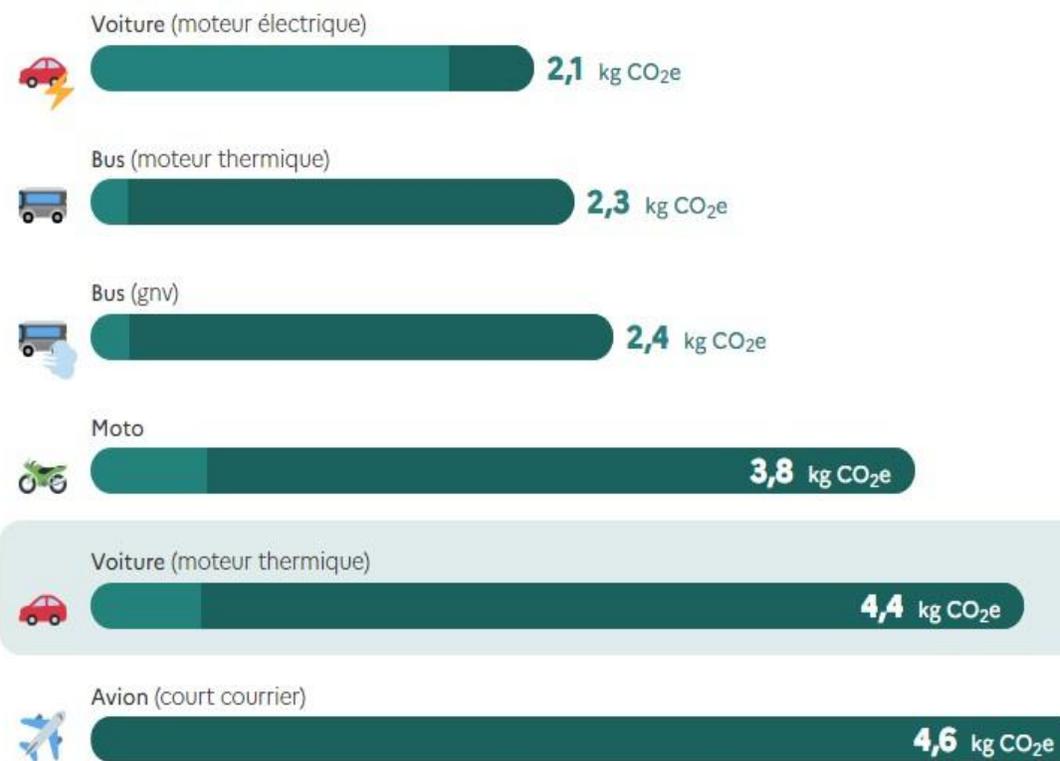
- 18 repas avec du bœuf
- 4,2 smartphones
- 600 km en voiture

Parcourir avec son vélo un peu moins de 700 kilomètres suffit à compenser l'équivalent de rejets en CO<sub>2</sub> dans l'atmosphère généré par sa construction, selon un rapport publié par le fabricant de vélos américain Trek.

- Les études ne se penchent pas sur l'empreinte de l'entretien du vélo.
- Le **vélo électrique** reste peu gourmand, mais ses batteries nécessitent du lithium et plusieurs matières premières, dont certaines sont rares et/ou extraites de manière polluante.

# Le vélo émet entre 500 et 700 fois moins de polluants qu'un véhicule thermique

## Côté utilisation du vélo





# ANNEXES

