

BREST MÉTROPOLE
EN MODE VÉLO

BREST MEURGÊR GANT
AR MARC'H-HOUARN

Édition 2023

Pratik

CYCLISTE
LE GUIDE

**MARC'HHOU-
ARNER**
AL LEVRIG



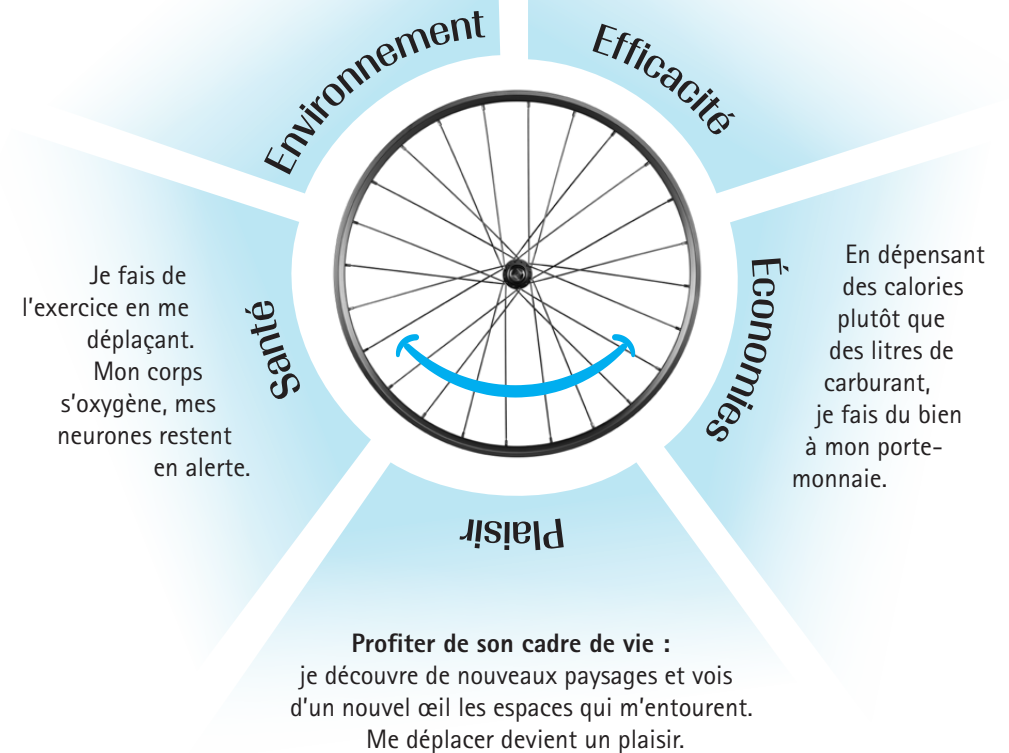
Se mettre au vélo

5 bonnes raisons

Se mettre au vélo : 5 bonnes raisons	3
Apprendre à faire du vélo	4
Choisir son vélo	5
Équiper son vélo	6
S'équiper	7
Stationner	8
Transports en commun et vélo	9
Propositions de balades, parcours	10
Circuler en sécurité	11
Entretien son vélo	17
Services de location	18
Achat : conseils et accompagnement	19

Sur Brest métropole, 30% des gaz à effets de serre sont liés à la mobilité et principalement à la voiture individuelle. Avec le vélo, je réduis mon impact et d'autres nuisances.

Les petits chemins et voies sans issue pour les voitures deviennent mes alliés pour construire un parcours rapide et sécurisé. Plus besoin de chercher à garer ma voiture.



Apprendre à faire du vélo

Si je n'ai pas encore eu la chance d'apprendre à faire du vélo ou que je ne suis pas très à l'aise pour rouler en ville, des solutions existent pour un apprentissage en douceur.

La **vélo-école**

La vélo-école est un dispositif qui permet à tout le monde d'apprendre à faire du vélo. « Adultes débutants », « Remise en selle » ou « Jeunes enfants », des sessions spécifiques qui conviendront à toute la famille. Trois organismes proposent ces activités sur Brest métropole.



© Mathieu Le Gall

BaPaV
Brest à pied et à vélo
contact@bapav.org
09 81 62 70 20
www.bapav.org

PaVaP
Place au vélo à Plougastel
pavap@laposte.net
www.pavap.fr

Cyclo Club Guipavas
cycloclubguipavas.fr

CO-VÉLOTAF

Besoin d'un coup de pouce pour franchir le pas ?

Si je ne suis pas à l'aise pour me rendre au travail à vélo (mais pas seulement), je peux faire appel au dispositif « Co-vélotaf » mis en place par BaPaV à Brest métropole. Je prends contact avec l'association qui de son côté recrute des cyclistes expérimentés et prêts à partager leur savoir-faire avec des néophytes. Si un accompagnant est disponible, j'aurai alors le plaisir et la sécurité de circuler à plusieurs et de découvrir comment apprivoiser la ville à vélo.
www.bapav.org/covelotaf

Choisir **son vélo**

Il convient de choisir un modèle adapté selon l'usage auquel il est destiné. Cette liste vous aide à vous questionner sur votre pratique. N'hésitez pas à prendre conseil auprès d'un magasin spécialisé (liste p.19). Pour un usage prolongé, il est important de choisir la taille adaptée à sa morphologie.



Vous pouvez tester avant de passer à l'achat. Le service Vélocibus de Bibus propose des vélos de ville, des vélos pliants ou spéciaux à assistance électrique à la location (p.18). Si vous êtes salarié, 50% de la location est prise en charge par votre employeur.



Vélo de ville

Position confortable, passage bas pour les jambes. Il est équipé de garde-boue et d'un porte bagage. Pour un parcours urbain essentiellement.



Vélo pliant

Facile à emporter dans les transports en commun. Facile à ranger chez moi si je ne dispose pas de garage.



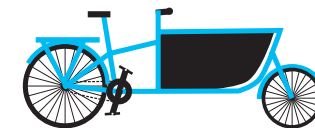
VTC ou VTT

Le Vélo tout chemin est robuste, il passe partout. Le tout terrain, moins approprié pour un usage urbain ne dispose pas de garde-boue ni de porte-bagage.



Vélo de course

Équipement minimum pour rechercher l'efficacité et la performance. Permet d'envisager de longues distances, mais nécessite une tenue spécifique et l'utilisation d'un sac à dos pour un usage quotidien. La version *gravel* (pneu plus large et cranté) représente un compromis entre VTC et vélo de course, pour emprunter le plus de voies possible.



Vélos spéciaux

Vélo-cargo, bi ou tri-porteur, vélo allongé, tricycle aménagé... comme leur nom l'indique ces vélos sont spécialement équipés pour rendre de nombreux services et généralement me permettre de transporter des passagers ou de grosses courses.

Vélos adaptés

Vélos conçus pour les personnes ayant des difficultés de mobilité.

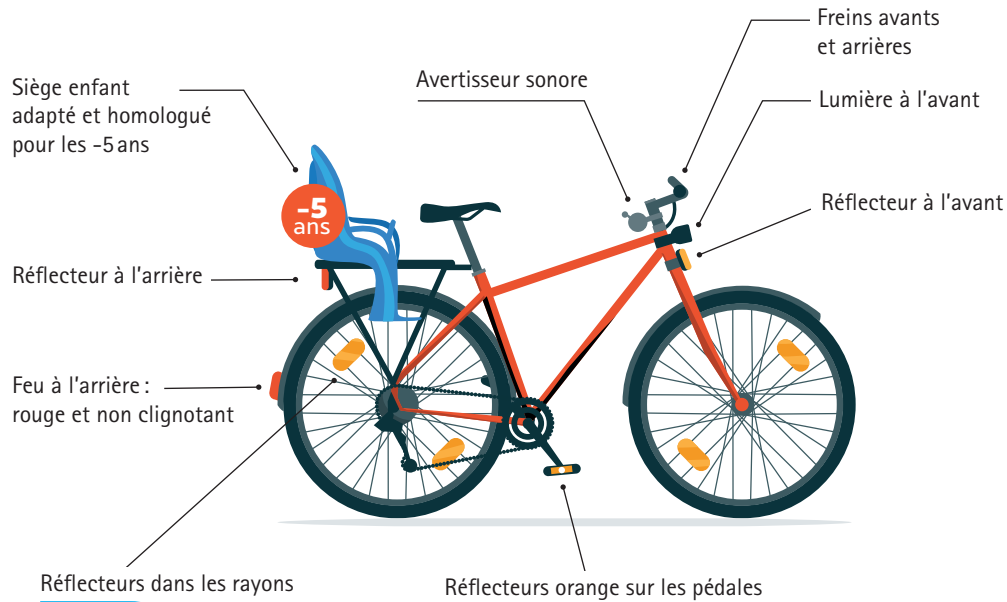
VAE

Tous ces vélos existent en version à assistance électrique (VAE), ce qui permet de rendre bien plus confortables les trajets pentus ou d'envisager un trajet quotidien un peu plus long.

Le VAE se distingue du « vélo électrique » ou du « scooter électrique » qui ont une motorisation allant au-delà de 25 km/h, qui eux nécessitent une assurance spécifique, le port d'un casque obligatoire et ne permettent pas d'utiliser les aménagements cyclables.

Équiper *son vélo*

Équipement obligatoire



Les réflecteurs (ou catadioptrés) sont des dispositifs réfléchissants qui reçoivent la lumière et la renvoient pour faire part de la présence de mon vélo.

Équipement recommandé



Écarteur de danger (augmente la visibilité et la sécurité)



Rétroviseur

S'équiper

Obligatoire



Le port d'un **gilet rétroréfléchissant** certifié est obligatoire hors agglomération pour tout cycliste (et son passager) circulant la nuit ou lorsque la visibilité est insuffisante.



Un casque conforme pour les -12 ans. Ce casque doit être attaché.

Recommandé



Je réduis le risque de traumatisme crânien en portant un casque.



Des gants en cas de chute.



Je privilégie des tenues avec des couleurs vives et si possible des éléments réfléchissants.



J'adapte ma tenue en fonction de la météo. Si j'opte pour une cape de pluie, je choisis un modèle adapté. Attention au vent qui peut la soulever.

Interdit



Téléphone tenu en main



Écouteurs, oreillettes, casque audio... en fonctionnement sur les oreilles

Stationner

ANTIVOLS



J'utilise de préférence un antivol en U.



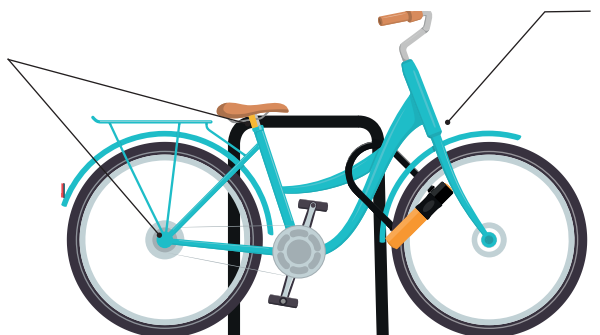
Je compare avec les tests d'antivols réalisés par la Fub, la Fédération des usagers de la bicyclette.

www.fub.fr/antivols



Un antivol de cadre est pratique pour un arrêt rapide en ville. C'est un bon complément à l'antivol qui s'attache à un support.

Si les roues ou la selle se démontent facilement, je pense à les protéger avec un antivol supplémentaire ou en remplaçant les attaches rapides par un écrou hexagonal par exemple.



J'attache mon vélo à un support fixe, en prenant de préférence la roue avant, le cadre et le support. Serrure du cadenas vers le bas.

UNE OFFRE VARIÉE



20 box

individuels et sécurisés dédiés au stationnement des vélos à la gare routière de Brest.

Attention, durant les travaux d'extension du réseau de transports en commun « Mon réseau grandit » (fin 2023-2024), cette offre peut être momentanément supprimée ou déplacée.

Des enclos vélo sécurisés près des stations tram :

- Porte de Guipavas
- Porte de Gouesnou
- Place de Strasbourg
- Fort Montbarey
- Porte de Plouzané

(accès avec la carte KorriGo, voir en agence Bibus)

+2400

places sur arceaux à proximité des principaux équipements et dans l'espace public

Velhome, l'offre de stationnement de vélo sécurisé entre particulier. Déposer et consulter les annonces sur le site velhome.co

Transport en commun et vélo

Vélo + train :

- **TER** : Quelques places en nombre limité existent pour les vélos dans les TER (durant l'été, si je prends le TER BreizhGo, la réservation pour mon vélo est obligatoire. Ce service est mis en place uniquement durant la période estivale afin de faire face à la fréquentation importante de vélo à bord des TER.).
- **TGV** : Il est possible d'embarquer des vélos dans les TGV (réservation obligatoire, conditions sur snCF.fr).



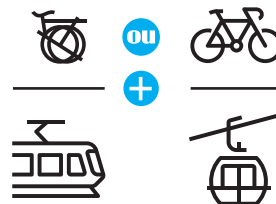
Vélo + bus :

Dans les bus, seul les vélos pliants sont autorisés à toute heure. Je fais attention de ne pas gêner les autres personnes.



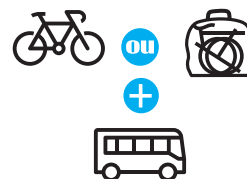
Vélo + tram + téléphérique :

- Avec mon vélo plié, je peux embarquer à toute heure.
- Avec un vélo classique, uniquement aux horaires suivants, en dehors des heures de pointe :
Du lundi au vendredi de 5h à 6h30, de 9h30 à 11h30, de 14h30 à 16h30 et au-delà de 19h30.
Samedi de 5h à 11h30 et au-delà de 19h30.
Dimanche et jours fériés : toute la journée.



Je veille toujours à ne pas gêner les autres et laisser la place aux personnes ayant des difficultés de mobilité. Conditions sur bibus.fr

Vélo + car : À ce jour seules quelques lignes BreizhGo proposent le transport des vélos en été et sur certains arrêts uniquement. Je me renseigne au préalable sur le site breizhgo.bzh (réservation fortement recommandée). Je peux toujours embarquer un vélo pliant sous housse dans la soute du car.

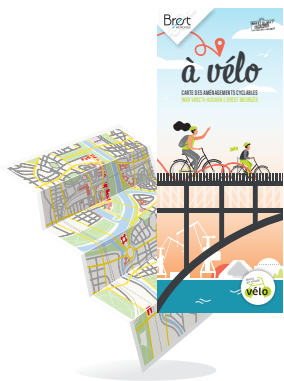


Parking-relais : Avec un stationnement sécurisé comme dans les abris proposés sur les pôles d'échange multimodaux du tram, je peux facilement passer d'un mode à l'autre et laisser mon vélo en sécurité pour la journée ou la nuit. L'accès se fait exclusivement sur présentation, à la borne de validation, d'une carte KorriGo, chargée d'un titre de transport (en savoir plus sur bibus.fr).



Propositions de balades

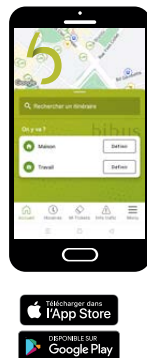
Notre territoire est de plus en plus adapté à la pratique du vélo.
Prenez le temps d'en profiter.



Je prépare mon itinéraire

Avec la carte des aménagements cyclables de Brest métropole, je peux visualiser mon itinéraire, repérer le jalonnement et les aménagements existants.

L'application Bibus permet aussi de trouver un itinéraire à vélo avec des informations sur le dénivelé du parcours.



Véloroute

Pour me lancer sur des parcours plus long, je peux m'appuyer sur les 3 itinéraires « véloroutes » qui traversent l'agglomération.

La Littorale (v5)
Véloroute des Abers
Plougastel à vélo

Ces itinéraires cyclo-touristiques sont jalonnés tout du long et permettent de parcourir plusieurs dizaines de kilomètre sur des routes faiblement circulées ou hors circulation. Je peux retrouver ces parcours sur la carte des aménagements cyclables de Brest métropole ou sur la carte *Le Finistère à Vélo* éditée par le département.

Le jalonnement des itinéraires cyclables

Des panneaux spécifiques (verts) m'orientent vers des parcours plus adaptés ou sécurisés.



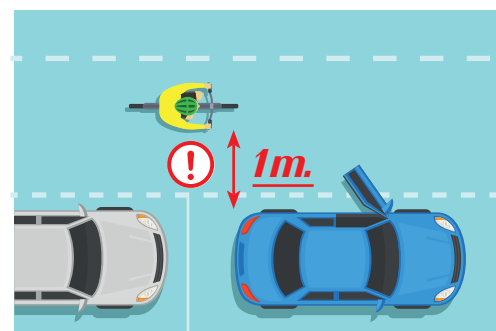
En VTT

Si je pratique le VTT, plusieurs parcours multi-usages sont proposés dans la campagne environnante.

Le code de la route évolue presque tous les ans. Il est de votre responsabilité d'actualiser vos connaissances. Si votre permis date un peu pensez-y.

Circuler en sécurité

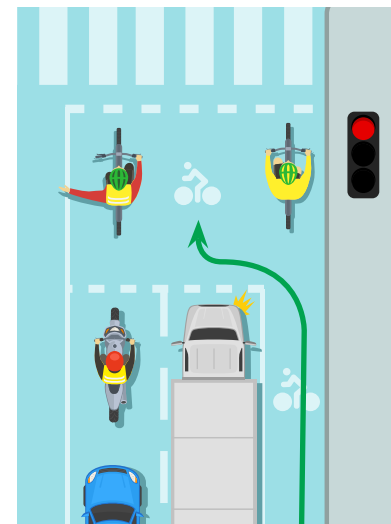
Les bases



● Rouler

Je m'écarte d'environ 1 mètre des bordures, surtout si je longe des voitures en stationnement.

Dans une rue étroite, je me place au milieu de la chaussée.



● Le sas vélo

Réservé aux cyclistes (interdit aux scooters, motos et voitures).

Au feu rouge, je me positionne devant les voitures dans le sas vélo.

Ses avantages :

- Être vu pour démarrer en sécurité.
- Se placer du bon côté de la chaussée pour tourner.
- Ne pas être coincé dans l'angle mort d'un poids lourd ou d'un bus.



● **Doubler**



Avec voie cyclable

À vélo, je peux remonter une file de véhicules par la droite uniquement, si je suis sur une bande cyclable. Je fais attention aux véhicules qui manifestent leur intention de tourner à droite avec un clignotant. Je reste prudent !

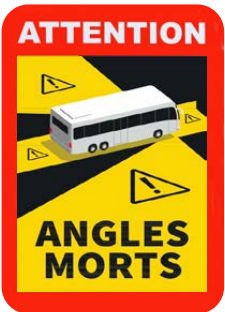


Sans voie cyclable

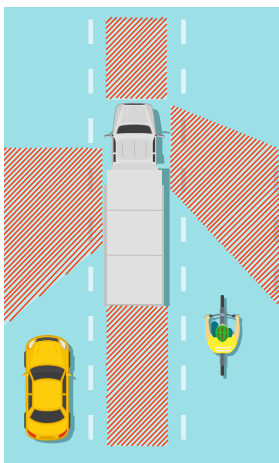
Il est interdit de doubler par la droite. Je double à gauche si aucun véhicule n'arrive en face et que je peux me réinsérer en sécurité. Sinon, je reste derrière.



Les camions / bus



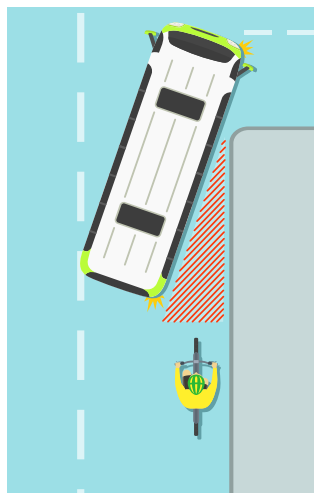
● **L'angle mort**



Je ne roule pas à côté d'un bus ou d'un camion. Je suis dans son angle mort : le chauffeur ne me voit pas, même à hauteur des rétroviseurs je suis en danger.

● **Virage à droite**

Même si le véhicule doit vérifier avant de tourner, je pense à laisser un espace de sécurité pour sa manœuvre.

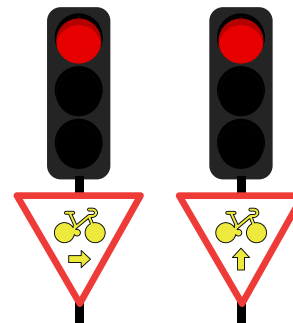


Signaler sa direction avant de tourner

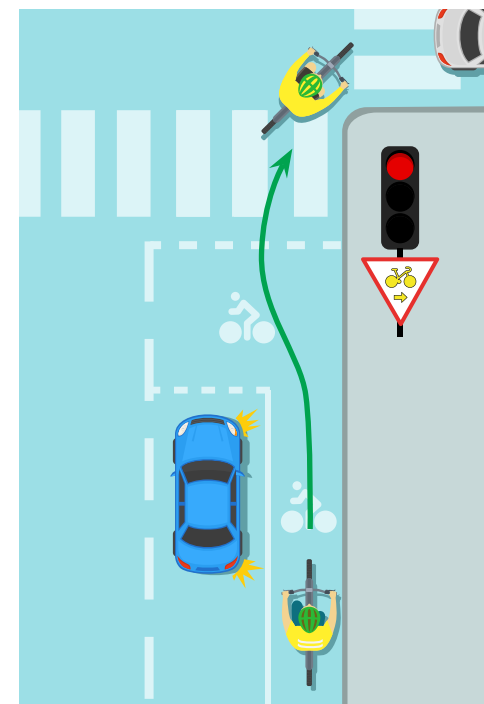
- Je jete un coup d'œil à la circulation derrière mon épaule. Je tends mon bras dans la direction où je souhaite tourner, et je m'engage.



Le cédez-le-passage cycliste aux feux



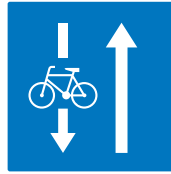
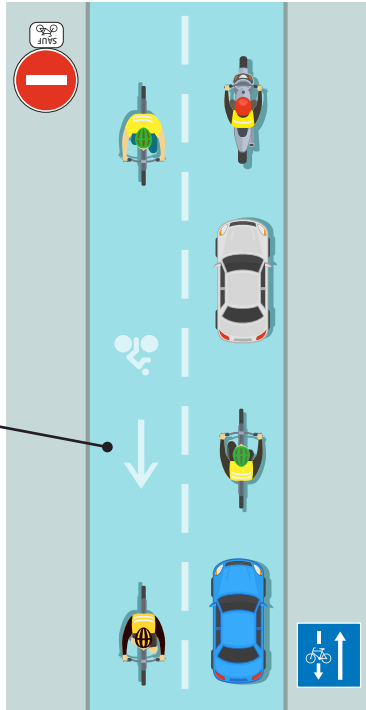
- Lorsque je rencontre ce panneau sous un feu, je peux tourner à droite ou aller tout droit sans marquer l'arrêt au feu rouge. Je cède toujours la priorité aux piétonnes et piétons qui traversent, et aux véhicules qui arrivent de la gauche.



Le double-sens cyclable



- Sens interdit pour tous les véhicules motorisés.
- Un marquage au sol indique le sens de circulation des vélos.
- Double-sens pour les cyclistes.
- Une bande cyclable peut être marquée lorsqu'il y a assez de largeur mais ce n'est pas toujours le cas.

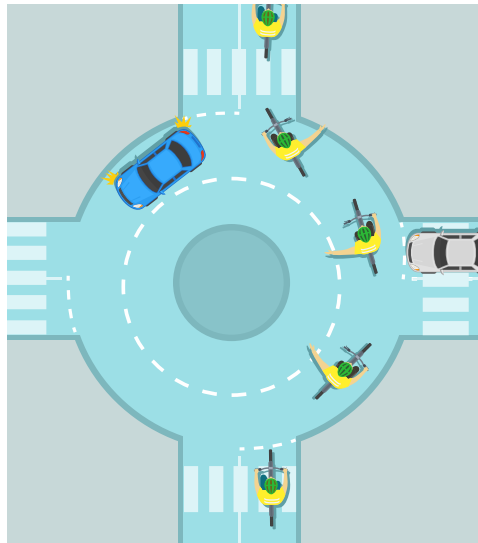


- Sens unique pour les véhicules motorisés.
- Double-sens pour les cyclistes.

Le carrefour à sens giratoire

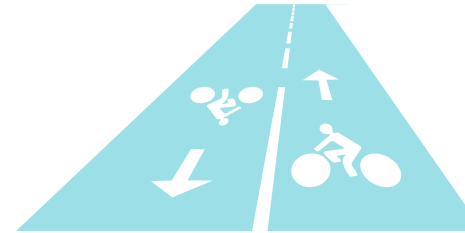
- Je prends ma place au centre de la voie pour rester visible. Je garde le bras tendu à gauche tant que je reste sur le giratoire et je le tends à droite lorsque je prends la sortie.
- Si le giratoire n'a qu'une voie, je reste au centre, s'il a plusieurs voies, je reste au centre de la voie de droite.

Si vous n'êtes pas à l'aise, descendez de vélo pour faire le chemin à pied grâce aux passages piétons.



Panneaux et chaussées

Les pistes cyclables (voies isolées, protégées des véhicules motorisés) et bandes cyclables (signalées par un marquage au sol sur la chaussée) sont réservées aux cyclistes et trottinettes électriques.



Voie cyclable obligatoire pour les vélos, réservée aux seuls vélos et trottinettes électriques.



Voie cyclable non obligatoire, réservée aux seuls vélos et trottinettes électriques.

Couloirs de bus

À Brest métropole, tous les couloirs réservés aux autobus sont ouverts à la circulation des vélos, ce qui facilite le parcours des cyclistes. Je dois toutefois respecter quelques règles de prudence.

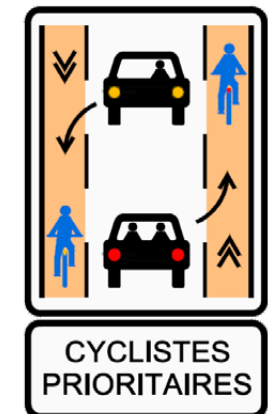
Je reste bien à droite sur la voie de bus afin de permettre un doublement par ce dernier.

Lorsque j'arrive derrière un bus à l'arrêt, j'estime si j'ai le temps nécessaire pour le doubler avant son redémarrage et si j'ai la place pour cette manœuvre. En cas de doute, je reste derrière.



Chaucidou

La chaussée à voie centrale banalisée (ou chaucidou) est une forme de marquage qui indique la place du vélo plutôt que celle de l'automobile. L'automobiliste visualise s'il a la place ou non de doubler le vélo qui circule devant lui.



À vélo ou à pied : quelques règles

Sur l'espace public, c'est à pied que l'on est le plus vulnérable. Sur mon vélo, j'adapte ma vitesse pour pouvoir m'arrêter en cas d'urgence et laisser traverser celles et ceux qui en manifestent l'intention.



Aire piétonne

Je peux y circuler mais uniquement à la vitesse du pas. Les piétonnes et les piétons sont toujours prioritaires. S'il y a trop de monde, je mets pied à terre. Pour rappel, les voies du tram sur Siam et Jaurès lui sont réservées. Ce ne sont pas des voies cyclables, je reste donc positionné sur les abords. Si je dois traverser les voies je le fais avec précaution en faisant toujours attention au rail qui est glissant et peut coincer la roue de mon vélo.



Voie verte ou chemin circulé

Je peux rouler normalement sur ces voies mais en laissant toujours la priorité aux piétonnes et aux piétons. Je m'assure qu'ils m'ont bien perçu avant de les dépasser (un coup de sonnette de loin permet de se faire entendre et de ne pas les surprendre).



Zone de rencontre

Les personnes à pied ont la priorité sur tous les autres véhicules dans les zones de rencontre. Je peux y circuler dans les 2 sens à vélo mais je ne dois pas dépasser les 20km/h.



Voie sans issue, sauf vélo et piéton

À vélo, des itinéraires malins me font passer par des voies peu circulées car sans issue pour les automobilistes. Un panneau signale ce type de rue, il ne me reste plus qu'à les essayer.

Entretenir *son vélo*

Afin d'éviter les mauvaises surprises, je vérifie et j'entretiens mon vélo régulièrement.

Je peux faire ces examens chaque mois si j'ai une pratique régulière. Pour une révision plus approfondie, je peux confier mon vélo à un professionnel ou apprendre à l'entretenir et le réparer auprès d'un atelier participatif comme proposé par les associations Brest à Pied et à Vélo (BaPaV) ou Place au Vélo à Plougastel (PaVaP).

Bon à savoir :

Selon ma pratique et le parcours envisagé, il peut être nécessaire de m'équiper de quelques outils et accessoires. Par exemple, pour un parcours « randonnée », un peu à l'écart de la ville, il est conseillé d'emporter : une chambre à air de rechange, une pompe, quelques rustines, un jeu de démonte pneus et la clé pour démonter la roue si nécessaire. Un jeu de clés Allen (ou un outil multifonctions) permet aussi de parer à quelques imprévus.

Freins

Les deux freins doivent être opérationnels pour m'arrêter efficacement en cas d'urgence. Je vérifie l'usure des patins ou des plaquettes et j'envisage de les changer en cas de besoin.

Transmission

Je pense à huiler la chaîne lorsqu'elle commence à grincer un peu, mais pas d'excès car je peux encrasser la transmission.

Éclairage

Je vérifie le fonctionnement et l'état des feux du vélo surtout si je vais circuler de nuit ou sous la pluie.

Roues

Je contrôle la pression de mes pneus (pression indiquée sur le flanc, entre 3 et 5 bars selon le modèle). Un sous gonflage peut s'avérer dangereux, notamment dans les virages. Un examen de l'usure me permet aussi d'anticiper une crevaison.

Serrage et tension

J'examine au moins annuellement mes câbles de frein et de vitesse afin de vérifier que tout est en ordre. Les équipements comme les sièges enfants ou les paniers peuvent aussi se desserrer et un examen régulier préviendra tout incident.

Nettoyage

Je prévois un nettoyage régulier qui permettra de limiter l'encrassement des différents composants du vélo.

Service de location de VAE

Besoin d'un Vélo à assistance électrique (VAE) de temps en temps ou pour tester avant un achat. Les solutions sur Brest métropole.



© Simon Cohen



© Simon Cohen

Vélocibus

Location longue durée

Type : Tous les vélos sont à assistance électrique : vélo de ville, vélo pliant, vélo cargo biporteur, triporteur ou tricycle, vélo rallongé « long-tail ».

Durée : Vélo de ville ou pliant : 3, 6, 8 ou 12 mois maximum / Vélo cargo ou rallongé : 1, 3 ou 6 mois maximum.

Comment : Je fais toutes les démarches sur le service en ligne Vélocibus, sur le site de Bibus. Je le récupère à l'agence Bibus à la date précisée lors du paiement en ligne.

Équipement : Différents accessoires sont disponibles : gilet de sécurité, anti-vols, protection pluie pour les cargos, siège enfant pour les long tail.



Bibus
33, avenue Georges Clemenceau
29200 Brest
www.bibus.fr

VéloZef

Location courte durée en libre-service

Où : Je peux emprunter un vélo sur l'une des 29 stations de recharge réparties sur le territoire de Brest métropole.

Comment : Via l'application VéloZef. Elle est accessible sur Apple Store ou Play Store. Je peux y créer mon compte client et, si je le souhaite, associer ma carte KorriGo Services.

Quelle formule :

- Accès libre pour un usage occasionnel, j'opte pour la formule en « accès libre ».
- Abonnement pour une utilisation régulière. Cette formule me permet de bénéficier de 15 minutes gratuites à chaque réservation. Conditions et tarifs réduits, plus d'informations sur bibus.fr.

conseils & accompagnement

Associations cyclistes urbains

Besoin de conseils pour une pratique quotidienne ? Je peux me tourner vers ces associations. Elles portent également la voix des cyclistes auprès des collectivités pour une prise en compte de leurs besoins.

BaPaV Brest à Pied et à Vélo
bapav.org • contact@bapav.org
09 81 62 70 20

PaVaP Place au Vélo à Plougastel
pavap.fr • pavap@laposte.net

Clubs

Pour trouver le club sportif qui me convient parmi la vingtaine de structures présentes sur l'agglomération, je peux questionner leur représentation fédérale selon la pratique recherchée.

Route	VTT
Piste	BMX

Quimper
FFC CD Finistère
www.ffc.fr
contact.cd29@cyclisme.bzh

Cyclotourisme VTT randonnée

Quimper
FFVélo CODEP29
www.veloenfinistere.fr
codep29ffct@maisondessports29.fr

Cyclotourisme VTT loisirs

Brest
FSGT CD Finistère
29.fsgt.org
02 98 47 07 07

Vélocistes

Pour acheter un vélo ou le faire réviser ou réparer, je trouve facilement un commerce de détail qui m'apportera tous les conseils nécessaires.

Brest Culture Vélo	02 98 42 11 28	culturevelo.com/-Brest-
Brest Hobby Cycles	02 98 80 44 32	hobbycycles.com
Brest Intersport Iroise	02 98 49 34 44	intersport.fr
Brest Intersport Kergardec	02 98 34 44 04	intersport.fr
Brest Raleigh	09 54 47 55 23	raleigh-france.fr
Brest Vélozen	02 98 33 15 24	velozen.com
Gouesnou Cyclexperts Brest	02 98 42 58 57	cyclexperts-brest.com
Guipavas Breizh Bikes	02 98 46 06 07	breizhbikes.com
Guipavas Décathlon	02 29 61 22 22	decathlon.fr
Guipavas Giant Brest	02 29 05 17 72	giant-brest.fr
Le Relecq-Kerhuon Intersport	02 98 28 60 28	intersport.fr
Plouzané Cycles Delalaire	09 73 53 30 46	cycles-delalaire.com

Réparation Fabrication

Deux structures proposant la révision et la réparation. Elles fabriquent aussi localement des vélos uniques et personnalisés.

Associations : BaPaV propose un atelier d'autoréparation de vélos dans ses locaux et PaVaP des ateliers occasionnels (voir sur pavap.fr).

Brest Les vélos Brestois
lesvelosbrestois.fr • 07 52 03 36 01

Brest Les Bicyclettes de Cachou sur Facebook • 06 74 52 25 63



BREST MÉTROPOLE ET SES PARTENAIRES VOUS ACCOMPAGNENT DANS VOTRE PRATIQUE DU VÉLO. CE GUIDE SE VEUT PÉDAGOGIQUE ET DE BON CONSEIL POUR FAIRE DU VÉLO VOTRE MODE DE LOCOMOTION FAVORI. À NOUS DE VOUS FAIRE ADOPTER LE VÉLO !



CONTACTS

Brest métropole
Direction des mobilités
02 98 33 50 50
mobilites@brest-metropole.fr
Du lundi au vendredi de 9h à 17h



Direction de la communication, Brest métropole et ville • 07/23



SÉCURITÉ
ROUTIÈRE **VIVRE,
ENSEMBLE**



brest.fr