

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 Alfonce

ÊTRE VU

Casque adulte

Feu arrière et catadioptre rouges

Garde-boue

Catadioptre de roue orange (sur les deux roues)

Écarteur de danger

Béquille

ÊTRE PROTÉGÉ

Gilet réfléchissant (hors agglomération)

Rétroviseur

Avertisseur sonore

Freins avant et arrière

Feu avant jaune ou blanc et catadioptre blanc

Pneus à bandes latérales réfléchissantes

Catadioptre de pédale orange

+ siège enfant adapté pour les moins de 5 ans

+ casque pour enfant

■ Équipement obligatoire / ■ Équipement recommandé

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

La check-list de la famille Alfonce

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.

Quizz

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, Règles !



Double sens cyclable dans une rue à sens unique



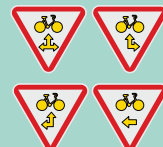
Zone 20 : priorité aux piétons, circulation apaisée



Piste cyclable obligatoire



Piste cyclable disponible sans obligation de l'emprunter



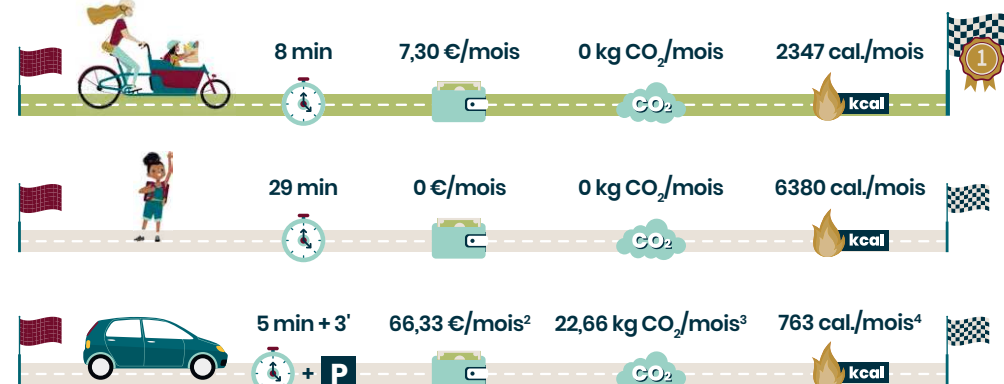
Cédez-le-passage pour les cyclistes au feu rouge uniquement dans le sens indiqué par la flèche

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 Alfoncé¹.

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 CO₂/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 cyclosportives

- 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

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)



AMBERT
LIVRADOIS
FOREZ

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

15 avenue du 11 Novembre, 63600 Ambert

04 73 72 71 40

www.ambertlivradoisforez.fr

Création : J'article



La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

Soutenu par



Les certificats
**D'ÉCONOMIES
D'ÉNERGIE**