

LA FAMILLE

# ALFONCE

à vélo!



LE GUIDE

PRATIQUE



AMBERT  
LIVRADOIS  
FOREZ



# MOT D'INTENTION

La communauté de communes Ambert Livradois Forez est engagée pour améliorer les mobilités propres et douces sur son territoire. À cet égard, notre collectivité vient de franchir un nouveau cap en élaborant un **Plan Vélo**. Celui-ci expose les multiples actions que nous mènerons afin d'être exemplaires en matière de politiques cyclables.

*« Notre ambition est d'offrir à tous les habitants du territoire la possibilité de se déplacer à vélo au quotidien, afin de proposer un mode de déplacement pratique, économique, excellent pour la santé comme pour l'environnement. »*

En effet, cet ambitieux Plan Vélo est à la hauteur des enjeux qu'il convient de relever face au contexte climatique et traduit notre engagement pour améliorer l'existant tout en préparant l'avenir. Le vélo est aujourd'hui un moyen de locomotion résilient qui doit aussi servir à apaiser nos villes et nos villages. Pour le promouvoir, **ALF accompagnera ses usagères et usagers, par l'aménagement de l'espace public, et le développement d'une offre de services adaptés.**

**Marc MENAGER**  
Vice-président en  
charge du sport,



**P.4**  
STOP AUX  
IDÉES REÇUES

**P.5**  
PÉDALER EN  
TOUTE SÉRÉNITÉ

**P.6**  
LA BONNE CONDUITE  
D'ALFONCE

**P.7**  
LE MEILLEUR RAPPORT  
QUALITÉ VIE

**P.8/9**  
SERVICES ET  
ITINÉRAIRES VÉLO

**P.10**  
LE SERVICE  
LOC'ALFONCE



**P.11**  
LES BONS PLANS  
D'ALFONCE

"Le vélo, pas chez les ruraux !"

Le vélo, ce n'est pas que pour les bobos...

Même dans nos campagnes, la plupart de nos déplacements n'excède pas 5 kms, soit moins de 20 minutes de trajet à vélo.

Pédaler, c'est une vraie solution de mobilité pour un maximum de liberté.

"La bicyclette, c'est gadget !"

À chaque usage, son biclou !

Que ce soit pour faire ses courses ou transporter les enfants, il existe le modèle répondant à vos besoins.

Au niveau financier, un bon auvergnat vous conseillera "rouler à vélo à prix mini, c'est faire de maxi économies !"

## STOP AUX IDÉES REÇUES

"A vélo, quand il fait beau !"

Il n'y a pas de mauvais temps, il n'y a que de mauvais équipements !

Adaptez vos vêtements à la météo : imperméable sous la pluie ou gants et bonnet par temps frais.

Après tout, nos voisins hollandais et danois n'ont pas peur du froid.

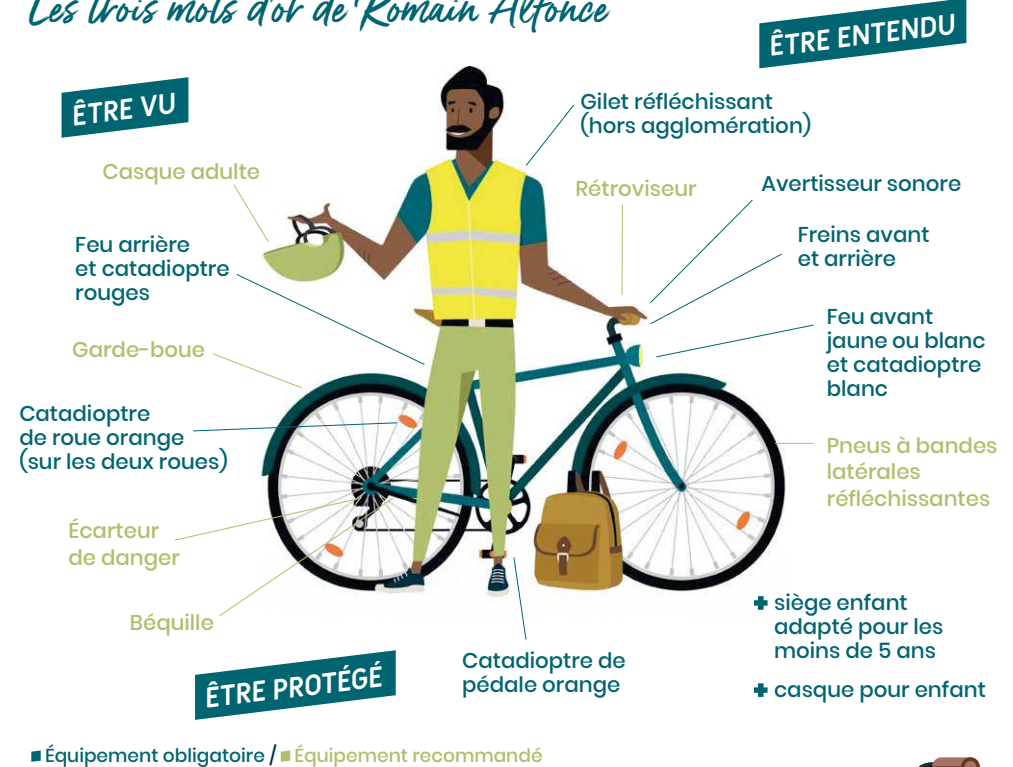


## PÉDALER

EN TOUTE SÉRÉNITÉ

**RÈGLE N°1** Pour rouler en toute sécurité : être bien équipé !

Les trois mots d'or de Romain Alfonso



**RÈGLE N°2** Pour assurer ses trajets : avoir un vélo cadennassé !

La check-list de la famille Alfonso

Avant de partir, toujours veiller à vérifier :

- Le serrage des freins.
- La pression et l'usure des pneus.
- Le bon fonctionnement des lumières.

utiliser un antivol en U

et attacher le cadre du vélo + la roue avant avec la serrure du cadenas en bas.



# LA BONNE CONDUITE

D'ALFONCE

Pour assurer une bonne cohabitation avec les autres usagers de la route, les cyclistes aussi doivent respecter quelques règles de circulation.

## Quiz

1 Lors d'un dépassement en ville, l'automobiliste doit laisser une distance entre le cycliste et son véhicule de :

a. 0.5m / b. 1m / c. 1.5m

Réponse : b. En ville, c'est 1m minimum, et hors agglomération, c'est 1.50m.

2 Les cyclistes peuvent zigzaguer entre les voitures et les piétons pour se frayer un passage et circuler sur le trottoir.

a. Vrai / b. faux

Réponse : b. Les cyclistes doivent circuler à droite de la chaussée à environ 1m du trottoir et des véhicules garés. Seuls les enfants de moins de 8 ans peuvent rouler sur le trottoir.

3 En zone 30, le double sens cyclable est établi par défaut.

a. Vrai / b. faux

Réponse : a. Le double sens cyclable fait parti de la réglementation de la zone 30.

4 Hors agglomération, le cycliste doit porter un gilet réfléchissant la nuit ou le jour par mauvais temps.

a. Vrai / b. faux

Réponse : a. En cas de pluie, neige ou brouillard, le port du gilet réfléchissant est obligatoire.

## Vélo, Panneaux, Reglo !



Double sens cyclable dans une rue à sens unique



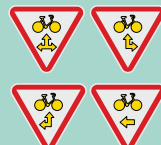
Zone 20 : priorité aux piétons, circulation apaisée



Piste cyclable obligatoire



Piste cyclable disponible sans obligation de l'emprunter



Cédez-le-passage pour les cyclistes au feu rouge uniquement dans le sens indiqué par la flèche

## LE MEILLEUR RAPPORT

## QUALITÉ VIE

Le vélo, c'est vraiment le mode de transport le plus avantageux pour les petits trajets. Petite démonstration par la famille Alfoncé<sup>1</sup>.

**AMBERT** Place Charles de Gaulle → Piscine



**CUNLHAT** Mairie → Plan d'eau



1: Estimation sur un trajet effectué 2 fois par jour, 22 jours par mois.

2: Barème kilométrique officiel pour une voiture de 5CV (economie.gouv.fr).

3 : À raison de 206 g de CO<sub>2</sub>/km (ADEME).

4: À raison d'une dépense énergétique sur 1h de 300 cal. pour un piéton, 400 cal. pour un cycliste et 130 cal. pour un automobiliste.



# SERVICES ET ITINÉRAIRES

# VÉLO



Parcourir le territoire à vélo, ce n'est pas si compliqué ! Voici les itinéraires de la famille Alfonse et son carnet d'adresse :

## Les loueurs de vélo

- A** **Ambert Livradois Forez**  
04 73 72 71 40 – 15 avenue du 11 novembre, 63600 AMBERT
- B** **Association Détours**  
04 73 72 29 34 – 3 rue de Bellevue, 63590 CUNLHAT
- C** **Granit Bike** – 06 64 39 31 32  
1 place Jean Berne, 63600 AMBERT

## Les associations d'encadrement et cyclosporatives

- D** **Centre VTT** – 04 73 82 00 04  
21 avenue de la Gare, 63600 AMBERT
- E** **Cyclo Club Les Copains**  
04 73 82 60 44  
274 esplanade Robert Lacroix, 63600 AMBERT
- F** **Vélo Club Ambertois**  
04 72 82 68 44 – 274 esplanade Robert Lacroix, 63600 AMBERT



## Les vendeurs et réparateurs

- G** **Ambert Cycles** – 09 86 26 12 51  
4 bis avenue du 11 novembre, 63600 AMBERT
- H** **Mondovelo** – 04 73 82 48 70  
26 avenue Georges Clémenceau, 63600 AMBERT
- I** **Vélovergne** – 04 73 95 04 77  
12 place de Verdun, 63220 ARLANC

## Les ateliers de réparation

- J** **Association Les Lococotiers**  
04 73 82 10 09  
38 rue de Goye, 63600 AMBERT

## Les points de collecte

Retrouvez toutes les informations concernant nos déchèteries sur le site : [www.ambertlivradoisforez.fr](http://www.ambertlivradoisforez.fr)

## Légende

Niveau de difficulté - dénivelé positif (D+)

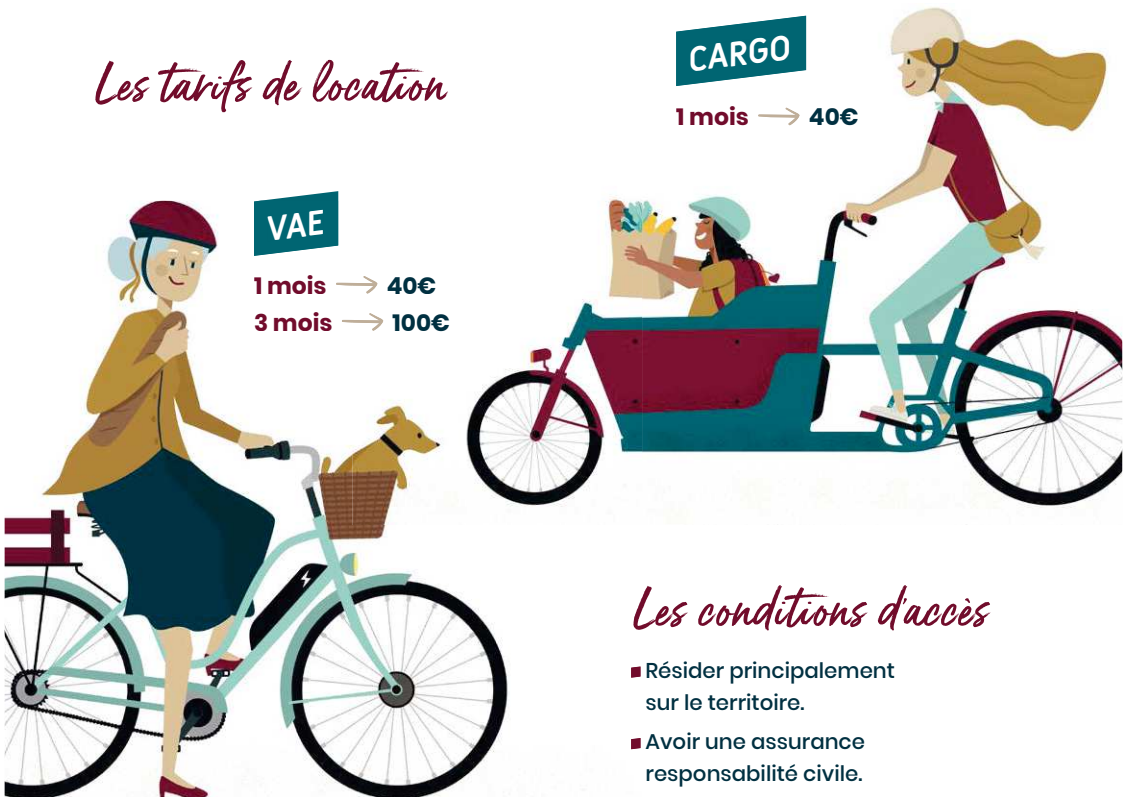
Moins de 40 D+	de 40 D+ à 70 D+	de 70 D+ à 100 D+
de 100 D+ à 150 D+	plus de 200 D+	

**15'** Temps de parcours en vélo musculaire dans le sens de la montée (en minutes)

## Roulez branché !

À partir du printemps 2023, Ambert Livradois Forez lance un service expérimental de location longue durée de Vélos à Assistance Électrique (VAE).

### Les tarifs de location



### Les conditions d'accès

- Résider principalement sur le territoire.
- Avoir une assurance responsabilité civile.
- Participer à un atelier de sensibilisation organisé par ALF.

Retrouvez toutes les infos sur le site  
[www.ambertlivradoisforez.fr](http://www.ambertlivradoisforez.fr)

Ambert Livradois Forez propose une aide pour l'acquisition d'un VAE aux habitants du territoire. La famille Alfonce vous explique tout :

### Les critères d'éligibilité\*

- Avoir sa résidence principale sur l'une des 58 communes du territoire.
- Acheter un VAE neuf ou d'occasion sur le territoire ALF à partir du 05/12/2022.
- Pour un revenu fiscal par part inférieur ou égal à 16 200 €, l'attribution s'élève à 300 € d'aide.
- Pour un revenu fiscal par part compris entre 16 201 € et 27 000 €, l'aide versée est de 150 €

Ce dispositif est cumulable avec d'autres aides.

### Les aides locales

Renseignez-vous auprès de votre commune, certaines proposent des aides cumulables pour l'acquisition d'un vélo.

### Les coups de pouce de l'Etat

#### Aide à l'achat d'un cycle ou bonus vélo

Bénéficiez de cette aide pour l'achat d'un vélo ou VAE neuf.

#### Prime à la conversion

Bénéficiez de cette prime pour l'achat d'un VAE en contrepartie de la mise au rebut d'un véhicule automobile ancien et polluant.

Pour plus de renseignements sur l'une de ces aides : rdv sur [www.asp-public.fr](http://www.asp-public.fr) rubrique Aides et tapez le mot clé « vélo ».



### EXEMPLE

Romain Alfonce

Avec 3 enfants et un revenu fiscal pour le foyer de 56 356 €, son revenu par part est de 14 089 € (couple avec 3 enfants = 4 parts).

Prix du VAE 2500 €

Aide ALF 300 €

Bonus Vélo (Etat) 300 €

Reste à charge 1900 €



AMBERT  
LIVRADOIS  
FOREZ

**COMMUNAUTÉ DE COMMUNES**

15 avenue du 11 Novembre, 63600 Ambert

04 73 72 71 40

[www.ambertlivradoisforez.fr](http://www.ambertlivradoisforez.fr)

Création : J'articule



**La Région**  
Auvergne-Rhône-Alpes

Soutenu par



Les certificats  
D'ÉCONOMIES  
D'ÉNERGIE