



# GUIDE DU VELO URBAIN



PLACE  
AU VELO



MARSAN



*Le marsan*  
agglomération

# ÉDITO



Pour préserver notre environnement et notre qualité de vie, les élus du Marsan ont lancé un ambitieux Plan Global de Déplacement. Depuis, les actions se succèdent : lancement d'un service de transport à la demande en janvier 2012, mise en place de Tma, votre nouveau réseau de transport collectif, en juillet...

Mais il ne peut y avoir de solide et durable politique de mobilité sans que soit pris en compte l'un de ses maillons essentiel : le vélo.

Pour qu'il puisse prendre toute sa place dans la ville, nous procédons à de nombreuses requalifications de voies et les aménagements cyclables ou les réalisations de trottoirs adaptés sont autant de traductions de cette stratégie. À ce stade du déploiement de notre politique en faveur de l'usage du vélo, il

nous a paru important d'éditer, en partenariat avec l'association « Place au vélo Marsan », ce Guide du Vélo urbain au Marsan.

Il a pour objectifs de vous présenter les avantages de ce mode de déplacement ainsi que les aménagements réalisés à l'échelle communautaire pour en favoriser la pratique. Il vous dispense quelques règles d'usage et conseils pratiques pour se déplacer à vélo sans risque et vous propose quelques idées d'utilisation du vélo dans vos activités quotidiennes : aller faire son marché, rejoindre le parc Jean Rameau ou la base de loisirs du Marsan, retrouver ses amis en centre ville...

Laisser sa voiture au garage et prendre son vélo, c'est plus économique, plus écologique et meilleur pour la santé, alors bonne lecture et bonne route !

Geneviève Darrieussecq  
Présidente du Marsan Agglomération  
Maire de Mont de Marsan  
Conseillère régionale d'Aquitaine



Se déplacer autrement qu'avec sa voiture : transport en commun, covoiturage, deux roues motorisé, vélo ou marche à pied... on en parle au quotidien. Comptez les vélos ! Ils sont de plus en plus présents.

Grâce aux aménagements cyclables, le vélo urbain s'approprie la ville. Celle-ci s'est transformée ces dernières années et continue d'être embellie.

Le schéma cyclable de Mont de Marsan et Saint-Pierre-du-Mont est cohérent. Pistes cyclables sur les grandes artères pour rejoindre le centre (rue Eloi Ducom, Manot-arènes, voie verte), large bande sur certaines voies à grande circulation (boulevard d'Alingsäs, route de Saint-Sever, avenue JF. Kennedy, avenue de Villeneuve), zone 30 dans le centre-ville avec double sens cyclable dans certaines rues à sens unique, zone de rencontre place du Théâtre et rues adjacentes...

Le réseau cyclable n'est pas finalisé, des travaux sont programmés et notre association propose régulièrement de nouveaux aménagements lors des commissions cycles de Mont de Marsan.

Quelques points noirs subsistent cependant au rond-point de La Hiroire, rue Victor Hugo (préfecture) ou au Sablar. Ces zones peuvent être évitées en empruntant des itinéraires malins que nous allons identifier et joindre prochainement à ce guide.

Notre association milite depuis 3 ans auprès des élus pour faciliter le vélo urbain dans l'agglomération du Marsan. Ce guide coopératif est à votre disposition pour toute information.

Vélocement,

Hervé Cayrou  
Président de l'association Place au vélo Marsan

# SOMMAIRE

---

5 RAISONS DE CHOISIR LE VÉLO AU QUOTIDIEN	P. 3
LES AMÉNAGEMENTS VÉLO DU MARSAN	P. 4-7
QUELQUES RÈGLES DE BASE POUR BIEN STATIONNER SON VÉLO	P. 8
VÉLO ET AUTRES MODE DE TRANSPORTS, FAVORISER L'INTERMODALITÉ !	P. 8
SIGNALISATION : DES PANNEAUX POUR CIRCULER EN TOUTE SÉCURITÉ	P. 9
LES RECOMMANDATIONS ILLUSTRÉES (RISQUES LES PLUS COURANTS)	P. 10-11
VIVRE SA VILLE À VÉLO, C'EST POSSIBLE !	P. 12

# 5 RAISONS DE CHOISIR LE VÉLO AU QUOTIDIEN

---



## → C'EST BON POUR LA SANTÉ

Faire du vélo est bon pour le cœur. 1/2 heure de vélo chaque jour, diminue de moitié les risques cardio-vasculaires et développe l'endurance cardiaque, entraînant une meilleure oxygénation des muscles et, par là même, une réduction du taux de cholestérol, de l'hypertension artérielle et de la glycémie.

Pédaler facilite la digestion, l'irrigation du cerveau, permet d'évacuer le stress et de prévenir l'ostéoporose.

## → C'EST BON POUR LA SILHOUETTE

En pédalant tranquillement, un adulte brûle 4 à 5 calories par minutes, soit 4 à 5 fois plus qu'au repos. Le vélo ménage les articulations. Il n'entraîne ni arthrose, ni tendinite.

## → C'EST BON POUR LE PORTE-MONNAIE

Un ménage dépense en moyenne 5 700 €/an pour son automobile (entretien, assurance, stationnement, pleins de carburant), contre seulement 180€/an pour un vélo (source ADEME).

## → C'EST BON POUR LA PLANÈTE

Le vélo n'émet aucun gaz toxique ou gaz à effets de serre. Annuellement, une voiture qui parcourt 18 000 km rejette 4 tonnes de CO<sub>2</sub>.

## → C'EST BON POUR GAGNER DU TEMPS

En zone urbaine, 40 % des gens utilisent un véhicule motorisé pour effectuer moins de 5 km de distance. Sur ces trajets, le vélo est plus rapide que les voitures ou les transports en commun. C'est prouvé ! Grâce aux aménagements urbains, les vélos se faufilent en ville laissant derrière eux voitures, bus ou taxis.

# LES AMÉNAGEMENTS VÉLO DU MARSAN

## LES BANDES CYCLABLES



La bande cyclable est une voie contiguë à la chaussée, réservée aux cyclistes. Elle est délimitée par des bandes blanches peintes au sol. Cette signalisation peut être complétée par des pictogrammes « vélo » et des flèches indiquant le sens de circulation. Une bande cyclable fait partie intégrante de la voie à laquelle elle est accolée.

## LES PISTES CYCLABLES



Une piste cyclable est une section de chaussée spécifique dévolue exclusivement aux cyclistes. Elle est matériellement isolée des voies de circulation des véhicules motorisés et distincte des trottoirs en ville ([accès Base de Loisirs du Marsan](#)).

## LA VOIE VERTE



Une voie verte est un aménagement en site propre réservé à la circulation non motorisée. Elle est destinée aux piétons, aux cyclistes, aux rollers, aux personnes à mobilité réduite voire aux cavaliers, dans le cadre du tourisme, des loisirs et des déplacements de la population locale.

## LE VÉLO EN ZONE APAISÉE

Enfant, parent avec poussette, senior, personne à mobilité réduite, cycliste, roller, piéton, chacun a droit à la ville. Un usage responsable de l'automobile en est la condition, en particulier grâce à une modération des vitesses. Pour cela, l'espace public central est réaménagé et transformé en zone dite apaisée (zone piétonne, zone de rencontres, zone 30 afin d'assurer la sécurité des usagers et de réduire les nuisances (bruit et pollution)).

→ **Les aires piétonnes** : *(ex : Place Pitrac, Petite rue Saint-Roch, Parc de Nahuques, allées de Nahuques, allée de Sainte Angèle)*  
Les vélos sont autorisés à rouler au pas.

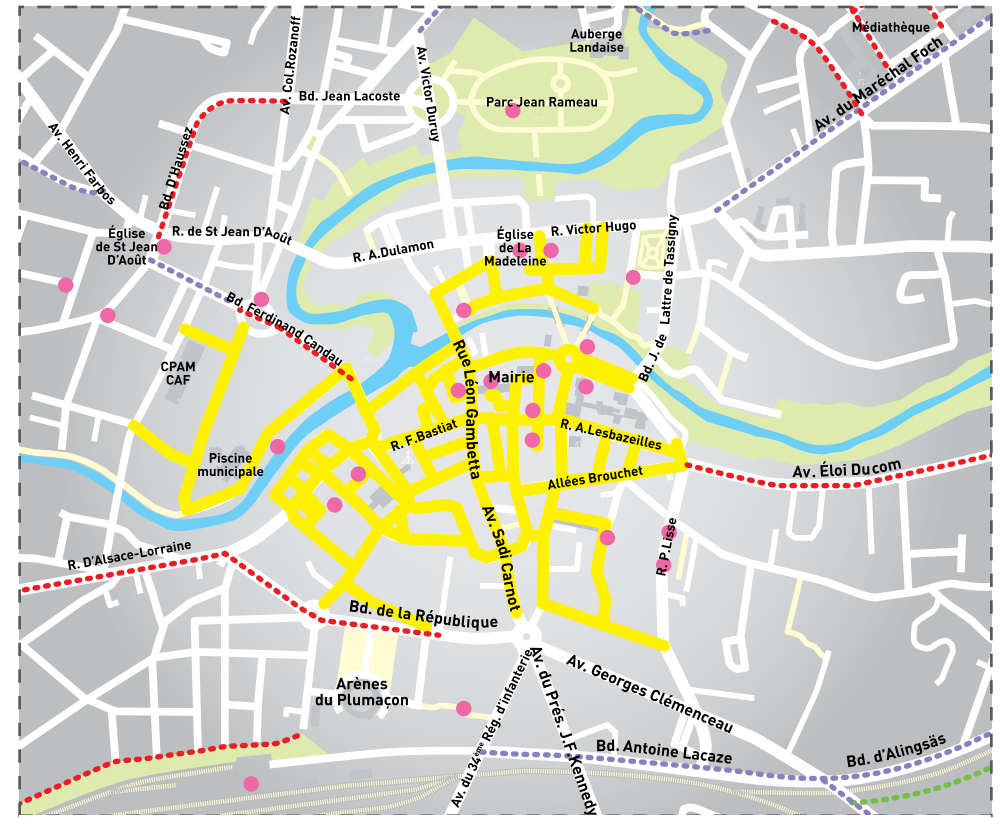
→ **Les zones de rencontre ou zones 20** *(ex : place Charles de Gaulle, rue Dominique de Gourgues, rue Lacataye, rue Molière, pont Gisèle Halimi)*



Ces zones spécifiques permettent une totale mixité entre tous les usagers sur une partie de la voirie urbaine : piétons, cyclistes, usagers motorisés, transports en commun... La priorité est donnée aux piétons qui n'ont pas obligation de circuler sur les trottoirs. La vitesse des véhicules est limitée à 20 km/h. Les zones 20 sont à double-sens pour les vélos.

→ **Les zones 30** *(ex : rue Ulysse Pallu, rue du 4 Septembre, rue Robert Wlérick)*

Dans une zone 30, la vitesse maximale des véhicules motorisés ne doit pas dépasser 30 km/h. Des dispositifs de ralentissement sont créés pour « apaiser la circulation » (écluses, coussins, chicanes, revêtements spéciaux, etc.). Des aménagements sont conçus pour permettre une cohabitation agréable entre véhicules motorisés, cyclistes et piétons. Les vélos peuvent remonter en contre-sens les voies à sens unique dont la signalisation l'autorise.



- Voie verte : espace piéton / vélo
- Bandes cyclables
- Pistes cyclables bidirectionnelles
- Zone apaisée
- Appuis vélos

## LES DOUBLE-SENS CYCLABLES



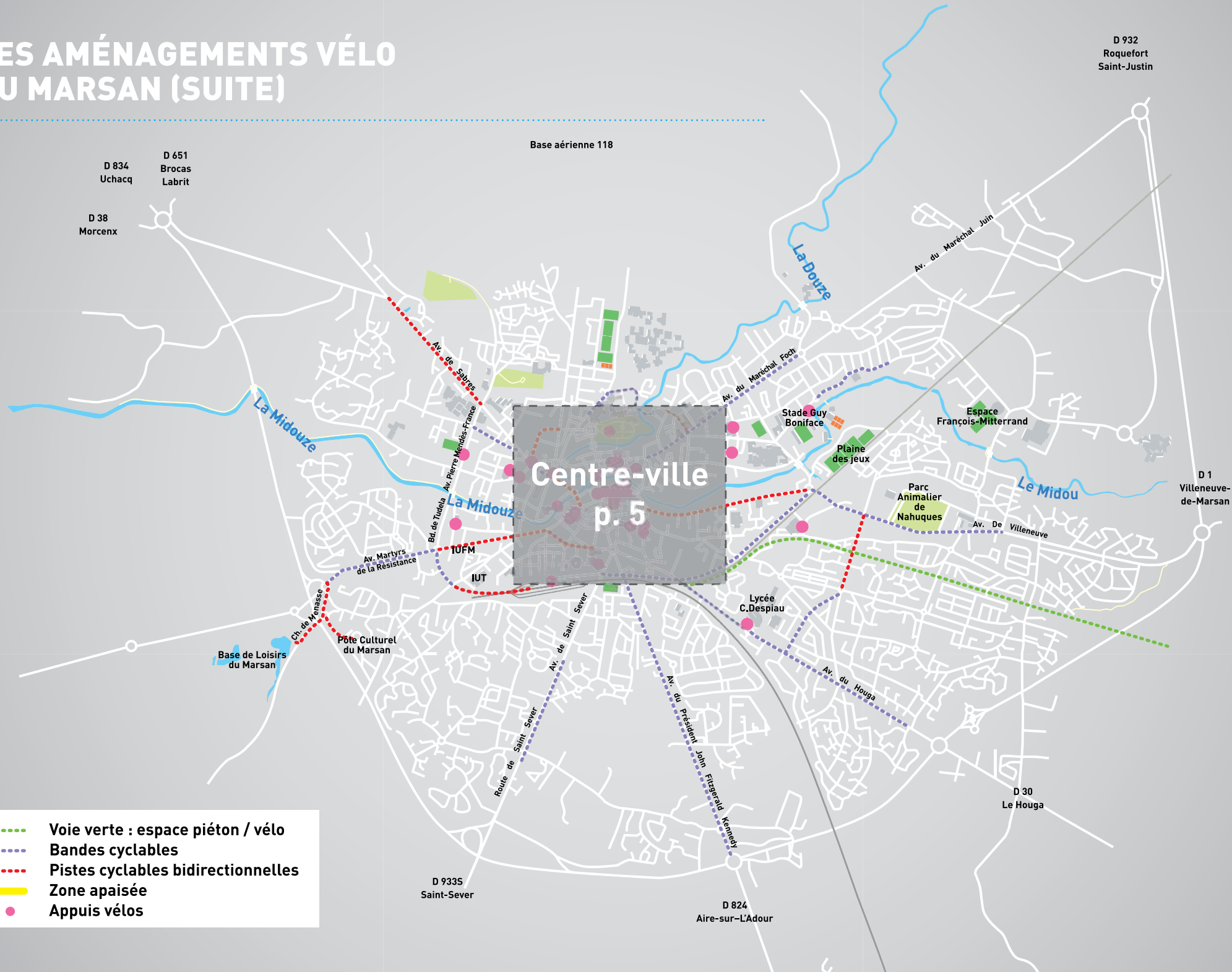
C'est une rue à sens unique pour les véhicules motorisés, ouverte dans les deux sens pour les cyclistes. Le double-sens contribue au maillage du réseau cyclable, raccourcit les distances à parcourir et réduit les risques, car il permet d'éviter les grands axes et les « tourne-à-gauche » dangereux.

## LES APPUIS VÉLOS



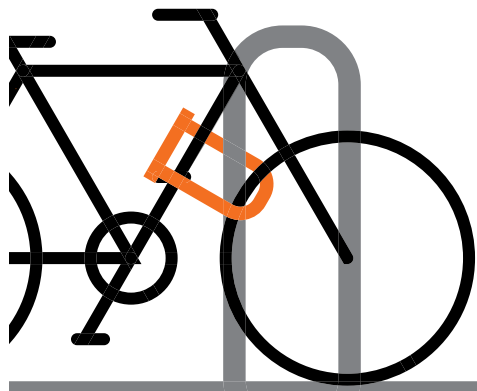
Pas de déplacement à vélo sans possibilité de stationner en toute sécurité aux deux extrémités du parcours : de son domicile à l'école, au travail, au centre ville ou... au stade Guy Boniface. Pour cela, plus de 30 points de stationnement pour cycles (appuis-vélos) sont à votre disposition à Mont de Marsan.

# LES AMÉNAGEMENTS VÉLO DU MARSAN (SUITE)



- Voie verte : espace piéton / vélo
- Bandes cyclables
- Pistes cyclables bidirectionnelles
- Zone apaisée
- Appuis vélos

# QUELQUES RÈGLES DE BASE POUR BIEN STATIONNER SON VÉLO



## → CHOISIR LE BON ANTIVOL

L'antivol en forme de U résiste 10 min aux voleurs contre 5 secondes simplement pour un câble

## → ATTACHER CORRECTEMENT SON VÉLO

- Attacher en priorité le cadre du vélo
- Essayer d'englober la roue avant (plus facile à démonter que l'arrière)
- Éviter que l'antivol ne traîne au sol le préserve d'une éventuelle destruction par masse

## → NE TENTEZ PAS LE DIABLE !

- Ne laisser aucune pièce détachable (selle, roue à blocage rapide,...)
- Remplacer les attaches rapides par des fixes (boulons)

## → SOYEZ LE PLUS PRÉVOYANT POSSIBLE !

- Faire graver son vélo et le référencer dans une base de données augmente les chances de le retrouver en cas de vol.
- Ne pas hésiter à utiliser plusieurs antivols.

→ TOUJOURS ATTACHER SON VÉLO, MÊME POUR QUELQUES MINUTES !

## → TROUVER LE BON ENDROIT

- Préférer un point d'attache fixe et solide, (arceaux de vélo, poteaux...)
- Ne pas gêner le passage
- Éviter les lieux isolés et sombres

# VÉLO ET AUTRES MODES DE TRANSPORT, FAVORISER L'INTERMODALITÉ !

## VÉLO + TMA

À vélo, il est possible de rejoindre votre ligne habituelle de transport en commun, Tma ou le Pôle de correspondance du boulevard Lacaze et d'emprunter un bus. Si vous n'en possédez pas, vous pouvez profiter des services Tma Vélo, la centrale de location mise en place par Le Marsan Agglomération.

## VÉLO + TRAIN

Embarquez votre vélo dans le TER Aquitaine, pour un rendez-vous ou une balade, c'est sans surcoût et sans réservation. Des espaces de rangement lui sont dédiés. Un accès qui devrait être amélioré dans le cadre du projet de création du Pôle d'échange intermodal de la gare.

## VÉLO + VOITURE

Rouler en ville en vélo pliant, après avoir laissé

vos vélos dans l'un des parkings relais mis à votre disposition constitue une alternative intéressante. Retrouvez votre liberté de déplacement urbain !

## VOUS DÉSIREZ LOUER UN VÉLO ?

### > Tma vélos

50 vélos en location de courte, moyenne, ou longue durée : vélos à assistance électrique, vélos pliants, vélos standards.

227, Boulevard Antoine Lacaze – Mont de Marsan  
Du lundi au vendredi : 8h30-12h / 14h-17h30 et le samedi : 9h-12h30  
Tél. : 05 58 450 426

### > Veloland Cycles Pascal et Michaël

149, avenue du Président Kennedy – Mont de Marsan  
Tél. : 05 58 75 28 60

# SIGNALISATION : DES PANNEAUX POUR CIRCULER EN TOUTE SÉCURITÉ



Début et fin de piste ou bande cyclable conseillée et réservée aux cycles



Début et fin de bande cyclable obligatoire pour les cycles sans side-car ou remorque



Panneau double sens cyclable, indique que dans cette voie à sens unique, les cyclistes sont autorisés à circuler dans les deux sens.



Début et fin de zone de rencontre limitant la vitesse des déplacements à 20 km/h pour les automobilistes et les cyclistes; les piétons étant prioritaires



Aire piétonne autorisée aux cyclistes à condition d'y rouler au pas et de ne pas gêner les piétons qui sont prioritaires



Accès interdit aux cyclistes



Accès interdit aux cyclomoteurs



Circulation interdite à tout véhicule ou remorque



Débouché de cyclistes venant de droite ou de gauche



Voie interdite à tout véhicule sauf les cyclistes



Début et fin de voie verte ouverte à tout type de véhicules non motorisés



Début et fin de zone limitée à 30 km/h (plus sécurisée) dont la majorité est à double sens cyclable



# LES RECOMMANDATIONS ILLUSTRÉES (RISQUES LES PLUS COURANTS)

## LES GIRATOIRES ET LES RONDS POINTS

→ Giratoire (ex : La Hiroire, Lycée Despiau)  
Priorité à l'usager du giratoire



Sur un **giratoire à plusieurs voies** (ci-dessus : La Hiroire), utilisez le milieu de la voie de droite et imposez la priorité du cycliste. Signalez tout changement de direction en tendant visiblement votre bras.



Pour les **giratoires aménagés** (ci-dessus : lycée Despiau) circulez dans l'anneau réservé et signalez bien votre direction même si vous ne sortez pas du giratoire.

Sur un **giratoire à une voie**, circulez au milieu de la voie et manifestez clairement vos intentions pour sortir.

→ Rond point (ex : place Jean Jaurès ou Sablar, esplanade du Midou)  
La priorité est à droite

LE DOUBLE SENS CYCLABLE (ex : rue Caillaillas qui remonte de la poste à la place Saint Roch)



Évitement par la droite ou par la gauche

Les avantages du double sens cyclable :  
> réduction sensible des distances  
> meilleure lisibilité des itinéraires  
> plus grande perméabilité du centre-ville  
> réduction des risques car ils permettent d'éviter les grands axes et les tourne-à-gauche dangereux  
> Les autres usagers profitent aussi d'une meilleure sécurité grâce à la pacification de la circulation qu'entraîne la présence des cyclistes.

LA ZONE 20 (ex : place du Théâtre)



Les tailles des symboles du panneau signifient la priorité du mode de déplacement. Ici le plus prioritaire est le piéton. Ensuite c'est le vélo. Puis la voiture.

Vitesse maximum autorisée : 20 km/h  
Cyclistes et piétons peuvent circuler librement (sans rester immobile dans l'espace auto).  
Si la densité de piétons est plus importante, il est plus judicieux d'emprunter la chaussée.

## UTILISATION DES SAS VÉLO

Ce sont des aménagements réservés aux vélos avant les feux tricolores. Le cycliste profite de l'arrêt des véhicules au feu pour prendre la première position. Ceci permet :

- de tourner à gauche sans danger ;
- d'éviter les gaz des pots d'échappement ;
- d'attendre plusieurs cycles de feux.

→ Sas en continuité d'une bande cyclable (ex : Boulevard Lacaze (pôle de correspondance de Tma))



Tendez le bras et décalez vous progressivement à gauche pour tourner. Contrôlez vos arrières...

→ Sas non équipé d'accès (ex : les Allées Brouchet)



Le cycliste y accède en remontant la file de voiture par la gauche si la densité de circulation le permet. Remonter la file par la droite est strictement interdit et dangereux.  
Préparez-vous au départ en surveillant les feux et les panneaux piétons.

## LES COUPURES DE BANDE ET PISTE CYCLABLE



En ville, le nombre d'accidents où la voiture heurte le cycliste par l'arrière est faible. Ces photos illustrent les risques plus courants et facilement maîtrisables. Il est vital d'anticiper en regardant loin, de localiser les sorties d'habitation et les intersections. Ne forcez pas le passage. Assurez vous toujours que le conducteur vous a vu avant de poursuivre votre route.

→ mise en situation :



> La voiture blanche recule. Elle ne voit pas le cycliste. Que faire ?

**S'arrêter.**

> La voiture rouge est mal stationnée la portière peut s'ouvrir à tout moment. Que faire ?

**S'assurer qu'aucun cycliste ne double et dépasser en s'écartant.**

> Le cycliste ne voit pas derrière la voiture rouge. Que faire ?

**Ralentir.**

# VIVRE SA VILLE À VÉLO, C'EST POSSIBLE !

Pour aller travailler, rejoindre des amis au cinéma ou au restaurant, se balader en famille, emmener les enfants à l'école, faire son marché ou acheter son pain... les occasions de préférer le vélo à sa voiture sont nombreuses. La preuve !



Avec les beaux jours, rejoignez, à vélo, votre café ou restaurant préféré en centre ville. Pas de souci de stationnement, pas de frais d'essence, car la seule énergie dépensée sera la vôtre !



Besoin d'un peu d'air ou d'exotisme ? Rendez-vous, à vélo, dans les jardins Saint-Vincent ou au jardin Japonais du Parc Jean Rameau !



Votre équipe est promue en Top14. Pour éviter les embouteillages et ne pas rater le coup d'envoi, prenez le vélo!



Pour une baignade, un café en terrasse, un parcours accrobranches, quelques heures de pêche ou une balade au cœur de la forêt, profitez de la Base de Loisirs du Marsan.

**Itinéraire d'accès p. 6 – Danger : ne pas emprunter la double voie en direction de Dax/Bayonne**



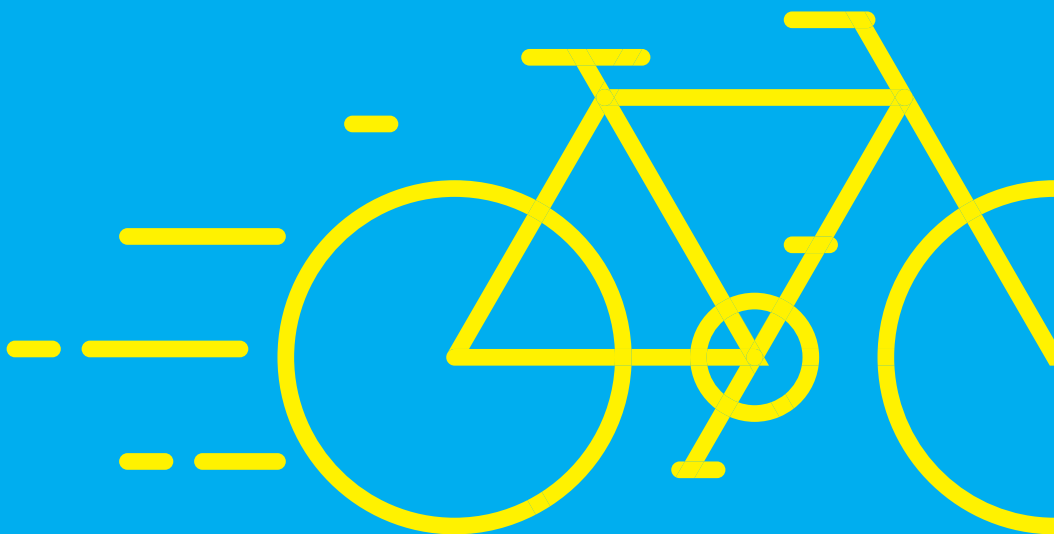
Faire ses courses au Marché Saint-Roch ou chez vos commerçants de proximité à vélo, c'est possible ! On peut transporter jusqu'à 20 kg à vélo s'il est équipé d'un panier fixe au guidon ou d'un porte-bagages.



Le Marsan Agglomération et l'association "Place au vélo Marsan" vous présentent, à travers ce *Guide du Vélo Urbain*, les avantages de ce mode de déplacement ainsi que les aménagements réalisés à l'échelle communautaire pour en favoriser la pratique. Il contient quelques règles d'usage et conseils pratiques pour se déplacer à vélo sans risque et vous suggère quelques idées d'utilisation du vélo au quotidien : aller faire son marché, rejoindre le parc Jean Rameau ou la Base de loisirs du Marsan, retrouver ses amis en centre ville...

Un conseil : laissez votre voiture au garage et prenez votre vélo, c'est plus économique, plus écologique, et bon pour votre santé.

Bonne lecture et bonne route !



---

  
**Le marsan**  
agglomération

—  
575 av. Maréchal Foch – BP 70171  
40 003 Mont de Marsan cedex  
T. 05 58 46 64 10

[lemarsan.fr](http://lemarsan.fr)

**PLACE  
AU VELO**



**MARSAN**

—  
Maison des associations René Lucbernet  
6 rue du 8 mai 1945  
40 000 Mont de Marsan  
[montdemarsan@fubicy.org](mailto:montdemarsan@fubicy.org)

[placeauvelo.marsan.free.fr](http://placeauvelo.marsan.free.fr)