

Maison de la Mobilité TPM



Vous accompagne dans tous vos déplacements

GUIDE DU VÉLO

Édition 2024



TOULON • LA SEYNE-SUR-MER • HYÈRES • SIX-FOURS-LES-PLAGES • LA GARDE • LA VALETTE-DU-VAR
LA CRAU • OLLIOULES • LE PRADET • CARQUEIRANNE • SAINT-MANDRIER-SUR-MER • LE REVEST-LES-EAUX



La pratique du vélo en France en 2023 a enregistré une augmentation de 7% par rapport à 2022. Cette croissance s'est surtout exprimée au niveau des zones urbaines et en semaine. Cela démontre le développement de l'utilisation du vélo sur des trajets quotidiens domicile-travail ou école. La Métropole TPM mène une politique dynamique en ce sens pour encourager sa pratique, grâce à :

- l'aménagement de 328 km d'itinéraires cyclables sur l'ensemble du territoire ;
- l'édition annuelle du « Plan vélo » diffusé à plus de 10 000 exemplaires et présentant l'ensemble des parcours cyclables ;
- l'aménagement de près de 2000 places de stationnement à vélo dont 80 places de consignes vélo sécurisées ;
- mais aussi l'aide à l'achat d'un Vélo à Assistance Électrique (VAE) ; 13 644 personnes ont pu bénéficier de cette aide depuis 2015 ;
- et l'organisation d'animations et manifestations festives par la Maison de la Mobilité TPM, inaugurée en 2019.

La Métropole TPM ayant pour but de promouvoir l'usage des modes de transports doux, plus respectueux de l'environnement, propose ainsi ce guide pratique, ludique et engagé ! Il permettra à tous les cyclistes, débutants ou amateurs chevronnés, de disposer d'un référentiel rassemblant toutes les informations utiles pour une pratique en toute sécurité du vélo et en harmonie avec les autres usagers. De ses bienfaits sur la santé au rappel des grands fondamentaux et des bonnes pratiques, il sera le compagnon indispensable de tous vos trajets à vélo.

Bonne route à tous !

Jean-Pierre GIRAN
Président de la Métropole
Toulon Provence Méditerranée

Je suis cycliste

Le vélo est plus rapide en ville pour des trajets entre 2 et 5 km :

- Temps pour se garer : 30 secondes
- Fini les bouchons
- On arrive toujours à l'heure

Le vélo est le mode le plus rentable : pour un trajet de 10 km/jour, le coût des dépenses est de 100 €/an à vélo contre 1000 € en voiture.

3 km en ville à vélo équivaut à un trajet de 15 minutes.

Le vélo est le mode le plus économique : le coût annuel d'un trajet domicile-travail quotidien de 8 km* est de :

- **1700 € en voiture**
- **170 € à vélo**

Faire du vélo est un acte écologique qui permettrait d'économiser 650 kg de CO₂ par personne/an, soit l'équivalent d'une télévision LCD allumée 162 jours non-stop !

Le vélo est le mode le plus sain : 2 fois moins de diabète et de maladies cardio-vasculaires. C'est le mode de transport idéal pour se maintenir en forme. Contrairement aux idées reçues, l'exposition à la pollution est 2 à 3 fois plus faible qu'en voiture. **L'exposition au monoxyde de carbone est de 5,9 mg/m³ à vélo contre 14,1 en voiture !**

[*] Source Ademe



L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande **30 minutes** d'exercices par jour !

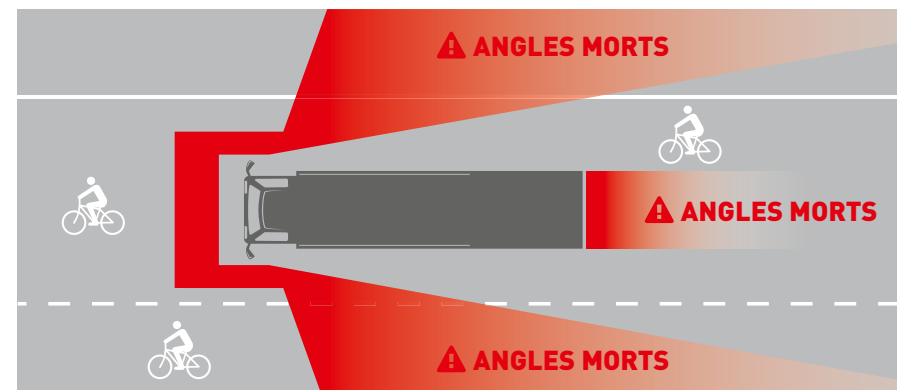
→ Vigilance et respect

Des règles de partage de l'espace public permettent de protéger les usagers les plus vulnérables tels que les piétons et cyclistes. Pour cela et en tant que cycliste, je me dois de respecter certaines règles :

- Je veille à utiliser les emplacements dédiés au stationnement vélo.
- **Comme tout usager, je dois respecter le Code de la route.**
- Je ne circule pas sur les trottoirs (sauf enfant de moins de 8 ans).
- J'évite de circuler trop près des voitures en stationnement (risque du « coup de portière »).
- Je vérifie mon éclairage obligatoire régulièrement et signale toujours un changement de direction.
- Pour ma sécurité, je ne roule pas à vélo avec des écouteurs. **Ceci est passible d'une amende de 135 €.**
- Je ne roule pas à plus de deux de front sur la chaussée et doit me mettre

en file simple dès la chute du jour et dans tous les cas où les conditions de la circulation l'exigent, notamment lorsqu'un véhicule voulant me dépasser annonce son approche.

- Sur les aires piétonnes, je me signale en amont et m'écarte suffisamment des piétons pour les dépasser à l'allure du pas.
- Je roule à droite... mais pas trop ! Pour plus de sécurité, je me décale à un mètre du bord, et quand la rue est étroite, je roule au milieu.
- J'évite au maximum de suivre de trop près et de dépasser des bus ou des poids lourds. **Attention aux angles morts !** Lors d'un tourne-à-droite ou d'un freinage d'urgence, ces derniers ne me voient pas.



→ L'essor des vélos cargos, triporteurs et du transport d'enfant sur les vélos !

Le vélo cargo qu'il soit électrique ou non, revient en force dans les centres-villes. La demande de vélos cargo se déploie dans trois catégories :

- Les familles, pour le transport d'enfants et d'achats et en remplacement d'une 2^{ème} voiture ;
- Les entreprises ayant une activité spécifique sur le dernier km : livreurs, coursiers, artisans, etc. ;

- Les professionnels urbains : collectivités, et tous les métiers où de petites charges sont à transporter.

Ainsi, on voit de plus en plus de biporteurs ou triporteurs, de même que des remorques accrochées à des vélos ou des vélos avec cadre ou porte-bagage rallongé.

Malgré un prix d'achat plutôt élevé par rapport à un vélo classique, les vélos cargo constituent un moyen de déplacement extrêmement pratique, écologique et surtout économique à moyen terme.

L'aide de l'État octroie une participation pouvant aller jusqu'à 2000 € maximum (selon les revenus) pour un vélo cargo, vélo allongé, vélo adapté à une situation de handicap, vélo pliant, remorque électrique.

→ La Métropole en mode VAE !

La Métropole TPM a mis en place une aide à l'achat d'un VAE ou d'un kit électrique vélo depuis 2015, au bénéfice des habitants de son territoire. Celle-ci s'élève à hauteur de 25% pour l'achat d'un VAE dans la limite de 250 €, ou d'un kit électrique vélo dans la limite de 150 €. Depuis sa création en janvier 2015 et jusqu'au 31 décembre 2023 :

- **Plus de 13 644 dossiers validés.**
- Le prix moyen du Vélo à Assistance Électrique acheté par les bénéficiaires de l'aide **en 2023 est de 2166 €.**
- 52% des bénéficiaires sont des salariés et 28% sont des retraités.

L'aide à l'achat d'un VAE continue en 2024 !

Déposez votre demande sur : <https://metropoletpm.fr/velo-assistance-electrique>

→ Le Plan vélo de TPM

TPM œuvre depuis des années pour que le vélo devienne un mode de déplacement à part entière. C'est pourquoi, chaque année depuis 2006, elle édite, une cartographie des itinéraires cyclables existants sur son territoire : le « **Plan vélo** ».

Une nouveauté cette année, il fait peu neuve ! Une nouvelle présentation avec une carte générale des aménagements existants sur le recto et des propositions de circuits ou balades sur le verso, sans oublier la Piste cyclable du Littoral ou V65, véritable colonne vertébrale du réseau cyclable métropolitain.

Le saviez-vous ?

Le réseau cyclable est passé de 125 km en 2006 à 328 km en 2024 !



→ L'application Geovelo vous guide dans vos déplacements



Il vous suffit de la télécharger sur votre smartphone pour être guidé en temps réel par GPS !

Calculer votre itinéraire : vous pouvez calculer des itinéraires adaptés à votre pratique du vélo en privilégiant les aménagements cyclables existants.

Être actif : vous pouvez signaler directement sur l'application, des problèmes de voirie ainsi que des aménagements cyclables non encore mis à jour par Geovelo.



Faire vos propres statistiques : Geovelo vous permet d'établir des statistiques sur votre pratique (kms parcourus, calories dépensées, etc.).

Participer à des challenges Geovelo : en rejoignant une Communauté vous pouvez participer aux challenges Geovelo, avec par exemple, un nombre total de km à parcourir en un temps déterminé. C'est une manière ludique de parcourir ses trajets quotidiens.

Découvrir les paysages de votre territoire : à travers des balades touristiques et suivre le fil d'actualité pour participer aux animations vélo proposées par la Métropole TPM.

→ Rappel du Code de la route

Comme tout conducteur, en tant que cycliste, je dois respecter le Code de la route et tenir compte de la signalisation.



Avec ce panneau, on me conseille d'emprunter les **aménagements cyclables existants** (piste ou bande).



Ce panneau m'oblige à emprunter la **piste ou la bande cyclable existante**.

Je peux circuler sur une voie dédiée aux bus, si et seulement si, on m'y invite avec un panneau spécifique vélo placé sous le panneau bus : **voie mixte vélo/bus**.



Je peux circuler à **double-sens cyclable** dans les zones où la limitation de la vitesse est inférieure ou égale à 30 km/h. Devenu la règle depuis le 1^{er} janvier 2016, il devrait être étendu aux zones à 50 km/h (loi d'Orientation des Mobilités de 2019). Lorsque ce n'est pas le cas dans certaines rues, une interdiction du double-sens cyclable est appliquée par arrêté municipal.

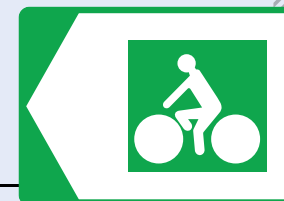


Sur une **aire piétonne**, je me dois en tant que cycliste, de laisser la priorité aux piétons. Je suis autorisé à rouler à l'allure du pas (maximum 6 km/h) et je dois me signaler bien en amont lors d'un dépassement.

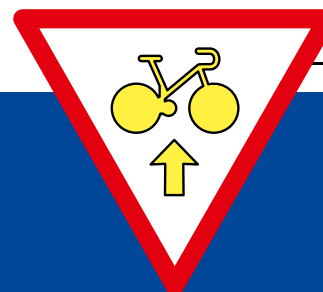
Dans une **zone de rencontre** où la limitation de vitesse est limitée à 20 km/h, je laisse la priorité aux piétons. Je peux y circuler à double-sens s'il y a un sens unique pour les voitures.



Les **itinéraires cyclables** peuvent être signalés par un panneau de ce type où la destination est indiquée ainsi que le temps de parcours.



Lorsque je circule sur une **voie verte** qui est un espace d'au moins 3 mètres de large, séparé de la chaussée (hors trottoir) et réservé à la circulation des vélos et piétons, je dois y rouler prudemment et laisser la priorité aux piétons.



Lorsque je suis **au niveau d'un feu tricolore** et qu'un panneau « cédez-le-passage au feu » est apposé sous le feu, je suis autorisé à franchir la ligne d'arrêt du feu et à m'engager sur la voie située en continuité **ou** à m'engager sur la voie de droite **si le panneau m'y autorise**, en laissant, bien sûr, la priorité aux piétons qui traversent.



→ Les aménagements cyclables spécifiques

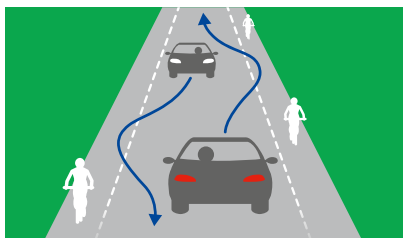
- **La piste cyclable** est une voie séparée de la chaussée, soit bidirectionnelle (largeur de 3 mètres minimum recommandée) soit unidirectionnelle (largeur 1,50 mètre recommandée) et qui est exclusivement réservée aux cycles et aux EDPM.
- **La bande cyclable** est une voie située sur la chaussée et réservée exclusivement aux cyclistes et aux EDPM. Elle est délimitée par une ligne blanche discontinue. Sa largeur recommandée est de 1,50 mètre.

- **La voie verte** est un aménagement en site propre en dehors de la chaussée, réservée aux déplacements non motorisés (moteurs thermiques). Elle est destinée aux piétons, cyclistes, rollers. La voie verte ne peut en aucun cas être aménagée sur un trottoir.

- **Le double-sens cyclable** est une voie à double-sens dont un des deux sens est exclusivement réservé aux cyclistes. Cet aménagement incite les automobilistes à limiter leur vitesse dans les rues à sens unique. Aucun des véhicules n'est prioritaire.



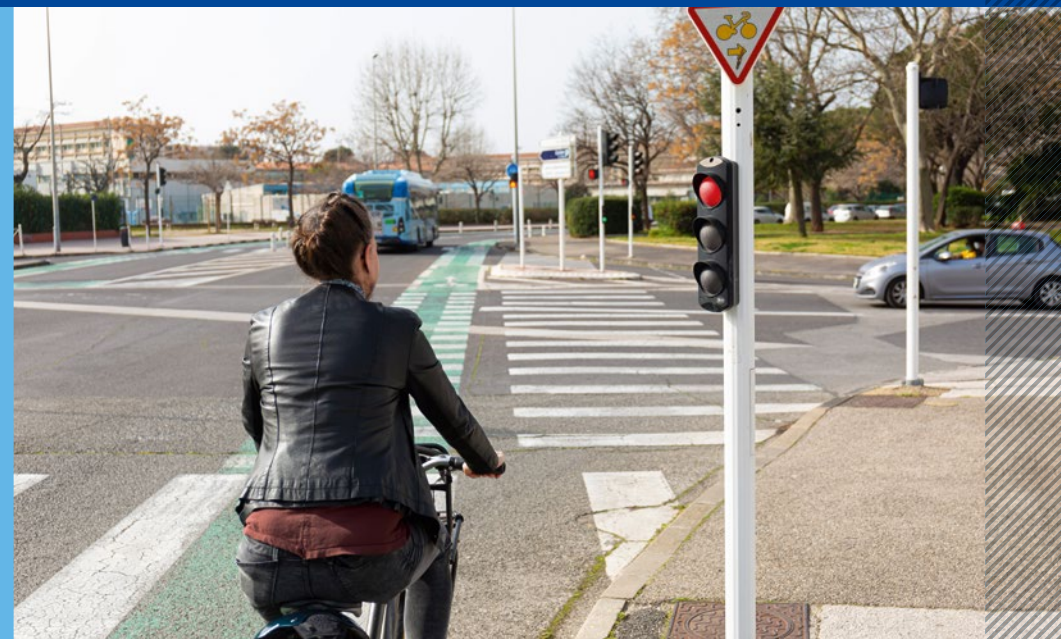
- **La voie mixte bus/vélo** permet aux cyclistes de circuler dans les couloirs réservés aux bus, à condition que ceux-ci soient ouverts ou d'une largeur d'au moins 4,5 mètres. La mixité est signalée par un marquage au sol (logo vélo) et par une signalisation verticale.



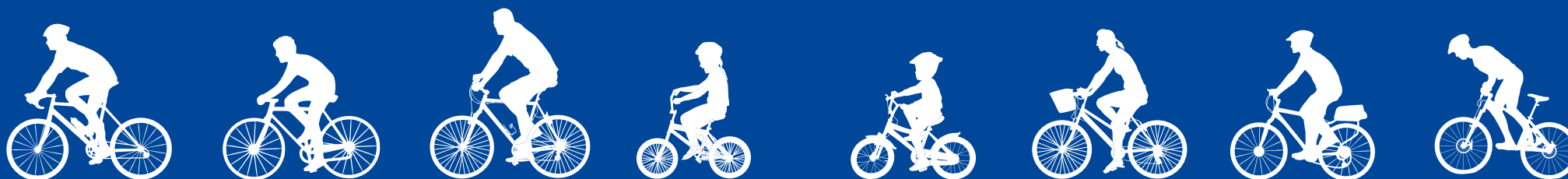
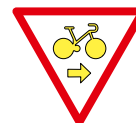
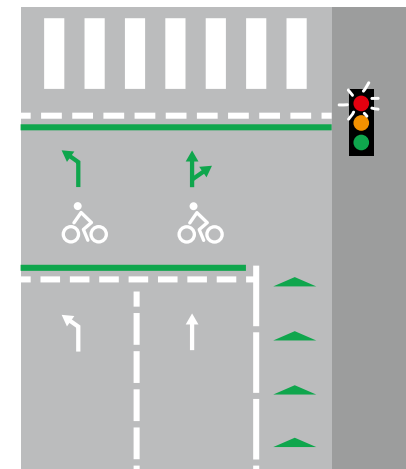
- **La chaussée à voie centrale banalisée** est une chaussée étroite, sans marquage axial, dont les lignes de rive sont rapprochées. Les véhicules motorisés circulent sur une

voie centrale bidirectionnelle et les cyclistes quant à eux, sur la partie revêtue de l'accotement appelée : rive. Lorsqu'une voiture croise une autre voiture, elle peut faire un écart sur la rive.

- **La Vélorue** est une rue ou un tronçon de route où les vélos ont le droit de rouler au milieu de la chaussée, les automobilistes ayant l'interdiction de les dépasser. En général, elle est créée lorsque la rue est étroite, à sens unique et le plus souvent limitée à 30 km/h. Leur largeur ne permet pas aux véhicules de doubler les cyclistes en respectant la distance latérale de sécurité d'un mètre. Des chevrons et un logo vélo sont inscrits au centre de la chaussée et un panneau d'information en amont prévient les automobilistes et cyclistes.



- **Les SAS vélo** permettent aux cyclistes arrêtés à un feu tricolore d'être mieux perçus au démarrage par les véhicules motorisés. Ainsi, ils sont plus sécurisés en cas de tourne à gauche.
- **Le cédez-le-passage cycliste aux feux** est une autorisation de franchissement du feu rouge par les cyclistes afin d'effectuer un tourne à droite ou de poursuivre en mouvement direct. Il implique de laisser la priorité aux piétons qui traversent. Ces panneaux sont situés sous les feux tricolores.



→ Les équipements du cycliste

Pour être entendu

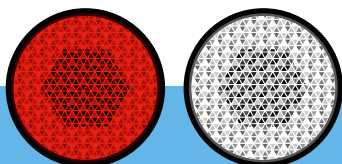
- Mon vélo doit être équipé d'un dispositif de **timbre ou grelot** pour me signaler auprès des autres usagers.

Pour être protégé

- Mon vélo doit être équipé de **deux dispositifs efficaces de freinage**, à l'avant et à l'arrière.
- J'ai l'obligation de porter **un casque** si j'ai moins de 12 ans.

Pour être vu

- **Hors agglomération**, j'ai l'obligation de porter un gilet réfléchissant de nuit et de jour par mauvaises conditions de visibilité.
- Je dois équiper mon vélo d'un **catadioptre** arrière rouge, de catadioptres latéraux orange (sur les rayons des roues), un catadioptre avant blanc et un sur chaque pédale.
- J'ai également l'obligation d'avoir un **feu de position** avant blanc non clignotant et un feu de position arrière rouge d'intensité variable. Je dois les allumer lorsque je circule la nuit et hors agglomération.



→ Stationner son vélo

La création et l'extension d'un réseau cyclable nécessitent d'installer des équipements spécifiques pour stationner les vélos. Trois types de stationnement sont proposés en fonction de leur durée :

- **Pour le stationnement de courte durée**, il est recommandé d'installer des arceaux en forme de U renversé, car ils permettent d'accrocher le vélo à deux endroits différents.
- **Des stationnements de moyenne durée** sont nécessaires près des lieux de vie, des bureaux et des centres administratifs. Généralement sous abris, ils permettent le stationnement de plusieurs vélos à la fois.
- Des consignes à vélo sécurisées permettent **un stationnement de longue durée** à la journée.

Les villes de La Crau, La Seyne-sur-Mer, Le Pradet, La Valette-du-Var et Toulon ont déjà des stationnements vélo sécurisés ; d'autres vont suivre (La Garde, Hyères, ...).

- **Équipement des gares et pôles d'échanges de TPM** : les gares de La Garde, La Pauline, La Seyne-sur-Mer, La Crau, Ollioules/Sanary sont équipées de stationnements vélos sécurisés fonctionnant avec une carte billettique Zou! Il suffit de s'inscrire sur le portail zou.maregionsud.fr en indiquant le numéro de sa carte.

- **Parking Toulon par Q-Park** : les parkings de Toulon Q-Park de Mayol-Centre, La Gare, Place d'Armes - Peiresc/Marché, vous proposent du stationnement vélo en box sécurisé par abonnement trimestriel ou à l'année.

Également, 43 vélos dont 29 électriques et 14 classiques sont disponibles à la location dans ces mêmes parkings à l'heure ou à la journée en libre-service. Infos sur www.q-park.fr/fr-fr/news/location-velos-toulon

Bon à savoir !
Une place de stationnement voiture correspond à 10 places de stationnement vélo !





→ Le saviez-vous ?

- Un trajet à vélo classique fait en moyenne 3,4 km et un trajet en VAE fait en moyenne 7,6 km (chiffres ADEME).
- En 2022, en France, il s'est vendu **2,6 millions de vélos** contre 1,7 millions de voitures !
- Toujours en 2022, il s'est vendu 738 000 Vélos à Assistance Électrique contre 290 000 deux roues motorisées neufs !
- Chaque année, on compte en moyenne, un demi-million de vélos en plus en France et **43% des moyens de transport vendus en France sont des vélos**, suivis par les trottinettes (26,5%) et les voitures (26%).
- Un quart des cyclistes réguliers le sont depuis moins de 2 ans.



⊕ Oui mais ...

- En vélo, je m'expose à toute cette pollution, mieux vaut prendre ma voiture.
Oui mais ... Bien au chaud enfermé dans ma voiture, je suis exposé à 1,5 fois plus de polluants qu'à vélo et sur le même parcours.
- Je peux stationner juste 5 min sur un aménagement cyclable, pour aller chercher du pain !

Oui mais ... Vous mettez le cycliste qui arrive en danger, car il est obligé de faire un écart pour éviter la voiture en stationnement. Et puis... vous vous exposez à une amende de 135€ pour « stationnement très gênant » !

- Le vélo, je ne peux pas en faire par mauvais temps !

Oui mais ... Le mauvais temps impacte tous les modes de transport. La vitesse est alors réduite pour assurer sa sécurité et il existe toutes sortes d'accessoires pour protéger les cyclistes des intempéries.

→ Marquage obligatoire des vélos neufs

Afin de lutter contre le vol, le marquage des vélos* neufs ou d'occasion **est devenu obligatoire**, lorsqu'ils sont vendus par des commerçants. Le n° du marquage doit être noté sur la facture du vélo. Ce numéro est inscrit dans un « Fichier National Unique des Cycles Identifiés ». En cas de revente du vélo, le nouveau propriétaire devra déclarer les changements auprès d'un des sept opérateurs agréés ayant fourni le numéro d'identifiant. Information sur apic-asso.com

Alors, ne tardez plus ! Si votre vélo n'est pas encore marqué, vous pouvez consulter la liste des opérateurs agréés auprès de la FUB.

Attention, en cas de vol du vélo ou mise au rebut, le propriétaire devra en informer l'opérateur agréé **dans un délai de 2 semaines !**

PRÈS DE 400 000 VÉLOS SONT VOLÉS CHAQUE ANNÉE !

Les précautions à prendre pour éviter de se faire voler son vélo :

- Opter pour deux antivols solides en U.
- Toujours attacher son vélo, même pour aller chercher du pain à la boulangerie !
- Attacher le cadre et la roue avant à un point fixe, même dans le parking de votre bureau !
- Faire marquer son vélo, si ce n'est pas fait.

(* Ne sont pas concernés par le marquage obligatoire : les vélos pour enfants (diamètre des roues inférieur à 16 pouces), les remorques de cycle, les EDPM (trottinettes, gyropodes, hoverboards,...).



→ Des actions et services vélo tout au long de l'année sur TPM !

Opération « Tous à vélo ! »

La Maison de la Mobilité TPM propose, à travers le programme gratuit « Tous à vélo ! », des séances d'apprentissage du Vélo à Assistance Électrique (VAE) et du vélo. Ouvert au grand public, il est destiné à des usagers souhaitant accéder à la pratique du vélo en ville en toute sécurité.

Je souhaite apprendre à faire du vélo depuis longtemps

- Participez aux séances d'apprentissage sur les communes de Toulon et Hyères avec l'UFOLEP 83.
- Par petit groupe sur une demi-journée, vous dompterez la petite reine sur un espace sécurisé.
- 1 journée de 2 sessions par trimestre.

Je veux me mettre au vélo et circuler en ville en toute sécurité

- Participez aux séances de remise en selle en VAE sur les communes de Toulon, La Seyne-sur-Mer, Six-Fours-les-Plages, Hyères, La Valette-du-Var et Carqueiranne avec La Valette Cyclo.
- Par petit groupe sur une demi-journée, vous découvrirez le plaisir de rouler avec une assistance électrique tout en adoptant les bons comportements en ville !
- 1 journée de 2 sessions par mois.

NOUVEAUTÉ :

Je veux apprendre à me déplacer à vélo la nuit

- Bénéficiez d'une balade à vélo nocturne avec La Valette Cyclo, en juillet et août, pour apprendre à circuler sans danger et avec les bons équipements lorsque la visibilité est réduite.

Renseignements et inscriptions gratuites obligatoires : Maison de la Mobilité TPM

34, rue d'Alger - 83000 Toulon
Ouvert du mardi au samedi de 10h à 18h
Tél. 04 94 93 37 37
maisondelamobilite@metropoletpm.fr
Nombre de places limité

Faites du Vélo !

Dans le cadre de l'évènement national « Mai à Vélo », la Maison de la Mobilité TPM propose l'organisation de sa 5^{ème} « Faites du Vélo ! » sur la Métropole.

Cette action ouverte au grand public a pour objectif d'encourager la pratique du vélo. Elle se fait de façon ludique et sécurisée.

Cette année 2024, elle se fera au travers des balades « Carnavélo » qui convergeront au Pradet avant une grande parade musicale « Carnavélo » et de nombreuses animations ! Il aura lieu le week-end du 25 et 26 mai 2024.

Alors venez participer à ce week-end festif où de nombreuses actions vous sont proposées pour tous les âges et pour tout public !



Le label Véloc', c'est quoi ?

La Métropole TPM délivre un label Véloc' aux entreprises de toutes tailles proposant un service de location longue durée de vélos (vélos urbains à assistance électrique, VTT, etc.) et aux associations solidaires d'autoréparation.

Les prestataires proposant la location longue durée vélo et labélisés Véloc' sont :

- Culture Vélo (Ollioules).
- Décathlon (La Garde et Ollioules).
- E-Bike Express (La Seyne-sur-Mer).
- Mobilité Moderne (Carqueiranne).
- Cycles Performance (La Valette-du-Var)

Les associations solidaires d'autoréparation :

- Maillon de Chaîne (Hyères).
- PharmaCycles (Toulon).



Publication réalisée par la Direction des Transports et de la Mobilité
Conception graphique : Service Communication TPM
©Photos : TPM - ©Adobe Stock : Illustrations Marc/Elenabsl/SimpLine
Dépôt légal à parution - Ne pas jeter sur la voie publique

© tousàvélo@villestours



La Maison de la Mobilité TPM informe et accompagne tous les publics dans leurs déplacements !



Maison de la Mobilité TPM

34, rue d'Alger - 83000 Toulon

Tél. 04 94 93 37 37

maisondelamobilit@metropletpm.fr

Ouvert du mardi au samedi de 10h à 18h



UNION EUROPÉENNE
Fonds Européens de
Développement Régional



RÉGION
SUD
PROVENCE
ALPES
CÔTE D'AZUR

MÉTROPOLE
TOULON
PROVENCE
MÉDITERRANÉE

www.metropletpm.fr
@metropletpm

PDU
2015-2020
PLAN DE DÉPLACEMENTS URBAINS
Région Provence Méditerranée

Ensemble, vers une nouvelle mobilité

TOULON • LA SEYNE-SUR-MER • HYÈRES • SIX-FOURS-LES-PLAGES • LA GARDE • LA VALETTE-DU-VAR
LA CRAU • OLLIOULES • LE PRADET • CARQUEIRANNE • SAINT-MANDRIER-SUR-MER • LE REVEST-LES-EAUX