VILLE DE
PUTEAUX

La ville à vélo

Puteaux en connait un rayon !

Villes et Villages Fleuris
LE LABEL NATIONAL DE LA QUALITÉ DE VIE

Édito

Chères Putéoliennes, Chers Putéoliens,

Bénéfique pour la santé et l'environnement, accessible à tous et rapide, le vélo cumule bien des atouts en tant que solution alternative à la voiture – voire aux transports en commun – dans les déplacements du quotidien, notamment en milieu urbain.

Un mouvement de fond anime aujourd'hui les zones urbaines pour accueillir plus de vélos et faciliter leur circulation. Puteaux entend répondre à cette tendance, convaincue que le vélo apporte une réponse concrète aux défis climatiques et à la pollution de l'air. Le succès des nouveaux aménagements urbains déployés dans la Ville notamment grâce au budget participatif témoigne bien de l'intérêt grandissant pour cette forme de mobilité durable. La bicyclette participe d'un mode de vie plus apaisé et plus convivial. Alors, si on partait de bon matin ? Si on partait sur les chemins ?…

Portées par la mobilisation en faveur de la transition écologique, j'ai souhaité que les mobilités douces soient au cœur des politiques d'aménagement urbain de Puteaux.

Devançant le « plan vélo » du projet de loi d'orientation sur les mobilités adopté le 17 septembre dernier l'Assemblée Nationale, j'ai opté pour une stratégie ad hoc, tenant compte des contraintes de notre territoire et des avis que vous avez émis lors des échanges nourris que j'ai pu avoir avec vous. Sans nul doute, l**e vélo constitue un mode intéressant de réinvestissement et de partage de l'espace public** ; une manière de redonner de l'âme à une ville, de reprendre goût au fait de s'attarder sur une place ou devant un commerce, quand la voiture incite à filer droit sans s'arrêter.

Le maillage cyclable se construit progressivement à Puteaux, tandis que des dispositifs de location et d'aide à l'achat de vélos à assistance électrique (VAE) facilitent la transition vers la populaire « petite reine ». En visant davantage de trajets à vélo et moins en voiture, **je souhaite limiter la pollution atmosphérique et réduire les impacts du réchauffement climatique, mais aussi maîtriser les encombrements et faciliter l'accès aux commerces de proximité.**

À Puteaux, les zones 30 à double sens cyclable ont été généralisées, tandis que la signalisation verticale et les marquages au sol ont été renforcés. Les sas vélos et les panneaux tourne-à-droite cyclistes ont aussi fait leur apparition. Enfin, quelque 50 parcs de stationnement réservés aux vélos sont disponibles dans toute la ville.

Des initiatives ponctuelles contribuent également à encourager la pratique du vélo, tels que l'événement Quais libres, les ateliers d'autoréparation de vélos, les bourses aux vélos, l'instauration de goulottes, la mise à disposition de pompes à vélos.

Vous pensez encore que faire du vélo en ville est chose impossible ? Puteaux va vous prouver le contraire et vous invite à rejoindre le mouvement.

Si vous êtes déjà convaincu(e), vous retrouvez dans ce guide les itinéraires de loisir qui vous permettront de déambuler dans cette ville que nous aimons tant.

« La transformation des mobilités est une occasion de repenser le rapport aux déplacements. Un coup sur une pédale de vélo plutôt que sur celle d'une voiture, c'est un geste en plus pour la planète et des nuisances sonores en moins pour les riverains. »

Joëlle Ceccaldi-Raynaud
Maire de Puteaux
Vice-Présidente du Territoire Paris Ouest La Défense

Puteaux, Terre de vélo

Le vélo à travers les âges

La naissance de la petite reine en quelques dates

1817
Invention de la « machine à courir » ou « la draisienne », par le Baron Von Drais.

Karl Drais imagine une alternative au transport à cheval en créant un engin constitué de 2 roues reliées par une traverse en bois sur laquelle est installé un siège. Le but : avancer rapidement en donnant des impulsions avec les pieds. En juillet 1917, il parcourt 14 kilomètres en 1h, montrant l'efficacité de son invention. Cette machine appelée communément en France **draisienne** est brevetée en 1818 sous le nom de **«vélocipède»**.

Draisienne - 1817

1839
La Draisienne à pédales

Kirkpatrick MacMillan, forgeron écossais, ajoute des pédales à la draisienne au niveau de la roue avant. Pour faire avancer l'engin, il fallait avec un mouvement de va-et-vient bouger ses jambes tout en ayant les pieds posés sur les pédales. On actionnait ainsi des tiges rigides qui, fixées à des manivelles, entrainaient la rotation de la roue arrière. C'est la naissance du vélo. La machine à courir devient alors une machine à pédaler.

Michaudine - 1861

1861
La Michaudine

En France, **Pierre Michaux et son fils Ernest** ont cette fois-ci l'idée d'actionner les manivelles à pédales non plus sur la roue arrière mais sur la roue avant et avec un système de pédalage «rotatif», à l'origine du concept actuel.

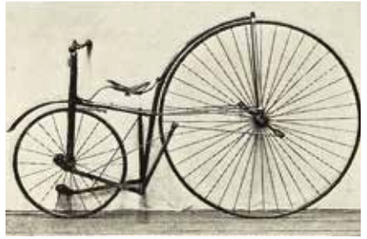
1871
Invention du Grand-Bi

Rowley Turner et James Starley, inventent dans leur usine à Coventry, **le Grand-Bi**. Cette machine, dotée d'une grande roue de près d'1,50 mètres et des premiers rayons de broches métalliques, permettait d'atteindre de plus grandes vitesses.

Grand-Bi - 1871

1880
Le pédalier d'Henri Lawson

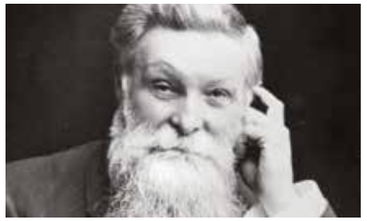
Le Britannique développe un pédalier avec une transmission par chaîne sur la roue arrière. En **1880**, la bicyclette de **Lawson** commence à fortement ressembler à nos vélos d'aujourd'hui.



Bicyclette à pédalier - 1880

1888
Invention du pneu avec chambre à air

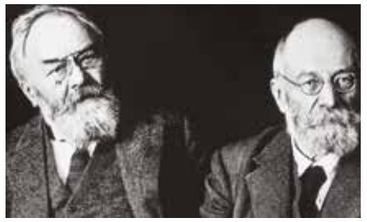
L'Ecossais **John Dunlop** développe le premier pneu avec chambre à air pour le tricycle que son fils utilisait lorsqu'il allait à l'école à travers les routes de Belfast. Pour la petite histoire, cette première **"chambre à air"** était enveloppée d'une toile en coton tissé, qu'il colla et cloua sur une jante en bois.



John Dunlop

1891
Le pneu démontable Michelin

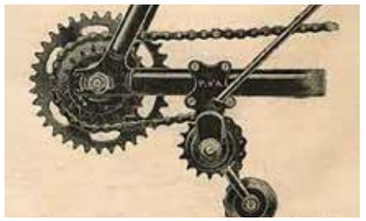
Les frères **André et Édouard Michelin** inventent le **pneu démontable**, ce qui révolutionna le pneu et permis son adoption par le monde automobile.



André et Édouard Michelin

1895
Création du dérailleur

L'ingénieur français **Jean Loubeyre** conçoit le premier véritable dérailleur arrière à deux vitesses pour bicyclette nommé **«polycélère »**.



Création du dérailleur - 1895

1900
Lancement de la bicyclette Hirondelle

Le vélo moderne est né avec ses deux roues de même taille, sa transmission par chaîne et ses pneumatiques démontables gonflés à l'air. Il devient rapidement le premier moyen de locomotion rapide des policiers de Paris.

Bicyclette hirondelle - 1900

1903
1er Tour de France

Le vélo à travers les âges

Puteaux, terre de vélo depuis le XXe siècle

CYCLES « DE DION-BOUTON » 36 QUAI NATIONAL

Le constructeur **De Dion-Bouton** fabriqua des machines à vapeur, des moteurs à pétrole, des voitures, des canots, des trains, des dirigeables, des avions et… des cycles.
Ces derniers ont été produits jusqu'en 1935 avec la plaque **« De Dion-Bouton PUTEAUX »**. Après la fermeture de la section Deux Roues de l'usine vers 1935, la fabrication fut reprise par les Cycles Dilecta à Le Blanc dans l'Indre avec la plaque « De Dion-Bouton Le Blanc » puis sous la marque mère « Dilecta Le Blanc ».

CYCLES « J.B. LOUVET » 8 - 12 RUE EICHENBERGER ET 21 - 23 RUE PARMENTIER

J.B. Louvet était une entreprise française de construction de cycles basée à Puteaux. Elle a été créée en 1903 par **Jean-Baptiste Louvet**, sprinter professionnel de 1900 à 1902. Il lança la bicyclette avec cadre soudé à l'autogène (technique révolutionnaire à l'époque). Installée sur une superficie de 3 000 m2 à **Puteaux**, l'usine pouvait sortir jusqu'à 500 machines par jour. Une écurie de course a été créée en 1922, dont le maillot vert et rouge faisait surnommer les coureurs : « Les perroquets ». Elle est restée en compétition jusqu'en 1937 avant d'être rachetée par les cycles Dilecta.

CYCLES « MOCHET » 68 RUE ROQUE DE FILLOL

Les établissements **Mochet** ont été en activité de 1924 à 1958. Ils ont été fondés par **Charles Mochet**, puis son fils Georges a pris la succession à la direction de l'usine en 1934. Ils ont été les constructeurs des vélocars (voiture à pédales pour 1 ou 2 adultes), de vélos en position couchée, de motos et de vélocars motorisés. A peine plus coûteux qu'un vélo, le Vélocar Mochet permettait de rouler plus vite qu'un tandem et de rouler sous la pluie.

Logo de la marque De Dion-Bouton

Affiche du Tour de France - 1913

Vélo en position couchée - Mochet

CYCLES « BOIZOT » 98 RUE ROQUE DE FILLOL

Boizot était un fabricant spécialisé dans l'équipement de randonneuses de montagnes, en intégrant des systèmes de pignons ovales et de dérailleur **« Le Montagnard »**, un des premiers de l'histoire du cycle.

CYCLES « AUSTRAL » 7, RUE DE LA RÉPUBLIQUE

Maison fondée en 1905 à Puteaux, **Austral**, connue à cette époque comme « la moins chère des grandes marques », fabriquait des vélos et des motos, et parrainait des équipes professionnelles sur le Tour de France.

Vers 1920, Austral a commencé à commercialiser des bicyclettes avec suspension arrière à lames, une innovation reconnue comme « sensationnelle » puisque les vélos étaient réputés pour rouler sur les pavés « comme sur un billard » ! A partir de 1922, le nouveau directeur, Louis Ruffin, reconnut l'importance des victoires sportives pour favoriser la vente de vélos et mena Austral à la victoire lors du Tour de France cette année là.

VÉLO ATYPIQUE : LA NAUTILETTE

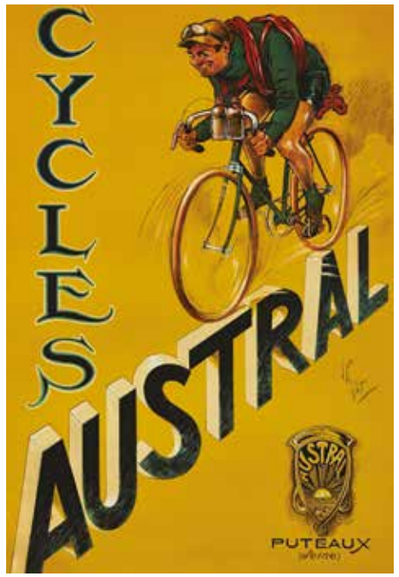
La marque **Austral** ne se contentait pas de construire des tricycles, des motocyclettes et des bicyclettes, mais elle s'aventurait aussi dans le domaine de **l'hydrocycle** !

En effet, **la Nautilette Austral** se présentait avec un cadre de bicyclette monté sur deux coques, dont la longueur varie en fonction du type. La propulsion était assurée grâce à l'énergie déployée par le cycliste qui actionnait une hélice sous l'eau.

René Savard fut le premier sportif à utiliser une Nautilette fabriquée par la Société Austral à Puteaux. Le 17 novembre 1927, il traversa la Manche, de Calais à Douvres en Angleterre. Deux ans plus tard, le 5 mai 1929, Aimée Pfanner, une jeune mannequin choisie par l'inventeur pour vanter son produit, devenait la première femme à traverser la Manche à bord d'une Nautilette en 9h et 10 min.

MAIS AUSSI… LES CYCLES SIDYA, ESSOR, PETIPAS…

Publicité pour la marque Boizot



Affiche pour la marque Austral

La Nautilette - Austral

Le vélo à travers les âges

Les grandes victoires des cycles Austral

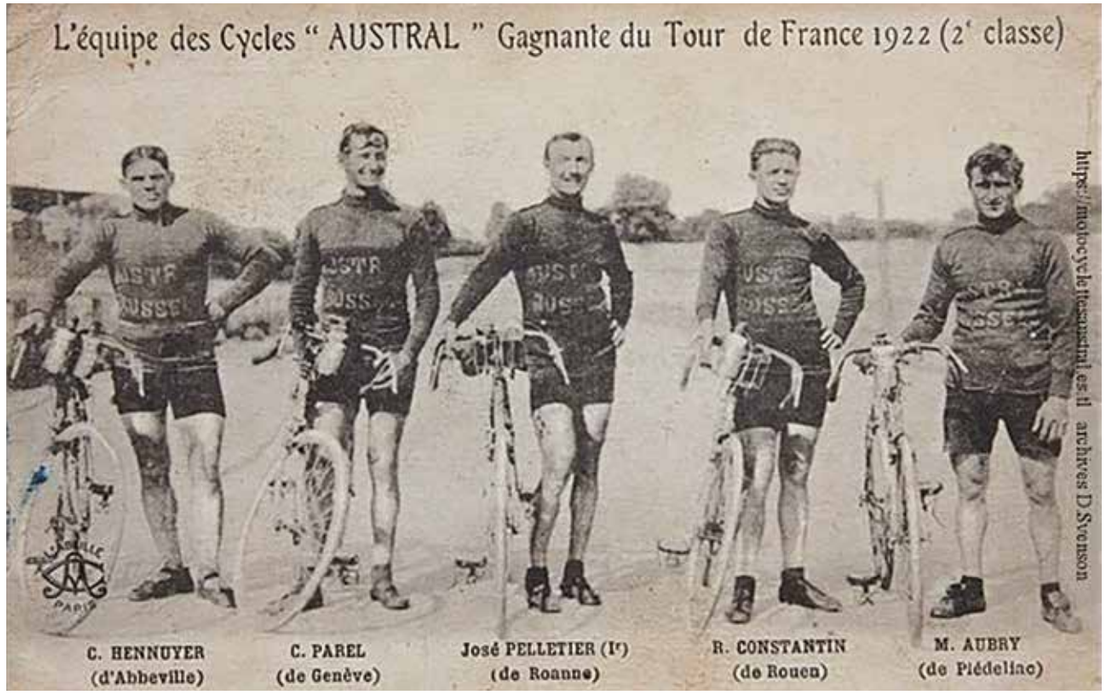
1920
Le 10 février, **Jules Poulain**, remporte la médaille d'or aux Reliability Trials cyclistes.

1921
Maurice «Coco» Brocco se classe 1er des six jours de New York.

1922
José Pelletier remporte le Tour de France catégorie 2e classe.

1923
Le 8 septembre, **André Massot** gagne la médaille d'or au championnat de vitesse sur 1 kilomètre, organisé par le Sporting-Club de la Bastidienne et disputé sur le Vélodrome du Parc à Bordeaux.

1923
Le 29 avril, **Charles Parel** et **Jules Nempon** terminent 6e et 7e du Championnat de la Bicyclette Multipliée au Circuit de Chanteloup.



1924
Ottavio Pratesi remporte la classe « Touristes Routiers » du Tour de France.

1924
Victoire de **M.Poux** lors du Championnat de la Somme.

1924
Jules Nempon remporte le Championnat du Pas-De-Calais (100 km).

1924, 1925, 1926
Victoire de l'équipe Austral lors du Championnat de l'Yonne (100 km).

1925, 1926
Jean Martinet remporte l'épreuve Bordeaux - Paris.

Ottavio Pratesi

Maurice Brocco dit «Coco»

Le vélo à travers les âges

Les personnalités du cyclisme à Puteaux

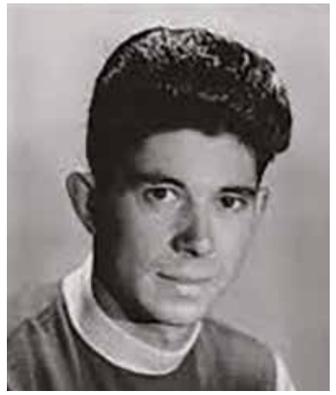
**Ils sont nés à Puteaux ou sont simplement passés par là.
Ils ont révolutionné leur domaine,
marqué le cyclisme et leur époque...**

Jacques Anquetil

Le 3 octobre 1963, à l'occasion du Grand Prix de l'Amitié organisé à Puteaux, le champion cycliste Jacques Anquetil, cinq fois vainqueur du Tour de France entre 1957 et 1964, a offert une bicyclette blanche à Youri Gagarine, premier homme à avoir effectué un vol dans l'espace, qui avait donné le départ de la course.

Marc Madiot

Coureur professionnel entre 1980 et 1994, le Putéolien Marc Madiot a notamment remporté deux fois Paris Roubaix en 1985 et 1991 et a été sacré champion de France en 1987. Célèbre pour son franc-parler et sa gouaille légendaire, Marc Madiot a créé l'équipe « La Française des Jeux » devenu depuis « Groupama-FDJ » qu'il dirige depuis 1997. Il est également président de la Ligue nationale de cyclisme.



Raymond Plaza

Professionnel de 1955 à 1962, Raymond Plaza a été l'équipier de Jacques Anquetil ou encore d'André Darrigade et a participé au tour de France en 1957. La même année, il remportait une étape du Tour des Provinces du Sud-Est devant Jean Stablinski. Père de Stéphane Plaza, l'agent immobilier vedette de M6, Raymond Plaza est l'emblématique président du CSMP Cyclisme depuis plus de 30 ans.

Melodie Lesueur

Licenciée au CSMP Cyclisme, Melodie Lesueur est une ancienne coureuse professionnelle, championne de France sur route en 2010 et championne d'Europe espoirs du contre-la-montre en 2011. Elle est aujourd'hui le fer de lance du CSMP Cyclisme avec une dizaine de courses remportées en 2019.

Kevin Reza

Cycliste professionnel depuis 2011, Kevin Reza a découvert le cyclisme à Puteaux. Inscrit par son père au CSMP Cyclisme à l'âge de 4 ans, Kevin Réza a été sacré deux fois champions de France de la catégorie poussin, à l'âge de 7 et 8 ans, avec le club putéolien. Devenu professionnel à 23 ans au sein de l'équipe Europcar, il a participé depuis aux trois grands tours cyclistes (France, Espagne, Italie) et a notamment fini 3e du championnat de France sur route en 2014.

Henri Sannier

Putéolien de souche, le journaliste Henri Sannier est resté plus de 45 ans à l'antenne. Entré à l'ORTF d'Amiens en 1973, il a ensuite créé le « 19/20 » sur France 3 en 1986. Il est devenu ensuite un des visages de l'information « d'Antenne 2 », alternant entre le journal de 20h et le 13h de 1988 à 1994. Passionné de sport et de cyclisme notamment Henri Sannier a également présenté le journal « Tout le sport » sur France 3 mais aussi le Tour de France, son rêve d'enfant.

Le vélo à travers les âges

Le vélo : un outil culturel et féministe

LA ROUE DE BICYCLETTE DE MARCEL DUCHAMP

L'artiste franco-américain **Marcel Duchamp**, né à Blainville-Crevon en 1887, a été une figure centrale de l'art du XXe siècle, précurseur de l'art contemporain. Membre de la **Section d'Or de Puteaux**, un groupe d'artistes influencés par le cubisme qui se réunissaient régulièrement à Puteaux, à partir de 1911, Marcel Duchamp crée en 1913, l'une de ses oeuvres principales : *la roue de bicyclette*. Cette roue composée de métal et de bois peint (sans pneu) était fixée par sa fourche sur un tabouret en bois. En utilisant des objets manufacturés, il crée ainsi le premier **« ready-made »**, dans une approche qui consiste à détourner des objets manufacturés pour en faire des œuvres d'art. Par l'intégration du mouvement (la roue peut tourner), cette œuvre est également considérée comme l'une des premières œuvres de **l'art cinétiqu**e, et renvoie à des travaux antérieurs de l'artiste sur le mouvement et sa décomposition.

Marcel Duchamp - Roue de bicyclette

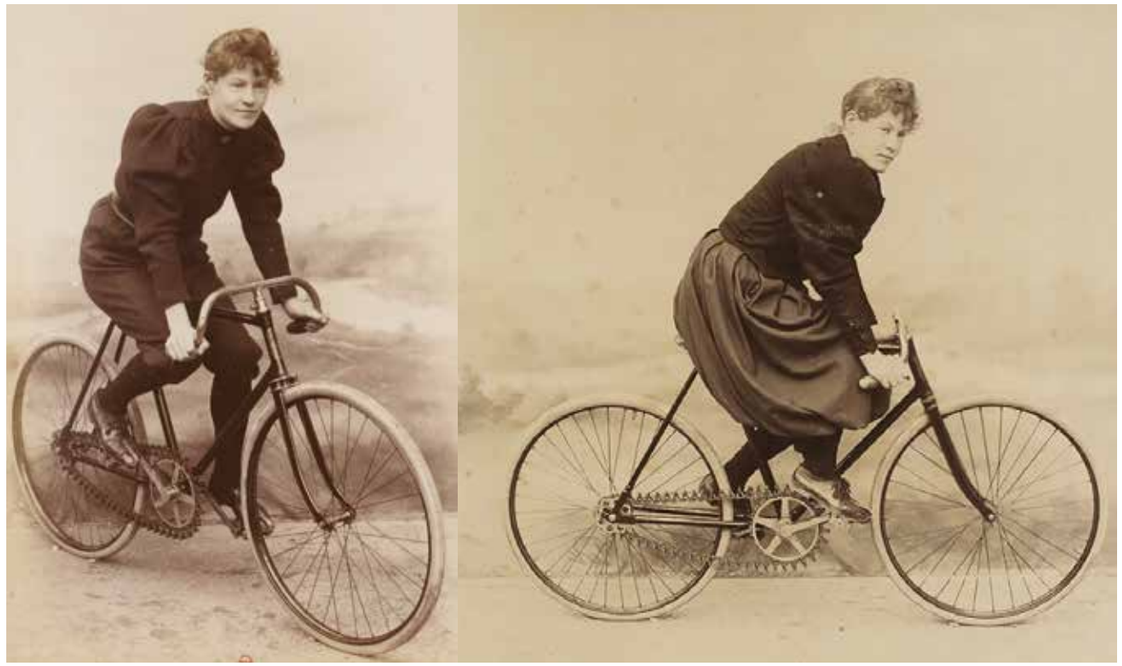
VIRTUAL ROLLER ET COURRIER DU CŒUR DE JEAN LOUIS TOUTAIN

Né à Toulouse le 17 mai 1948, **Jean-Louis Toutain** a travaillé dans la publicité, la décoration, l'imprimerie, le design industriel et même la maçonnerie avant de se consacrer pleinement à la scupture à partir de 1987. Décédé en 2008, Jean-Louis Toutain s'est fait connaitre par son travail épuré et ses créations toutes en rondeurs, humble et facile d'accès, pour les enfants comme pour les adultes. Parmi celles-ci, *Virtual Roller* et *Courrier du cœur* mettant en scène deux silhouettes opulentes assises sur des bicyclettes, sont exposées à Puteaux aux abords de l'Hôtel de Ville et près du Palais de la Culture.

Jean-Louis Toutain - Virtual Roller

AMÉLIE LE GALL ALIAS « MADEMOISELLE LISETTE »

À la fin du XIXe siècle, alors que les épreuves sportives étaient encore réservées aux hommes, les cyclistes féminines conquièrent peu à peu une petite place dans l'espace public. Signe de cette évolution, la naissance de l'expression « championne » en parlant d'**Amélie Le Gall**, connue à l'époque sous le surnom de **« Mademoiselle Lisette »** ou **« Lisette de Quintin »**. Née en Bretagne et liée à Puteaux, cette cycliste poids plume (1m52 pour 40kg) a été l'une des premières athlètes féminines à passer professionnelle et à connaître la gloire, en Europe et aux États-Unis. En 1894, elle marqua notamment les esprits en gagnant un 100 kilomètres autour de la piste de Longchamps, puis établit un record du monde avoisinant les performances masculines lors des Championnats de Paris.



Amélie Le Gall alias «Madame lisette» de Quintin

Sommaire

- **Le vélo à travers les âges** 6-15
  La naissance de la petite reine en quelques dates
  Puteaux, terre de vélo depuis le XXe siècle
  Les grandes victoires des cycles Austral
  Les personnalités du cyclisme à Puteaux
  Le vélo : un outil culturel et féministe
- **Sommaire** 16-17
- **Chiffres clés** 18-19
  À Puteaux et en Île-de-France
- **Nouveaux aménagements vélos** 20-21
  Consécutifs à l'épidémie de coronavirus
- **Le vélo c'est tendance** 22-23
  Et Puteaux accélère le mouvement
- **Le vélo dans l'espace public** 24-25
  Le vélo réinvestit l'espace public
- **Les aménagements de la ville** 26-33
  À Puteaux
  À La Défense / POLD (Paris Ouest La Défense)
- **Le stationnement** 34-39
  Où stationner mon vélo et ma trottinette ?
  Les astuces sécurité
  La Police Municipale
- **Les services aux cyclistes** 40-45
  Les stations de gonflage
  Les totems de menues réparations
  L'application GEOVELO
- **Vélib'** 46-48
  Le vélib' à Puteaux
- **Véligo** 49
  Le véligo à Puteaux
- **Le vélo** 50-51
  Dans les transports en commun
- **Plan des aménagements cyclables et des stationnements vélos** 52-53
- **Plan des itinéraires de loisirs** 54-55
- **Les subventions** 56-57
  Pour l'achat d'un VAE (vélo à assistance électrique)

- **Les actions de sensibilisation** 58-59
  Pour l'achat d'un VAE (vélo à assistance électrique)
- **Tous en selle** 59-61
  Bien choisir son vélo
- **Bien s'équiper avant de partir** 62-65
  Pour rouler en toute sécurité à vélo
  Pour rouler en toute sécurité en trottinette
- **Le code de la route pour tous** 66-69
  Vigilance et prudence
  Les panneaux de signalisation
  Les engins non motorisés
  Les engins motorisés
- **L'entretien du vélo** 70-73
  La malette d'outils du cycliste
  Les vérifications et réparations
  Nettoyage et graissage
- **Cinq idées reçues sur le vélo** 74-75
- **Le vélo en communauté** 76
  Association «Puteaux à vélo»
- **Les associations putéoliennes** 77
  Association «Paris en selle-Puteaux»
  Association «CSMP-Puteaux» - Raymond Plaza
- **Le vélo comme loisir** 78-79
  L'événement «Quais libres»
- **Le vélo pour entretenir la forme** 80-81
- **Portraits** 82-83
  Bouger autrement, c'est possible !
- **Questions/réponses** 84-85
- **Tutoriel** 86-89
  Comment changer le pneu de votre vélo ?
  Que faire quand ma chaîne de vélo déraille ?
- **Autour du vélo** 90-93
  Quelques chansons
  Quelques expressions

Chiffres clés à Puteaux

7 km — De bandes et pistes cyclables

970 — Places de stationnement vélos (309 mobiliers)

3 — Stations vélib'
3 stations vélib'. 81 vélos en libre service

6 — Stations de gonflage

7 — Totem de menues réparations

Subventions : bon à savoir

DES COUPS DE POUCE POUR L'ACHAT D'UN VÉLO.

La Ville de Puteaux subventionne l'acquisition de :

- vélos mécaniques neufs
- kits de motorisation électrique et leur installation
- accessoires en lien avec la pratique cyclable lors de l'achat simultané d'un vélo mécanique à hauteur de **50 %** du prix d'achat dans la limite de **300€**.
- subvention des vélos électriques avec un forfait de **100 €**.

Sans oublier les aides de la Région Île-de-France pour l'acquisition de :

- vélos à assistance électrique + accessoires (panier/sacoches/casque/antivol)
- vélos cargos mécaniques + accessoires
- vélos pliants électriques ou mécaniques + accessoires
  à hauteur de **50 %** du prix d'achat dans la limite de **400 €**.

Mais également de...

- vélos cargos électriques + accessoires (**50%** dans la limite d'une aide de **600 €**)
- vélos adaptés + accessoires (**50%** dans la limite de **1 200 €**)

Chiffres clés en Île-de-France

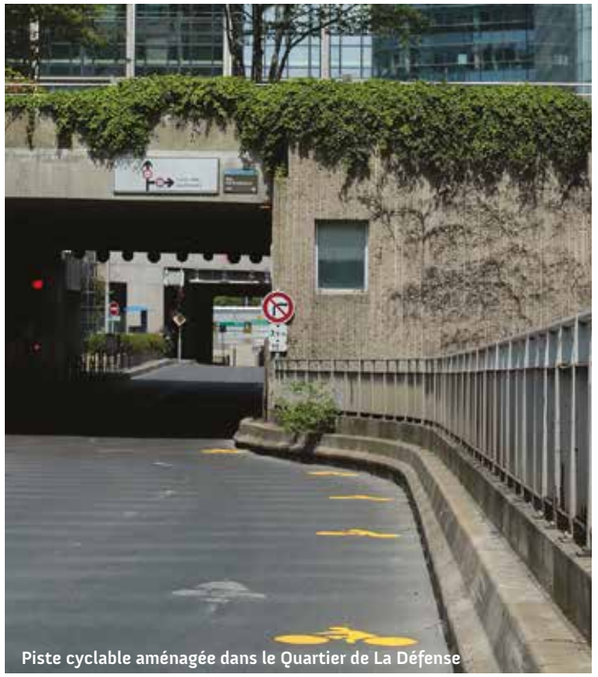
- Près d'**un Million** de trajets quotidiens.
- **L'usage de la Voiture diminue** à Paris et dans la grande couronne malgré l'augmentation de la population.
- La part des **60-75 ans** des usagers du vélo est en augmentation.
- **2/3** des déplacements quotidiens de la population francilienne sont inférieurs à **3 km**.
- Le vélo est le mode de transport le plus rapide sur les petits trajets.
- **300 M€** seront investis pas la Région Île de France à partir de 2021 pour développer les infrastructures et les services aux cyclistes, notamment dans la réalisation du RER vélo.
- **400 000** abonnés Vélib'.

Nouveaux aménagements vélos

Consécutifs à l'épidémie de coronavirus

Afin de limiter les transports en commun et d'en réduire le nombre d'usagers, des réflexions ont été menées entre Joëlle Ceccaldi-Raynaud et le Président du Conseil départemental par intérim, Georges Siffredi.

L'objectif : réorganiser l'espace public départemental traversant la Ville et accroitre la place donnée aux cyclistes.
Le Département des Hauts-de-Seine a décidé d'entreprendre des aménagements cyclables sur les voiries départementales de Puteaux. Ces aménagements se réaliseront en deux temps. À partir du 11 mai, un marquage au sol temporaire pour permettre aux actifs de prendre leur vélo pour retourner au travail, puis à terme, la réalisation d'un balisage plus sécurisé et plus durable.
Parallèlement, la Ville de Puteaux a décidé de mettre en place une série de mesures encourageant la pratique du vélo en ville. La Loi d'Orientation sur les Mobilités, promul- guée fin décembre 2019, interdit le stationne- ment motorisé cinq mètres en amont des pas- sages piétons. Elle encourage au contraire la création de stationnement vélo sur ces mêmes emplacements car ils ne gênent pas la visibi- lité du piéton. Puteaux s'est saisie de cette disposition pour installer de nouveaux ar- ceaux à vélos, actuellement en commande.
Puteaux souhaite favoriser également les déplacements domicile-travail de ses agents à travers le **«Forfait Mobilité Durable»** qui per- met à l'employeur de verser jusqu'à 500 euros par an en franchise d'impôt et de cotisations sociales aux actifs qui se rendraient sur leur lieu de travail à vélo notamment.


Piste cyclable aménagée dans le Quartier de La Défense

Piste cyclable aménagée sur le Pont de Puteaux

Puteaux change de braquet. À l'heure du déconfinement, la Ville aménage ses rues pour accélérer le développement de son réseau cyclable. Objectif : permettre à tous de se déplacer en toute sécurité, dans le respect des gestes barrières et de la distanciation sociale.

Alors que nous fêterons, le 3 juin, la Journée mondiale pour le vélo, la sortie de confinement se fera, elle aussi, à bicyclette ! Plus écologique que la voiture, bon pour notre santé, accessible à tous et rapide, le vélo est aujourd'hui l'alternative idéale à la promiscuité des transports en commun. La Ville de Puteaux, en lien avec le Département et la Région, travaille en ce sens pour renforcer les aménagements déjà existants pour les cyclistes :

Trois nouvelles pistes cyclables temporaires

Du rond-point des Bergères jusqu'au quartier de la Rose de Cherbourg (avenue du général de Gaulle)
1000 mètres

Du rond-point de La Liberté jusqu'à la rue Parmentier (rue Paul Lafargue, avenue Slojénitsyne, quai De Dion-Bouton)
1650 mètres

Pont de Puteaux
350 mètres

Pour vous repérer, la Région Ile-de-France et le Collectif associatif Vélo Île-de-France ont mis en ligne des cartes interactives rassemblant l'ensemble des nouvelles voies réservées aux deux-roues. Une initiative qui permet à tous les Franciliens de se déplacer à vélo en toute sécurité.

À consulter sur la plateforme « À vélo en Île-de-France » et sur velo-iledefrance.fr

Piste cyclable aménagée avenue du général De Gaulle

Piste cyclable aménagée sur le Pont de Puteaux

Le vélo c'est tendance

Et Puteaux accélère le mouvement

Pratique, rapide et économique, le vélo fait de plus en plus d'adeptes, surtout en milieu urbain. Le nombre de déplacements à bicyclette a d'ailleurs doublé en Île-de-France en dix ans*. L'espace urbain se redessine pour laisser plus de place à ce mode de déplacement propre et bon pour la santé.

De nombreux Franciliens ont adopté le vélo comme moyen de transport, séduits par la perspective de gagner du temps dans leurs déplacements, de circuler à l'air libre et de pratiquer une activité physique. Vélotafeurs et cyclotouristes se côtoient sur les itinéraires putéoliens et partagent le plaisir de joindre l'utile à l'agréable. La pratique s'organise autour d'une communauté active qui partage ses bons plans et ses itinéraires, organise des rencontres dans toute la France, développe des applications mobiles…

Le vélo en milieu urbain

1 Piste cyclable - RD 913

2 Arceaux à vélo, rue de la République

3 Le plan de mobilité

Première étape : les aménagements de voirie

À chaque fois que la ville de Puteaux procède à la rénovation d'une rue, un aménagement cyclable est proposé pour faciliter et sécuriser les déplacements à vélo. Le dernier exemple en date étant celui de la rue Anatole France.

Deuxième étape : les équipements

Vous trouverez sans peine un endroit pour stationner votre monture puisque la ville de Puteaux a installé **970** arceaux. Pour le côté pratique également, l'installation de stations de gonflage initiée par le Budget Participatif a été concrétisée !

Troisième étape : un plan de Mobilité - Schéma directeur cyclable du territoire de POLD

Au-delà de ses infrastructures, la ville de Puteaux a lancé les études pour établir un PDM intégrant l'intermodalité des moyens de transport, dont le vélo. C'est ainsi qu'un nouveau réseau cyclable assurera la continuité urbaine des circulations dans toute la ville avec un maillage hiérarchisé étudié conjointement avec les villes limitrophes.

Par ailleurs, le vélo contribue aussi au développement durable avec la mise en place d'une économie circulaire et solidaire. En effet, la Ville procède régulièrement au retrait des vélos abandonnés sur la voie publique. Ceux-ci sont ensuite cédés à l'association BicyclAide (si leurs propriétaires ne les récupèrent pas), basée à Gennevilliers, qui les restaure ou les valorise en pièces détachées. Cette société coopérative d'intérêt collectif (SCIC) crée ainsi des emplois pérennes.

Le vélo dans l'espace pubic

Le vélo réinvestit l'espace public.

La transformation des mobilités est une occasion de repenser le rapport aux déplacements.

À l'avenir, ils pourraient devenir un moment de vie en soi, pour découvrir ou redécouvrir notre environnement immédiat. Bénéfique pour la santé et l'environnement, le vélo cumule bien des atouts en tant que solution alternative à la voiture – voire aux transports en commun – dans les déplacements du quotidien, notamment en milieu urbain. Afin de favoriser les circulations douces, des aménagements et services accompagnent les Putéoliens qui ont choisi de privilégier ce mode de mobilité.

Au sein des quartiers, la notion de partage de l'espace public s'impose. Pour ce faire, **les zones 30** à double sens cyclable ont été généralisées. Dans un souci de sécurité et de cohabitation harmonieuse entre les différents modes de transport, la Ville a également renforcé la signalisation verticale et les marquages au sol. L'application de logos verts permet aux cyclistes de repérer instantanément le maillage structurant. Les sas vélos et les panneaux tourne-à-droite cyclistes ont aussi fait leur apparition à Puteaux.

« Instrument de liberté, le vélo a changé ma vie. Je me réjouis que la Ville se soit saisie de cet enjeu majeur car il est temps de reconsidérer la place prise par la voiture et de ne plus envisager le vélo sous le seul angle du loisir ».

Zone 30, rue de la République

Les aménagements de la ville

À Puteaux

En ville, divers aménagements sont réalisés afin que chaque usager de la route puisse trouver sa place, dans le respect mutuel et la convivialité.

LES ZONES 30

À Puteaux, les rues sont toutes en Zone 30 (à l'exception des voies départementales)

Selon la réglementation, une **zone 30** constitue une ou plusieurs voies sur laquelle **la vitesse des véhicules est limitée à 30 km/h**. **Toutes les chaussées sont à double-sens pour les cyclistes et les conducteurs d'engins de déplacement personnel motorisés**, sauf dispositions différentes prises par l'autorité investie du pouvoir de police. Les entrées et sorties de cette zone sont annoncées par une signalisation et l'ensemble de la zone est aménagée de façon cohérente avec la limitation de vitesse applicable.

Les **zones 30** permettent la circulation des voies en double-sens pour les cyclistes, donc de réduire leurs distances et augmenter leur liberté de circulation, en comparaison aux voitures. Les cyclistes se retrouvent ainsi avantagés.

LES AIRES PIÉTONNES : Mise en place de panneau « Deux roues pieds à terre « dans les rues piétonnes

Ce sont des zones réservées à la circulation des piétons. **Les cyclistes y sont admis mais doivent y circuler à la vitesse du pas et sans gêner les piétons.**

LES ZONES 20

Zones ce rencontres

Dans une **zone de rencontre**, les piétons sont autorisés à circuler partout sur la rue sans y stationner et bénéficient de la priorité sur les véhicules. **La vitesse des usagers y est limitée à 20 km/h**. La cohabitation entre piétons, cyclistes, véhicules motorisés et transports en commun est ainsi favorisée.

Comme en zone 30, toutes les chaussées sont à double sens pour les cyclistes et les conducteurs d'engins de déplacement personnel motorisés, sauf dispositions différentes prises par l'autorité investie du pouvoir de police.

Lorsque le gabarit de la chaussée le permet, il est possible de créer un espace réservé aux cycles et aux engins de déplacement personnel.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Depuis leur déploiement à Puteaux en 2014, plus aucun accident mortel n'a été recensé en ces zones par la Police Municipale et une baisse des accidents corporels a été constatée. Les dépassements de vitesse observés sont également moins virulents et moins fréquents qu'auparavant.

Zone 30, rue de la République

LE SAVIEZ-VOUS ?

La Ville s'emploie à réduire ou à déplacer les places de stationnement devant les passages piétons afin d'améliorer leur visibilité. Ces emplacements sont ensuite dédiés aux deux-roues.

Les aménagements de la ville

À Puteaux

LES BANDES CYCLABLES

Les bandes cyclables sont sur la chaussée des espaces dédiés aux cyclistes et délimités par des pointillés au sol. Leur largeur dépend de celle de la rue mais ne peut être inférieure à un mètre.

LES PISTES CYCLABLES

La piste cyclable se distingue de la bande cyclable par sa bordure. Elle est systématiquement séparée du reste de la chaussée par un élément physique tel qu'un trottoir, des arbres, un muret, des places de stationnement, etc. Elle peut être unidirectionnelle ou bidirectionnelle et marquée ou sol par une couleur spécifique.

LES DOUBLE-SENS CYCLABLES

Les zones 30 autorisent la circulation des cyclistes dans les deux sens. Cette mesure vise à simplifier le déplacement des cyclistes en évitant les grands axes et en réduisant les distances et les temps de parcours. Afin d'augmenter votre confort et votre sécurité, certaines rues sont marquées au sol par des pictogrammes. Ces derniers permettent de rappeler aux automobilistes votre droit de circuler, de vous guider et d'être plus visibles.

Piste cyclable, quai de Dion Bouton

OÙ EN EST-ON DES CIRCULATIONS DOUCES ?

La Ville élabore actuellement son **Plan de Mobilité** dans lequel le vélo sera particulièrement présent. Il s'agit d'un document de planification permettant de prévoir de manière globale les aménagements pertinents à réaliser au cours des prochaines années **afin d' améliorer la cohabitation entre les différents modes de circulation sur l'ensemble de la ville.**

Dans le même temps, la Ville participe aux côtés des dix autres communes du territoire de POLD (Paris Ouest La Défense) à la construction d'un **réseau cyclable élargi.** L'objectif est de relier les communes entre elles par des itinéraires cyclables plus directs et sécurisés.

Ce dernier devrait notamment aider au déploiement d'infrastructures cyclables sur les voies départementales et près des gares.

Les aménagements de la ville

À Puteaux

LES SAS-VÉLO

Un sas vélo est un espace qui permet aux cyclistes de se placer devant les automobilistes au feu rouge. Bien délimité, les cyclistes peuvent ainsi se placer pour tourner, éviter les gaz d'échappement et gagner en visibilité.

Cette zone, entre la ligne d'arrêt des véhicules et le passage piéton à un carrefour à feux tricolores, est un espace réservé aux cyclistes.

Il permet aux vélos de se placer du côté de la chaussée vers lequel ils vont tourner et bien en vue devant les véhicules motorisés pour démarrer en toute sécurité (et ne pas respirer directement les gaz d'échappement). Il évite en particulier qu'un vélo reste caché dans l'angle mort d'un poids-lourd.

Il améliore, en outre, la sécurité des piétons qui, grâce à une plus grande distance, sont eux aussi mieux visible pour les conducteurs.

Sas-vélo, rue Paul Lafargue

QUELLE EST LA SANCTION POUR NON-RESPECT DU SAS VÉLO ?

Un sas vélo plein de véhicules devient inutilisable pour les cyclistes et les met en danger.

Presque 20 ans après sa création, le sas vélo n'est pas forcément connu, et encore moins respecté. Selon la loi, « Le conducteur d'un véhicule autre qu'un cycle ne doit pas s'engager dans l'espace compris entre les deux lignes d'arrêt définies à l'article R. 415-15 lorsque son véhicule risque d'y être immobilisé (...) ».

Les automobilistes et motards ne respectant les sas vélos (en stationnant dessus, ou « mordant » sur l'emplacement) peuvent être verbalisés et sanctionnés d'une amende forfaitaire de 35 euros (amende minorée : 22 euros, amende majorée : 75 euros).

Mais la sanction peut être plus lourde, si vous êtes flashé par un radar feu rouge, parce que vous mordez sur le sas vélo, le non-respect de la ligne d'arrêt au feu rouge est puni d'une contravention de 4e classe, c'est-à-dire d'une amende forfaitaire de 135 euros et d'un retrait de 4 points sur le permis de conduire.

Alors pensez à la sécurité des cyclistes et respectez les sas vélo en anticipant votre distance d'arrêt à l'approche d'un feu tricolore.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La Ville a entrepris la mise en place de sas-vélo et prévoit de les multiplier au cours des prochaines années.

À La Défense / POLD (Paris Ouest La Défense)

UNE PREMIÈRE EN FRANCE SUR L'ESPACE PUBLIC DE LA DÉFENSE :

Ça roule pour l'escalator à Vélos. Une petite « vélorution » sur la place de La Défense. Un nouvel escalator permet aux cyclistes d'accéder au parc à vélos sécurisé situé à l'entrée du parking souterrain Centre-Grande Arche. Il suffit de placer son vélo dans une goulotte métallique motorisée, adaptable à toutes les tailles de pneus. Un tapis roulant muni de capteurs aide à monter le vélo tandis que lors de la descente des brosses rigides le freinent. Grâce à cet équipement baptisé « véloconfort », le parc à vélos de Paris La Défense atteindra 150 places.

Escalator à vélo, à La Défense

LES VÉLO-TAFFEURS ?

Les membres du «Collectifs Vélo» POLD ont participé au tracé du futur Réseau Express Régional Vélo (RER V), un réseau régional de pistes cyclables permettant aux Franciliens d'abandonner petit à petit les transports en commun ou leur voiture pour se rendre au travail. À terme, un réseau principal maillera bien la région et des réseaux secondaires irrigueront les communes. Ainsi par exemple, le Pont de Bezons ne serait qu'à 3 km du quartier d'affaires et le Pont de Chatou à 5 km, le tout intégralement en piste cyclable. Et pour ceux qui ne seraient pas très à l'aise, le collectif imagine des voies dimensionnées pour permettre de rouler à deux de front, et de doubler en toute sécurité.

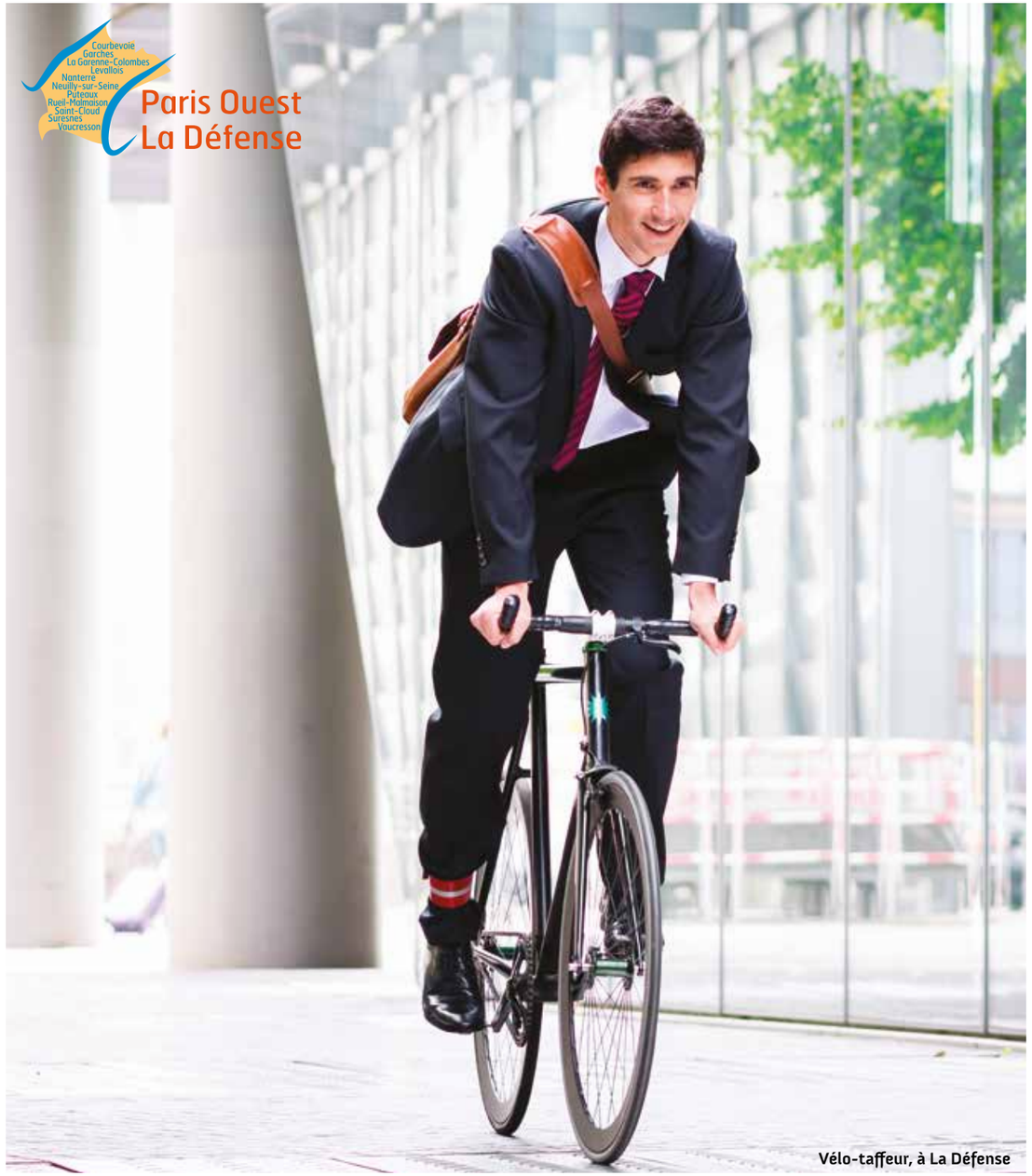
La région île-de-France a d'ailleurs consacré 72 M€ au cofinancement de 672 km de pistes, condition sine qua non au développement de la petite reine.

LE SAVIEZ-VOUS ?

350 millions d'euros : c'est le montant d'investissement fixé par l'Etat dans le cadre de son « Plan vélo » de 2018, pour encourager le développement des mobilités actives en France.

La région Île-de-France s'est engagée à développer 100 000 places près des gares à l'horizon 2030. Ile-de-France Mobilités, l'autorité organisatrice des transports, apportera 140 M€ pour ce chantier.

Depuis le 1er décembre 2019, les Franciliens qui acquièrent un vélo à assistance électrique peuvent toucher une aide de la région de 500 € (étendue aux vélos cargos, ces engins permettant de transporter plusieurs enfants ou de lourdes charges).
https://www.iledefrance-mobilites.fr/actualites/vae-aide-achat-500-euros/
Une enveloppe de 12 M€ est dédiée à l'achat d'environ 30 000 vélos.



Vélo-taffeur, à La Défense

Le stationnement

Où stationner mon vélo et ma trottinette ?

Près de 970 places pour stationnements vélo et 200 accroches trottinettes sont répartis sur la commune, dont deux arbres à vélos de dix places. L'un à la gare et le second sur l'Île de Puteaux. L'installation de nouveaux arceaux à vélos est continuelle. Ces espaces sont à différencier des parkings « motos ».

Pour les identifier, un plan est disponible en double-page centrale de ce guide.

Des attaches trottinettes pour enfants sont également présentes aux abords des écoles.

Retrouvez ces solutions de stationnement sur le site Internet de la Ville et bientôt sur l'appli Puteaux Mobile.

ASTUCES SÉCURITÉ

Parmi les nombreuses offres d'antivols présentes sur le marché, il est parfois difficile de s'y retrouver.

Voici un classement des antivols les mieux notés par les adeptes du vélo :

1. L'antivol en forme de U
2. L'antivol pliant ou « mètre de menuisier » accroché à un point fixe
3. La chaîne (maillons en acier d'au moins 10 mm de diamètre)
4. L'antivol fixe bloquant la roue arrière

Arceaux à vélos, rue de la République

Attache-trottinettes pour enfants, école des Bergères

Arbre à vélos de 10 places, gare de Puteaux

Arceaux à vélos, rue de la République

Dans la mesure du possible, garez votre vélo dans un endroit passant et éclairé.
Évitez de le laisser dehors la nuit ou toujours au même endroit, et n'oubliez pas de mettre votre cadenas, même dans un espace privé. Près de la moitié des vols ont lieu en dehors de l'espace public. La Ville a mis en place des panneaux «site sous vidéo surveillance par la Police Municipale»

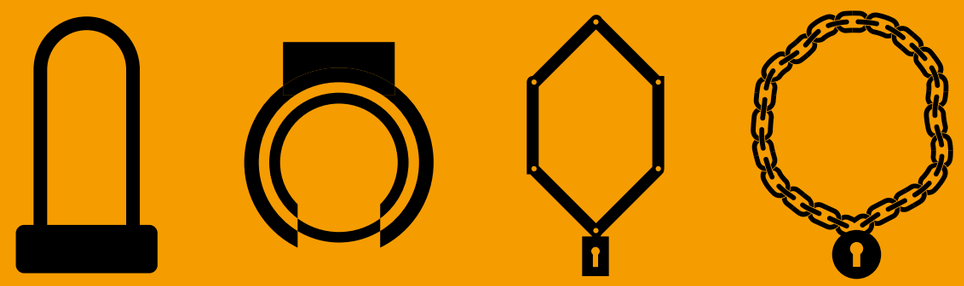
LE SAVIEZ-VOUS ?

L'antivol enroulé ne protège pas correctement votre vélo. Les câbles dont le diamètre est inférieur à 10 mm ne résistent pas plus de 2 secondes à une tentative d'effraction.

COMMENT ÉVITER LE VOL DE VOTRE VÉLO ?

1

UTILISEZ UN BON ANTIVOL



L'antivol en forme de U

L'antivol fixe bloquant la roue arrière

L'antivol pliant

La chaîne

2

CADENASSEZ VOTRE VÉLO

Infographie contre le vols des vélos personnels

3

ATTACHEZ VOTRE VÉLO À UN POINT FIXE

4

FAITES GRAVER VOTRE VÉLO

Vous pouvez récupérer votre vélo en cas de vol grâce au marquage Bicycode®
Plus d'informations sur **bicycode.org**

Le stationnement

La Police Municipale

BON À SAVOIR

Laisser son vélo ou sa trottinette au même endroit pendant longtemps n'est pas recommandé. Ils peuvent être considérés comme un abandon par la Police Municipale puis enlevés par les services de la Ville.

DEUX CAS POSSIBLES

Cas 1 :

Si mon vélo ou ma trottinette reste stationné(e) plus de 24h en un lieu qui ne lui est pas dédié.

• Un message préventif de couleur rouge est apposé sur votre mode de locomotion.

Cas 2 :

Si je stationne mon vélo ou ma trottinette plus de 7 jours sur un attache-vélo

• Un message préventif de couleur jaune est apposé sur votre mode de locomotion.

QUE FAIRE

si je n'ai pas retiré mon vélo à temps ?

Rassurez-vous, il n'est pas perdu ! **Rendez vous à l'accueil de la Police Municipale, au 3 rue Chantecoq** pour l'identification de votre vélo.

Vous serez ensuite redirigé-e auprès des services techniques de la Ville pour le récupérer.

Si vous n'effectuez pas cette démarche dans l'année qui suit l'enlèvement de votre vélo, il fera l'objet d'une procédure d'aliénation en vue de sa destruction ou d'un don à l'association **BicyclAide**, partenaire de la Ville.

BicyclAide intervient pour collecter les vélos restés en bon état puis les réparent dans leur atelier de Gennevilliers et leur donne une seconde vie !

Locaux de la Police municipale, 3 rue Chantecoq

les services aux cyclistes

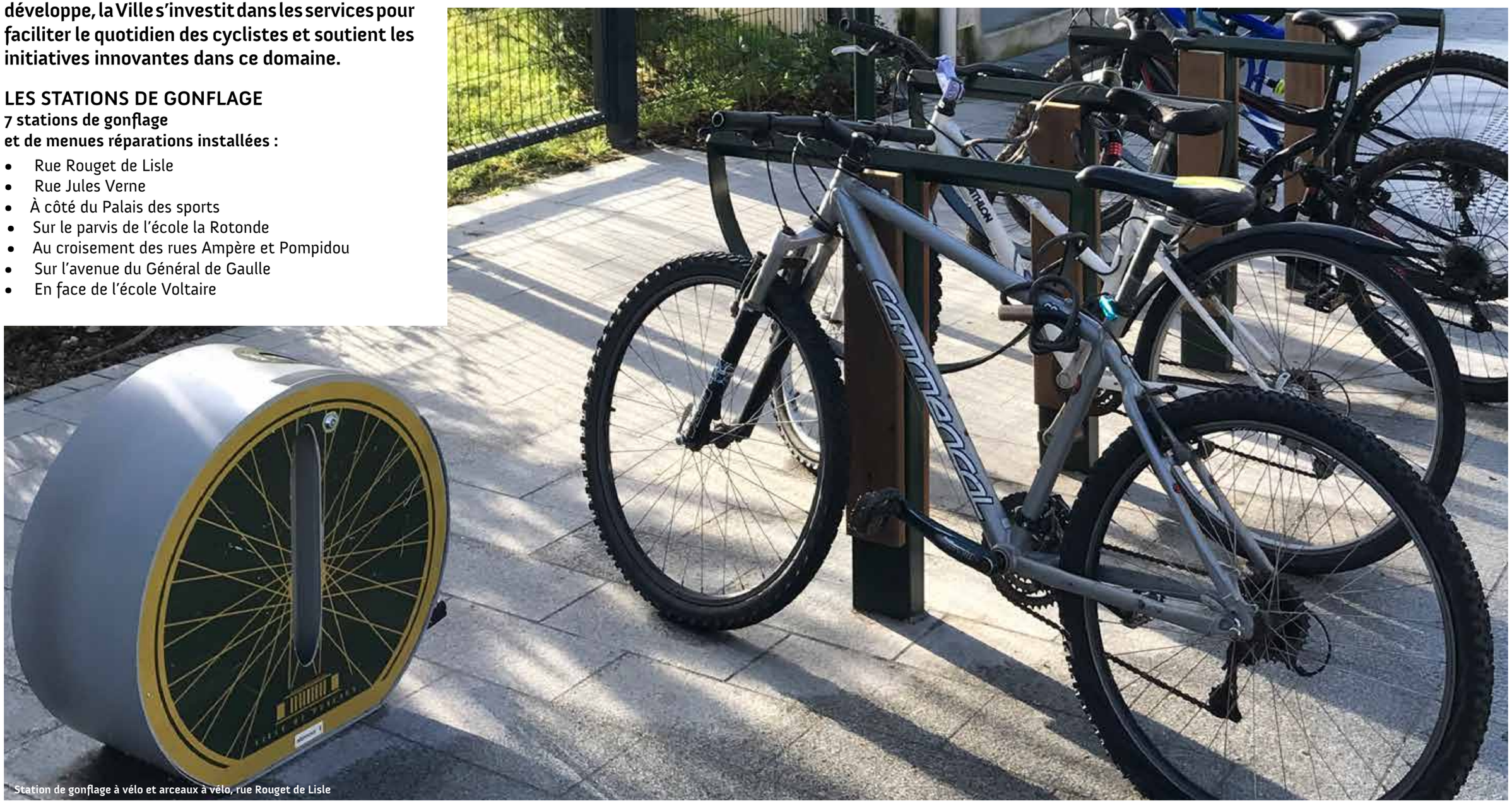
Les stations de gonflage

Outre les infrastructures cyclables qu'elle développe, la Ville s'investit dans les services pour faciliter le quotidien des cyclistes et soutient les initiatives innovantes dans ce domaine.

LES STATIONS DE GONFLAGE

7 stations de gonflage
et de menues réparations installées :

- Rue Rouget de Lisle
- Rue Jules Verne
- À côté du Palais des sports
- Sur le parvis de l'école la Rotonde
- Au croisement des rues Ampère et Pompidou
- Sur l'avenue du Général de Gaulle
- En face de l'école Voltaire



Station de gonflage à vélo et arceaux à vélo, rue Rouget de Lisle

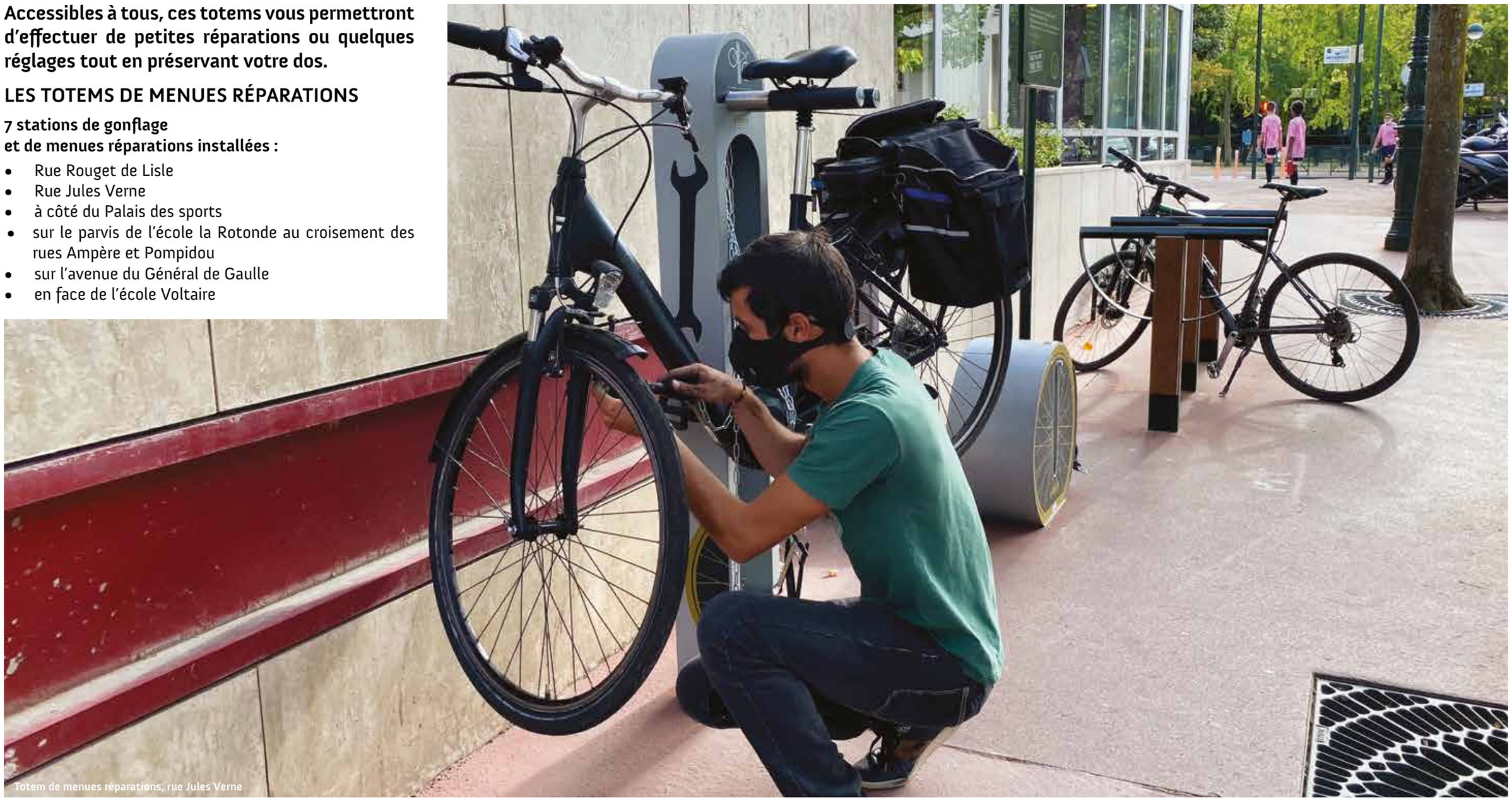
Les totems de menues réparations

Accessibles à tous, ces totems vous permettront d'effectuer de petites réparations ou quelques réglages tout en préservant votre dos.

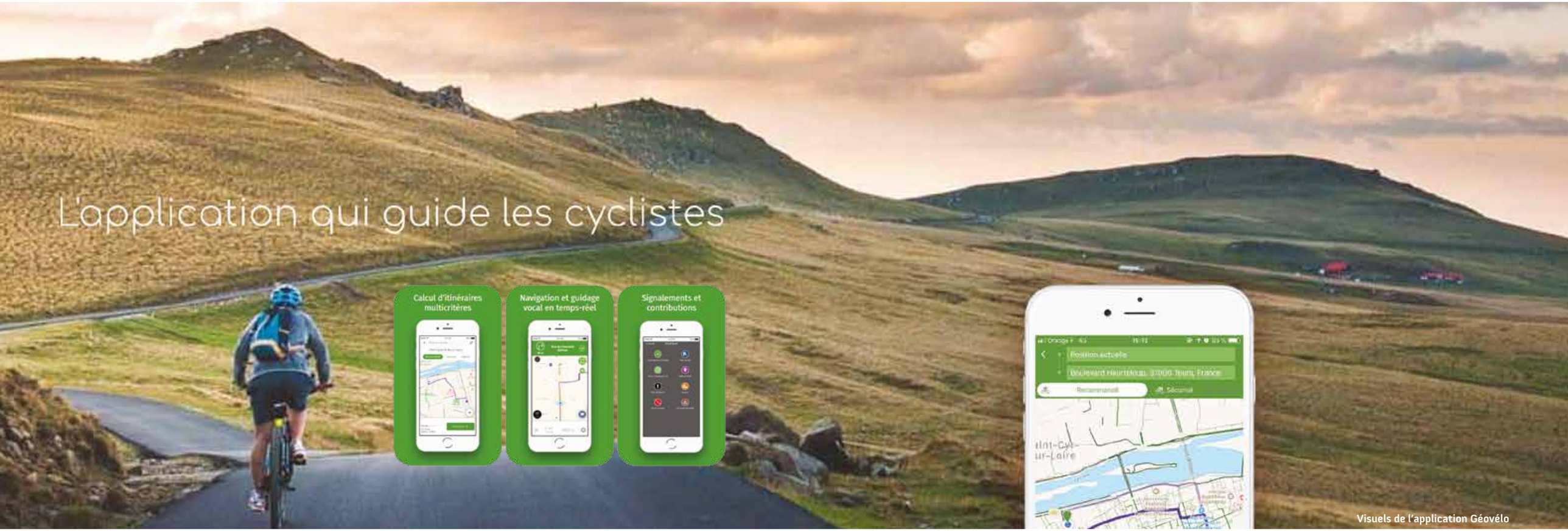
LES TOTEMS DE MENUES RÉPARATIONS

7 stations de gonflage
et de menues réparations installées :

- Rue Rouget de Lisle
- Rue Jules Verne
- à côté du Palais des sports
- sur le parvis de l'école la Rotonde au croisement des rues Ampère et Pompidou
- sur l'avenue du Général de Gaulle
- en face de l'école Voltaire



Totem de menues réparations, rue Jules Verne



Visuels de l'application Géovélo

GEOVELO

l'application pour faciliter et sécuriser vos déplacements à vélo !

Geovelo est une application mobile gratuite qui permet de trouver facilement l'itinéraire à vélo le plus adapté à vos parcours selon plusieurs critères. Pour chaque trajet, différentes options d'itinéraires peuvent vous être proposées, allant de la plus rapide à la plus sécurisée.
La startup française a reçu le Prix de l'Innovation de la Sécurité Routière. Cela témoigne la pertinence des itinéraires proposés. En complément, l'application intègre aussi d'autres fonctionnalités telles que le suivi de ses statistiques et l'accès à des itinéraires touristiques.

Mais **Geovelo** est aussi un moyen pour la Ville de mieux comprendre l'utilisation du réseau cyclable, et les axes d'amélioration pour le développer. En effet, l'application dispose d'une fonctionnalité permettant aux utilisateurs de faire remonter des signalements (nid de poule, route dangereuse...). De plus, grâce aux utilisateurs de l'application, la Ville peut analyser la qualité de la voirie, la vitesse moyenne dans les différentes rues ou encore les intersections provoquant de nombreux freinages d'urgence.

Utiliser Geovelo permet ainsi de sécuriser vos déplacements à vélo, mais également d'aider la Ville à développer un réseau cyclable de qualité qui correspond à vos attentes !

Vélib’

Le vélib’ à Puteaux

Vélib’ est un service de location rapide de vélos mécaniques et électriques à destination de tous les habitants de la métropole du grand Paris.

La ville de Puteaux dispose 3 stations Vélib’ :

- **Boulevard Wallace (30 vélos)**
- **Rue Jean Jaurès (28 vélos)**
- **Avenue du Général de Gaulle (23 vélos)**

Ils vous permettent de rejoindre en peu de temps le centre-ville, l’Île de Puteaux, le quartier de la Défense ou encore le Bois de Boulogne.

Usager de la station Vélib’, boulevard Richard Wallace

COMMENT M’INSCRIRE ?

Afin de profiter du service, plusieurs offres vous sont proposées :

- **V-Libre :** une utilisation directe sans abonnement
- **V-Plus :** un abonnement au mois ou annuel pour les utilisateurs réguliers (plus de 4 trajets par mois)
- **V-Max :** un abonnement au mois ou annuel sans différentiation de tarifs entre les vélos mécaniques et électriques
- **V-Découverte :** un pass valable 24h qui permet de louer jusqu’à 5 Vélib’ en même temps
- **V-Séjour :** un pass valable 7 jours qui permet aussi de louer jusqu’à 5 Vélib’, pour des balades en famille ou entre amis !

Après avoir choisi votre formule :

Rendez vous sur le site Internet **https://www.velib-metropole.fr/**

Dans la rubrique « Souscrire un forfait », il vous sera possible de vous inscrire en créant votre carte Vélib’ Métropole ou en utilisant directement votre Pass Navigo.

Des forfaits particuliers sont offerts aux personnes de moins de 27 ans, aux boursiers, aux jeunes en insertion et aux bénéficiaires de la gratuité de transport Île-de-France Mobilité.

Afin de vous familiariser avec le service, des tutoriels sont accessibles sur la page :

https://www.velib-metropole.fr/tutorials

Vous pouvez également retrouver les mêmes informations sur la borne principale de la station ou sur l’application mobile **Vélib’**.

Vélib’

Le vélib’ à Puteaux

Usagers de la station Vélib’, boulevard Richard Wallace

BON À SAVOIR

Pour prendre ou restituer un Vélib’, tout se passe depuis le boîtier inséré dans le guidon du Vélib’.

- Il faut toujours commencer par réveiller le boîtier du Vélib’ en appuyant sur la touche V du clavier.
- Suivez ensuite les pictogrammes affichés sur l’écran du boîtier.

Je désire m’arrêter quelques minutes en chemin, que dois-je faire ?

En dehors d’une station, pour un arrêt de quelques minutes, vous devez passer votre carte d’abonné(e) (Vélib’ ou Pass Navigo) sur le boitier situé sur le guidon pour signifier un arrêt temporaire. Le boitier active alors son blocage. Vous pouvez également utiliser le câble antivol inséré dans le guidon du vélo, pour attacher le Vélib’ à un point fixe.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le Vélib’ bleu est électrique, le Vélib’ vert est mécanique.

L’abonnement au service Vélib’ ne coûte pas plus de 8.30 € par mois !

Les Vélib’ électriques sont dotés d’une autonomie de 50 km.

Plus de 20 000 Vélib’ sont à la disposition des usagers du service

Véligo

Le véligo à Puteaux

VÉLIGO LOCATION

Vous en avez vu à Puteaux ?
Le Véligo Location est bien arrivé.

Ce vélo de couleur bleue se distingue des autres et constitue une autre possibilité pour circuler en vélo à Puteaux. Disponible depuis septembre 2019, ce service a été développé par la Région Île-de-France.

Son but ? Permettre aux Franciliens de s’essayer pendant plusieurs mois au vélo électrique afin d’en apprécier l’efficacité et la praticité, avant un éventuel achat.

Toutes les informations pratiques
sont à retrouver sur la page Internet du service **« Véligo Location »**.

Un service Client téléphonique
est également disponible au 09.69.36.96.30
de 8h30 à 19h en semaine et de 9h à 18h le samedi.

Le Véligo

Dans les transports en commun

COMMENT SE DÉPLACER EN TRANSPORT EN COMMUN AVEC UN VÉLO?

Pour des raisons évidentes de place disponible, vous ne pouvez pas emporter votre vélo dans le métro, les bus et les tramways. Cependant, **sur la ligne 1 du métro**, le transport d'un vélo est possible **le dimanche et les jours fériés, jusqu'à 16h30**. Vous êtes invités à demander l'accès par le portillon de service à l'agent de station.

Dans le RER, vous pouvez utiliser les lignes et l'ensemble des correspondances entre les lignes du RER. Vous pouvez vous déplacer **toute la journée** avec votre vélo, **excepté pendant les heures de pointe en semaine : de 6h30 à 9h et de 16h30 à 19h**. Pour les samedis, dimanches et jours fériés, il n'y a pas de restriction.

Sur les lignes A et B du RER, montez dans les voitures marquées du symbole vélo, elles disposent d'une plateforme destinée à cet effet. Vous pouvez voyager sans supplément de prix avec votre vélo dans les trains du réseau SNCF Transilien tous les jours, sauf de 6h à 9h vers Paris et de 16h30 à 19h en provenance de Paris. Pour les samedis, dimanches et jours fériés, il n'y a pas de restriction.

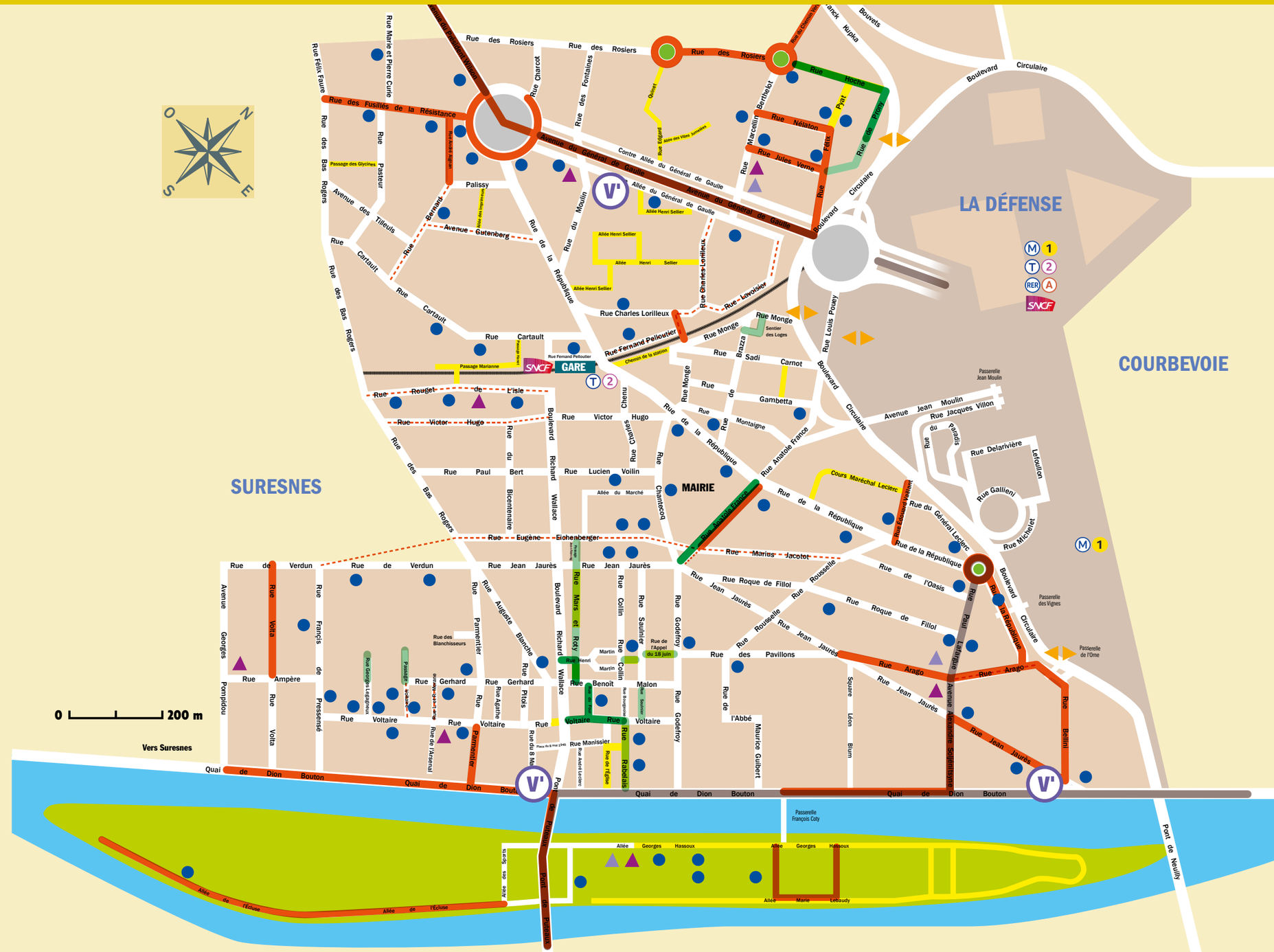
La ligne 1 du métro

Plan des aménagements cyclables et du stationnement des vélos

ÉQUIPEMENTS CYCLABLES ET LIEUX DE STATIONNEMENT DES VÉLOS

LÉGENDES DU PLAN

- Pistes et bandes cyclables
- Double-sens cyclables
- Accès conseillés au quartier de La Défense
- Points de stationnement vélo
- Stations de gonflage
- Stations de petites réparations
- Station Vélib'
- Zones de rencontre (20 km/h)
- Zones piétonnes (allure du pas)
- Voies départementales (50 km/h)
- Zones 30
- Voies piétonnes


LA DÉFENSE
COURBEVOIE
SURESNES
PARIS
NEUILLY
MAIRIE
GARE
0 200 m
Vers Suresnes
Rue des Fusillés de la Résistance
Avenue du Général de Gaulle
Rue des Rosiers
Rue Victor Hugo
Rue Paul Bert
Rue Eugène Eichenberger
Rue Marius Jacotot
Rue Jean Jaurès
Rue Roque de Fillol
Rue Arago
Quai de Dion Bouton
Rue Voltaire
Rue Gerhard
Rue Ampère
Rue de Verdun
Rue Charles Lorilleux
Rue Fernand Pelloutier
Rue Monge
Rue Sadi Carnot
Rue Gambetta
Rue Anatole France
Rue de la République
Rue Michelet
Rue Delarivière Lefoullon
Rue Gallieni
Avenue Jean Moulin
Rue Jacques Villon
Rue Louis Pouey
Boulevard Circulaire
Rue Nélaton
Rue Jules Verne
Rue Henri Sellier
Rue Rouget de l'Isle
Rue Lucien Voilin
Rue Rabelais
Rue Manissier
Rue Bellini
Rue Paul Lafargue
Avenue Alexandre Solzhenitsyne
Rue Mars et Roky
Rue Auguste Blanche
Rue Parmentier
Rue Pasteur
Rue Marie et Pierre Curie
Rue Félix Faure
Rue des Bas Rogers
Avenue des Tilleuls
Rue Cartault
Rue Charcot
Rue des Fontaines
Rue Berthelot
Rue Marcellin
Rue Félix Pyat
Rue Huche
Rue de l'Oasis
Rue de l'Abbé
Rue Maurice Guibert
Rue Godefroy
Rue Rousselle
Rue Malon
Rue Benoît
Rue Henri Martin
Rue Collin
Rue Saulnier
Rue Chantecoq
Rue Chenu
Rue Victor Hugo
Rue Bicentenaire
Rue Wallace
Rue Richard
Rue Pasteur
Rue Rhois
Rue Agathe
Rue Gerhard
Rue Voltaire
Rue Manissier
Rue Pierre Curie
Rue Volta
Rue Ampère
Rue Pompidou
Avenue Georges
Rue Gallieni
Rue Michelet
Rue Delarivière
Rue Jean Moulin
Rue du Paradis
Rue Louis Pouey
Rue Sadi Carnot
Rue Brazza
Rue Montaigne
Rue Monge
Rue Lavoisier
Rue Charles Lorilleux
Rue Henri Sellier
Rue Jules Verne
Rue Nélaton
Rue Félix Pyat
Rue Huche
Rue Bouvets
Rue Kupka
Rue Marie et Pierre Curie
Rue Rouget de l'Isle
Rue Victor Hugo
Rue Paul Bert
Rue Eugène Eichenberger
Rue Jean Jaurès
Rue Roque de Fillol
Rue Arago
Rue Jean Jaurès
Rue Bellini
Rue Paul Lafargue
Avenue Alexandre Solzhenitsyne
Rue Mars et Roky
Rue Auguste Blanche
Rue Parmentier
Rue Pasteur
Rue Marie et Pierre Curie
Rue Félix Faure
Rue des Bas Rogers
Avenue des Tilleuls
Rue Cartault
Rue Charcot
Rue des Fontaines
Rue Berthelot
Rue Marcellin
Rue Félix Pyat
Rue Huche
Rue de l'Oasis
Rue de l'Abbé
Rue Maurice Guibert
Rue Godefroy
Rue Rousselle
Rue Malon
Rue Benoît
Rue Henri Martin
Rue Collin
Rue Saulnier
Rue Chantecoq
Rue Chenu
Rue Victor Hugo
Rue Bicentenaire
Rue Wallace
Rue Richard
Rue Pasteur
Rue Rhois
Rue Agathe
Rue Gerhard
Rue Voltaire
Rue Manissier
Rue Pierre Curie
Rue Volta
Rue Ampère
Rue Pompidou
Avenue Georges
Rue Gallieni
Rue Michelet
Rue Delarivière Lefoullon

Plan des itinéraires de loisirs

ITINÉRAIRES DE LOISIRS : Balades à vélo touristique du Conseil Départemental du 92

Redécouvrez à vélo les quartiers historiques de Puteaux, les richesses de l'Île et le Bois de Boulogne, à seulement 3 km ! (15 min du centre-ville)

LÉGENDES DU PLAN

- Itinéraires touristiques
- Accès conseillés au quartier de La Défense
- Points de vues panoramiques
- Stations de gonflage
- Station Vélib'
- Voies piétonnes

Scannez ce QR Code pour accéder au site Internet du Conseil Départemental des Hauts-de-Seine

Les subventions

Pour l'achat d'un VAE (vélo à assistance électrique)

LOCATION OU ACHAT DE VAE : LES BONS PLANS

• Le vélo à assistance électrique (VAE) a le vent en poupe. Il s'en est vendu plus de 388 000 en France en 2019, soit 12 % de plus que l'année précédente. Mais avec un prix moyen de 1 749 euros, le vélo électrique reste un investissement conséquent. On peut pourtant profiter des dernières technologies à un prix raisonnable grâce à de nombreux dispositifs mis en place pour faciliter le développement des transports non polluants.

• Pour vous déplacer en VAE sans contrainte, vous pouvez adhérer au service Véligo, lancé par la région Île-de-France en septembre 2019. Cette location longue durée (6 mois maximum) est particulièrement adaptée à ceux qui envisagent d'aller au travail à vélo. En effet, l'abonnement Véligo (40 € par mois) propose les mêmes conditions que le Pass Navigo : il peut donc être pris en charge par l'employeur à hauteur de 50 %. Si l'on est étudiant, bénéficiaire améthyste, jeune en insertion, bénéficiaire forfait gratuité transport ou réduction solidarité transport, l'abonnement est à 20€ par mois.

• Vous avez décidé d'acheter un vélo à assistance électrique ? Votre acquisition peut bénéficier d'un coup de pouce de la Région. Depuis février 2020, les Franciliens pourront recevoir au maximum 500 € sans conditions de ressources pour l'achat d'un VAE, dans la limite de 50 % du prix du vélo.

BON À SAVOIR

Depuis le 1er janvier 2020, vous pouvez prétendre grâce à **la nouvelle Loi d'Orientation des Mobilités (LOM)**, au Forfait Mobilité Durable auprès de votre employeur.

Il s'agit d'une aide financière facultative, visant à encourager la pratique du vélo ou du covoiturage sur les trajets domicile-travail. Ce forfait peut s'élever jusqu'à **500 €/an exonérés d'impôt et de cotisations sociales.**

Le VAE : vélo à assistance électrique

Les actions de sensibilisation

Auprès des enfants

LE PERMIS-VÉLO

Le **permis-vélo** est un dispositif proposé depuis la rentrée 2018 **aux élèves de CM2 de toutes les écoles de la Ville.** Encadrés par la Police Municipale sur l'Île de Puteaux, les enfants sont évalués sur une piste de sécurité routière, à travers deux épreuves : l'une permettant d'apprécier l'aisance de l'enfant en tant que conducteur d'un véhicule, l'autre visant à mettre en application pratique le code de la route sur la piste dédiée avec feux tricolores et signalisation routière.

Un examen théorique, consistant à répondre à diverses questions du code de la route, est également organisé en classe après un travail préparatoire avec les enseignants s'appuyant sur un livret créé par le service Prévention de la Police Municipale.

Pour plus d'informations,
contactez le 01 46 92 93 50,
un agent de la Police Municipale vous renseignera.

LE PERMIS-TROTTINETTE

Le permis trottinette est nouveau !
Il vise à sensibiliser **les enfants de CP** aux dangers de la route, et de les initier au code de la rue en trottinette.

En 2h, ils apprendront en jouant à bien s'équiper, à reconnaitre les panneaux de signalisation et à développer les bons réflexes.

Les séances sont destinées dans un premier temps **aux enfants des accueils de loisirs.**

Séance d'initiation au permis vélo

Séance d'initiation au permis trottinette

Séance d'initiation au permis vélo

Tous en selle

Bien choisir son vélo

Il existe désormais une telle diversité de vélos que chacun peut envisager de se mettre en selle, particulièrement en ville où de nouveaux usages se développent chaque jour. Stabilité, confort, maniabilité, vitesse… À vous de choisir !

1 - Le vélo hollandais, comme le Vélib'
Le vélo citadin par excellence. Confortable et robuste, il se caractérise par une assise haute qui apporte une grande visibilité. On le manie facilement, en toute sécurité.

2 - Le vélo urbain sportif
Imaginé pour les habitués du vélo en ville qui maîtrisent leurs trajectoires et se glissent aisément dans la circulation. Avec un guidon bas et une position penchée vers l'avant, il est moins confortable mais très souple et très agile/

3 - Le vélo pliant
Le roi de la mixité ! Avec ses petites roues et son système pliable, ce modèle est très pratique pour prendre le métro ou le train. Il se range facilement en intérieur lorsque l'on n'a pas de garage.

4 - Le VTC
Un vélo mixte destiné à ceux qui veulent circuler en ville la semaine et se promener en forêt le week-end. On peut lui apporter l'équipement citadin nécessaire (porte-bagage, éclairage, garde-boue…) et profiter de ses nombreuses vitesses sur les chemins.

5 - Le vélo à assistance électrique (VAE)
Idéal pour les trajets plus longs ou plus difficiles, le vélo à assistance électrique réduit considérablement l'effort. Il permet de se rendre rapidement au travail ou de porter une charge lourde sans trop s'épuiser. C'est aussi la solution idéale pour les personnes fragiles qui envisagent de reprendre une activité physique.

1 Vélo hollandais

2 Vélo urbain sportif

3 Vélo pliant

Vélib' MÉTROPOLE

Les Putéoliens qui souhaitent pédaler au gré de leurs envies peuvent utiliser le Vélib' ; le réseau de vélos en libre-service de la Métropole du Grand Paris. Puteaux dispose d'une station sur son territoire, située sur le boulevard Richard Wallace. Le service propose différents abonnements, de l'utilisateur occasionnel à l'usager quotidien. De la circulation libre, à 1 € pour 30 minutes, à l'abonnement V-Plus à 3,10 € par mois en passant par l'abonnement V-Max à 8,30 € mensuels pour les plus assidus, chacun peut trouver la formule qui répond à son usage*. On peut même tester les trajets de moins de 30 minutes en Vélib' sur une journée, pour 5 €, ou sur une semaine, pour 15 € ! De quoi vous donner envie d'essayer ! *facturation supplémentaire au-delà de 30 minutes d'utilisation.

Frédéric et Jonathan

FUTURA CYCLES

Un nouveau magasin cyclable, boulevard Richard Wallace

Dans cet espace de 100m² dédié aux deux-roues, au 59 boulevard Richard Wallace, vous trouverez tout ce qu'il vous faut : du vélo de ville au VTT, des vélos à assistance électrique au vélo de route, sans oublier les vélos pour enfants.
Futura Cycles dispose également d'un atelier de réparation de cycles où vous pourrez utiliser la prime de 50 euros de l'Etat pour faire réviser votre bicyclette. Pour bénéficier de cette aide, faites les démarches en ligne sur : **coupdepoucevelo.fr**

Futura Cycles, 59 boulevard Richard Wallace - Tél. : 01 47 99 35 68

5 VAE

Bien s'équiper avant de partir

Pour rouler en toute sécurité à vélo

À VÉLO

ÉQUIPEMENTS OBLIGATOIRES

- Vêtement réfléchissant
- Feu jaune ou blanc et catadioptre blanc avant
- Feu et catadioptre rouge arrière
- Des catadioptres de roues et de pédales orange
- Sonnette
- Freins avant et arrière

ÉQUIPEMENTS RECOMMANDÉS

- Casque (obligatoire jusqu'à 12 ans)
- Siège enfant adapté
- Pneus correctement gonflés
- Écarteur de danger
- Remorque munie de systèmes réfléchissants et d'éclairages pour le transport de matériel ou de passagers

Qu'est-ce qu'un catadioptre ?

c'est un accessoire réfléchissant la lumière, fin et de petite taille.

LEXIQUE

1 FOURCHE
La fourche est la partie pivotante du cadre qui porte la roue avant du vélo.

2 PLATEAU
Le plateau désigne le disque plat denté actionné par les pédale, qui transmet le mouvement de pédalage au pignon arrière via la chaîne.

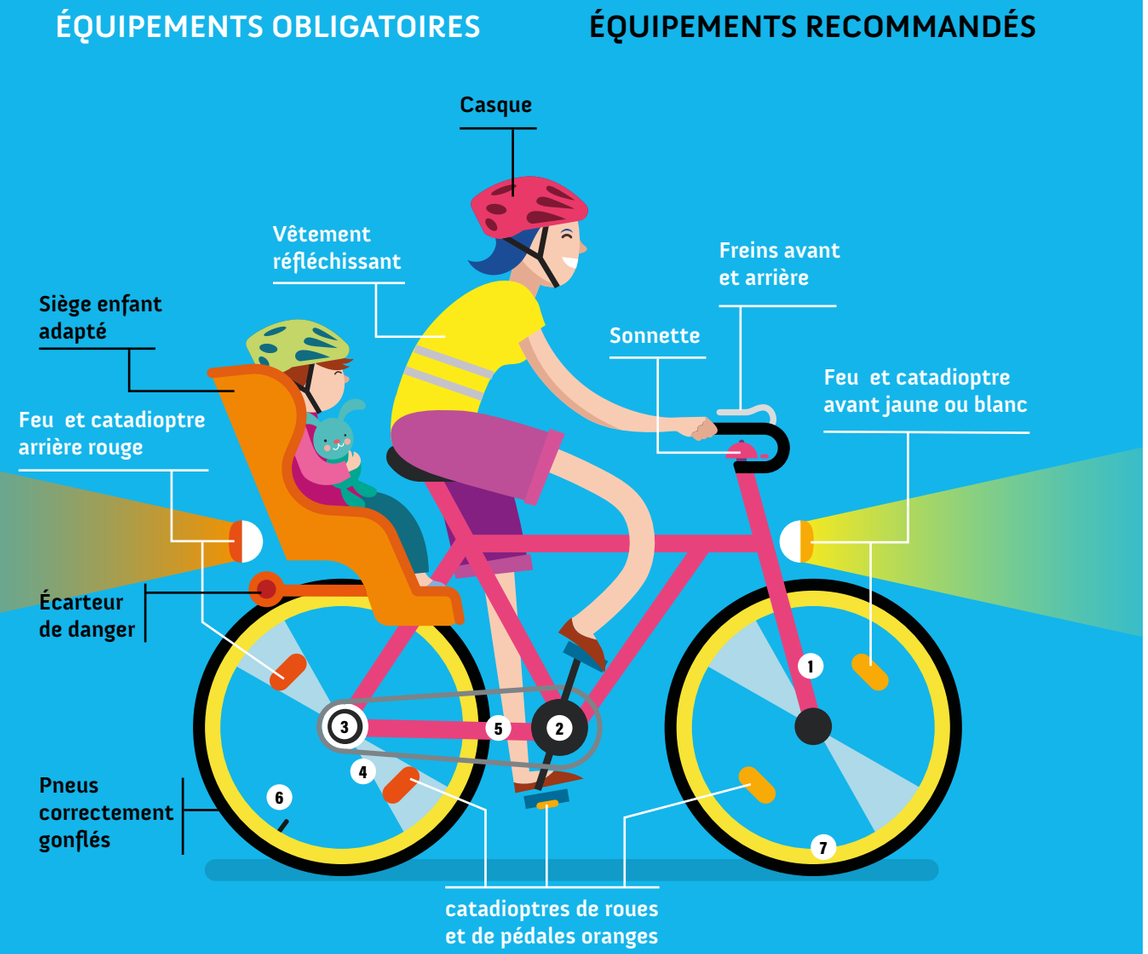
3 PIGNON
Un pignon est une roue dentée sur laquelle est engagée la chaîne. Le jeu de pignons à l'arrière du vélo permet le changement des vitesses.

4 DÉRAILLEUR
Il s'agit d'un système permettant de faire passer la chaîne d'un plateau du pédalier ou du jeu de pignons à un autre.

5 SYSTÈME DE TRANSMISSION
Le système de transmission est l'ensemble des pièces mécaniques qui transforment et transmettent la force de pédalage à la roue arrière. Elle comprend le pédalier, les plateaux, la chaîne et les pignons ainsi que les dérailleurs avant et arrière. Cet ensemble est fragile, il demande un soin particulier.

6 VALVE
Une valve est une petite soupape à clapet obturant l'orifice de gonflage d'une chambre à air.

7 JANTE
La jante est la partie de la roue sur laquelle se monte le pneu. Elle est reliée au moyeu (partie centrale de la roue) par les rayons.



Infographie des équipements pour une pratique du vélo en toute sécurité

Bien s'équiper avant de partir

Pour rouler en toute sécurité en trottinette

ÉQUIPEMENTS RECOMMANDÉS

- Le port du casque est vivement conseillé en ville et devient obligatoire hors agglomération
- De nuit ou par visibilité insuffisante, vous devez porter un vêtement réfléchissant
- Vous avez jusqu'au 1er juillet 2020 pour équiper votre engin d'un avertisseur sonore et de dispositifs rétro-réfléchissants - vous avez jusqu'au 1er juillet 2020 pour équiper votre engin de feux avant et arrière.

Les interdits :

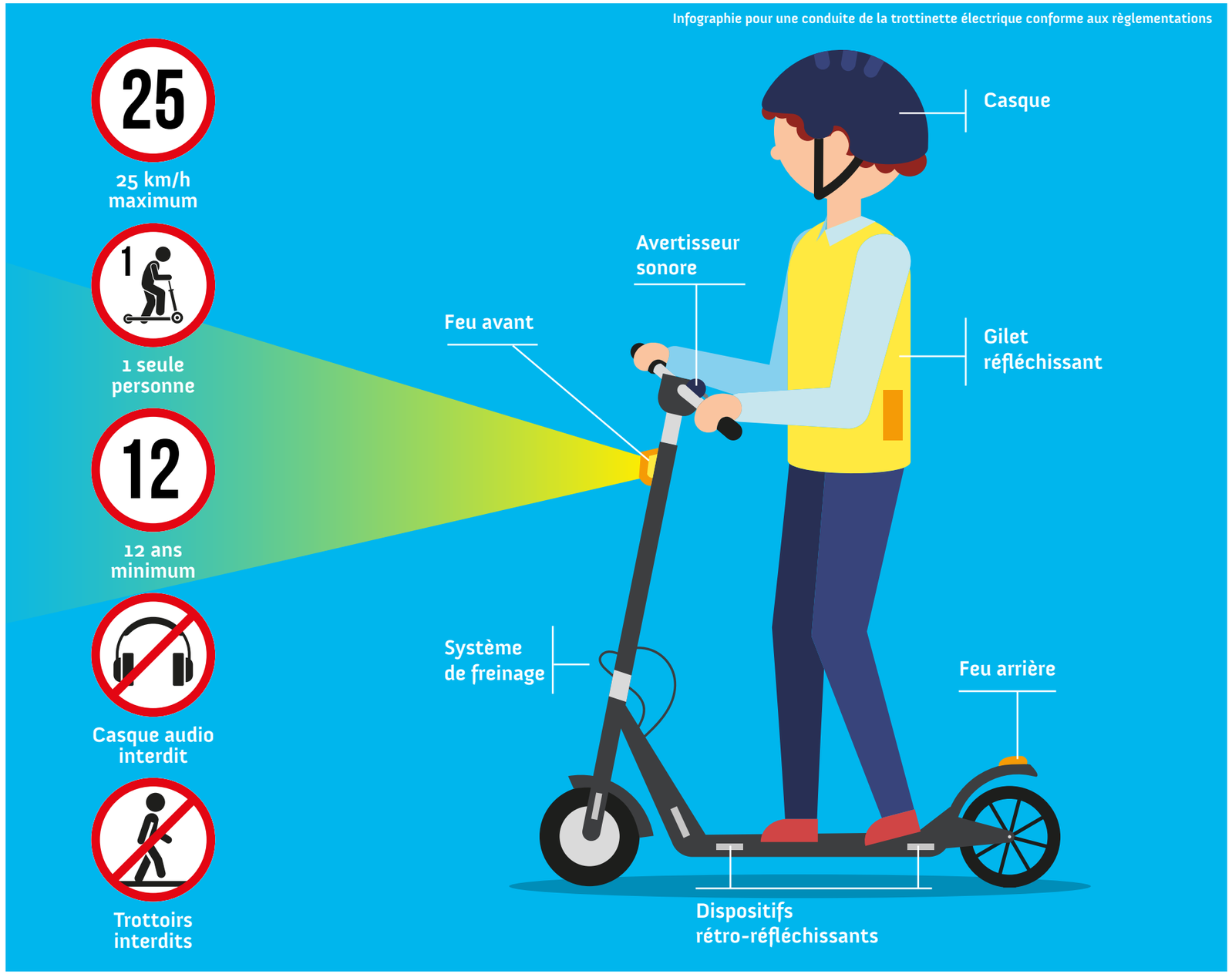
- Le port d'écouteurs ou de casque audio sur les oreilles

Et quand il pleut ?

- Cape de pluie ou veste imperméable et respirante
- Pantalon coupe-vent ou jambières
- Sous casque ou housse de casque imperméables
- Manchons ou gants
- Guêtres ou sur-chaussures
- Lunettes ou masque adapté au casque

LE SAVIEZ-VOUS ?

Depuis le 25 octobre 2019, une nouvelle réglementation encadre l'usage des trottinettes électriques et autres engins de déplacements personnels motorisés.



Le code de la route pour tous

Vigilance et prudence

Sur la route, à vélo comme en trottinette, vous êtes un conducteur de véhicule, au même titre que l'automobiliste. Même si vous n'avez pas le permis de conduire, vous êtes tenu(e) de respecter le Code de la route et la signalisation.

J'UTILISE UN VÉLO

Jusqu'à 8 ans, j'ai le droit de rouler sur le trottoir en faisant attention aux autres personnes. Si je suis plus âgé(e), je n'y suis pas autorisé(e) sauf en cas de nécessité absolue.

- Quand elles se présentent, j'emprunte les bandes ou pistes cyclables.
- J'informe les autres usagers de mon intention de tourner en tendant le bras.
- Je pense à utiliser ma sonnette pour avertir les autres usagers de ma présence.
- Je me déplace en maintenant de la distance entre mon vélo et les véhicules stationnés.
- Je n'écoute pas de musique et ne réponds pas au téléphone car je risque d'être distrait.
- Je ralentis en vue d'un passage piétons et m'arrête lorsque des piétons manifestent clairement leur désir de traverser.
- Quand je circule en contre-sens, je suis particulièrement vigilant aux piétons qui peuvent traverser à tout moment sans avoir le réflexe de regarder de mon côté.
- Dans les zones de rencontre ou piétonnes annoncées par un panneau, je ralentis et je n'oublie pas que les piétons sont prioritaires.
- Je respecte les panneaux « Stop » et « Cédez le passage » ainsi que les feux pour préserver ma sécurité et celles des autres.
- Je stationne mon vélo sur du matériel dédié à cette fonction.
- Je renforce ma vigilance en cas d'intempéries.
- Je ne zigzague pas entre les voitures et les bus.

PARTAGEONS L'ESPACE PUBLIC EN TOUTE SÉCURITÉ

FEUX & STOPS
Le rouge concerne tout le monde. Un arrêt complet sauve des vies.

PRIORITÉ PIÉTONS
Sur les passages cloutés, le piéton est roi. Ralentissez et laissez passer.

TROTTOIRS & ZONES PIÉTONNES
Ici, on marche. Vélo ou trottinette à la main, ou pied-à-terre.

VITESSE
Levez le pied. La rue est un espace de cohabitation, pas un circuit.

Les engins non motorisés

J'UTILISE UN AUTRE ENGIN DE DÉPLACEMENT PERSONNEL
LES ENGINS NON MOTORISÉS

Les usagers de trottinettes, rollers et de skateboards sans moteur sont considérés comme des piétons. À ce titre, le code de la route les concerne aussi.

- En circulation, je roule sur les trottoirs à l'allure du pas (jusqu'à 6km/h) aux côtés des piétons.
- **Si je désire prendre de la vitesse, je m'intègre à la circulation des cyclistes en adoptant le bon comportement.**
- Je respecte la signalisation piétonne aux abords des carrefours afin de les traverser en toute sécurité.
- En toute situation, je me positionne clairement et garde ma trajectoire.

Sortie d'enfants à vélo, Île de Puteaux

Les engins motorisés

LES ENGINS MOTORISÉS
(TROTTINETTES, MONOROUES, GYROPODES, HOVERBOARDS)

- Pour en utiliser, je dois être âgé(e) **d'au moins 12 ans et ne pas transporter de passager.**
- Ma vitesse maximale ne peut dépasser les **25 km/h.**
- Je suis tenu(e) de souscrire **une assurance** pour me couvrir en cas d'incident.
- J'adopte **un comportement prudent,** tant pour ma sécurité que pour celle des autres.
- Il m'est conseillé d'emprunter les pistes et bandes cyclables lorsqu'il y en a.

Dans les autres cas, je me déplace sur les routes dont la vitesse maximale autorisée est de 50km/h.

- **Je ne suis jamais autorisé(e) à rouler sur les trottoirs.**
- Comme à vélo, il m'est interdit de circuler sous l'influence de l'alcool ou après usage de stupéfiants.
- Je stationne mon engin sur **un attache-vélo**.

Si je ne respecte pas ces règles simples, je risque des peines d'amendes pour contravention allant de la première à la quatrième classe.

Gyropode

Gyropose

Monoroue

L'entretien du vélo

La malette d'outils du cycliste

Parce que chaque cycliste peut aborder avec confiance et efficacité l'entretien de base de son vélo, les réparations courantes et même des remises en état plus ambitieuses, voici quelques conseils qui vous permettront de vous lancer.

LA MALLETTE DU CYCLISTE

Se munir de quelques outils de qualité est indispensable si vous désirez entretenir vous-même votre vélo et réaliser de petites réparations.

- Une pompe de gonflage
- Une chambre à air neuve
- Un kit anticrevaison
- Un multi outils qui comporte des clés Allen, un dérive-chaîne et une clé plate
- Une clé à rayons
- Une pince coupante universelle
- Un spray de graissage

Entretien d'une roue

Les vérifications et réparations

LES VÉRIFICATIONS RAPIDES

Ces vérifications, exceptée celle de la pression des pneus, ne demandent aucun outil, mais avoir avec soi un multi-outils peut être utile si un resserrage ou un réglage s'avéraient nécessaires.

À RAISON D'UNE À DEUX FOIS PAR MOIS :

1. Vérifiez la tenue de la roue avant dans les pattes de fourche. La roue ne doit pas bouger de son axe central et doit être placée parallèlement aux deux pattes de fourche. Procédez de même avec la roue arrière.
2. Contrôlez l'usure des patins de frein et leur position. Ils doivent être bien parallèles à la roue.
3. Vérifiez l'état des jantes : usure, présence de défauts (chocs, déformations).
4. Contrôlez le gonflage des pneus en appuyant légèrement dessus. Ils sont bien gonflés s'ils résistent à la pression que vous exercez sur eux.
5. Remuez la selle pour vérifier sa fixation.
6. Assurez-vous que vos feux fonctionnent.

PLUS PONCTUELLEMENT :

1. Levez la roue avant et faites-là tourner pour écouter les bruits éventuels dus aux roulements usés ou endommagés.
2. Procédez de même avec la roue arrière. Un faible jeu est acceptable.
3. Le disque des roues doit être bien serré, et ses rayons tendus.
4. Vérifiez sur les freins à disque que les plaquettes ne soient pas usées.
5. Un câble est à changer si les fils qui le composent sont cassés, séparés.
6. Le guidon et la tête de direction doivent être suffisamment serrés. Cela peut se vérifier en roulant. Il ne doit pas y avoir de jeu entre le guidon, le cadre et la fourche.
7. Examinez l'état d'usure des pneus. Ils ne doivent pas être lisses ni fissurés sur les côtés.
8. Regardez également si un corps étranger est incrusté.
9. Enfin, vérifiez le bon état des dents du plateau, du dérailleur et de la chaîne.

L'entretien du vélo

Nettoyage et graissage

LES GRAISSAGES COURANTS

Le système de transmission (lien entre la puissance transmise par vos jambes à la roue arrière) est très important pour le vélo et son usage. Il réclame des graissages soigneux et réguliers. La priorité absolue est à donner à la chaîne et aux pignons. Grâce à un spray, cette étape peut être très rapide et sans aucune tâche ! De la même manière, graissez ensuite les boulons des systèmes de frein au niveau des roues et du guidon, puis ceux du dérailleur et, finissez par les câbles non couverts de gaines.

BON À SAVOIR

• Après une balade sous la pluie et dans la boue, le **nettoyage** du vélo est **une priorité absolue**. Si vous en avez le temps, éliminez la boue et la poussière dès que possible. Si vous devez attendre plus longtemps, ôtez d'abord la saleté détachable avec une brosse souple avant d'arroser le vélo à l'eau claire. Pour éliminer toutes les saletés, ayez au moins un seau d'eau et une éponge. Il est conseillé d'investir dans un jeu de brosses spéciales, qui vous permettra d'atteindre tous les recoins de votre vélo. Enfin, séchez-le à l'aide de chiffons propres.

Même en milieu urbain, votre vélo a besoin d'être nettoyé de temps en temps. Toute réparation sera ainsi facilitée.

• Le remplacement d'un jeu de pneus peut s'avérer difficile en raison des différences de désignations des dimensions. La plupart des pneus sont mesurés en pouces, unité impériale équivalant à 25.4 mm, mais la tendance est un retour aux dimensions métriques.

La dimension standard des pneus d'un vélo adulte est de 29 pouces, désignée « 700c ». Elle est de 26 pouces pour un VTT et entre 12 à 20 pouces pour les vélos enfants.

Attention cependant, le diamètre du pneu n'est pas la seule dimension importante : il faut aussi connaitre sa largeur. En règle générale, on peut opter pour une dimension au-dessus ou en-dessous de celle des pneus à remplacer (Modèles allant de 700x25c à 700x32c)

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le graissage protège également votre vélo de la rouille.

Balade à vélo en forêt

Cinq idées reçues sur le vélo

1 C'est dangereux

À condition d'être correctement équipé, la pratique du vélo est bien plus sûre qu'on ne le croit !

En ville, le risque d'accident grave est équivalent, que l'on soit à vélo, à pied ou en voiture. Plus le nombre de cyclistes augmente ; et plus le risque de chacun diminue car les automobilistes deviennent plus vigilants.

Les bienfaits sur la santé quant à eux sont 20 fois plus importants que les risques !

Selon une étude de l'INSES* datant de 2016, rouler à vélo 30 min par jour réduirait de 30% les risques de maladie : stress, cardio-vasculaires, diabète et cancer.

**Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail.*

2 C'est lent

Sur un parcours de moins de 3 km, ce qui représente plus de la moitié de nos déplacements, la traversée à vélo se fait plus rapidement qu'en voiture ou en bus.

Il est possible de circuler quelle que soit l'intensité du trafic donc la durée de trajet est prévisible. À vélo, fini le stress et les retards !

3 Je respire la Pollution

À vélo comme à pied ainsi que dans l'habitacle des transports en commun ou d'une voiture, je respire la pollution.plusieurs études scientifiques prouvent que l'habitacle d'une voiture est plus pollué que l'air extérieur.

Mais à vélo, je peux choisir ma cadence ainsi que des itinéraires moins empruntés par les voitures et réduire mon temps dans les embouteillages. Je gagne à tous les coups !

4 Impossible de faire mes courses

À vélo je peux flâner et m'arrêter facilement. Je peux aussi m'équiper de sacoches adaptées à mes besoins.

LE SAVIEZ-VOUS ?

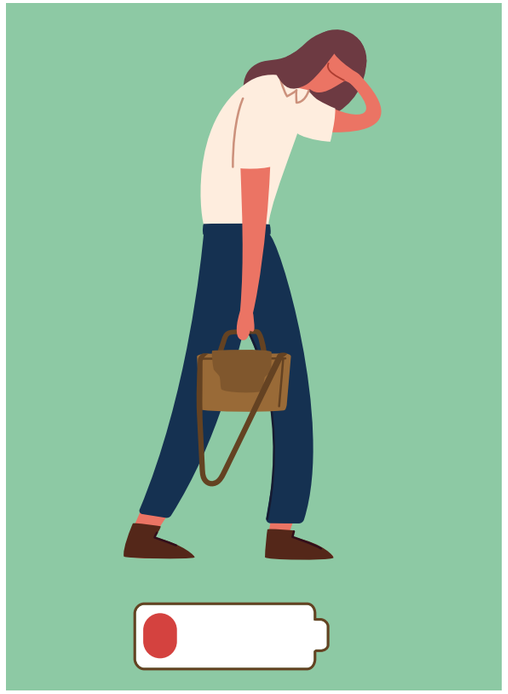
Les commerces de proximité se portent mieux dans les rues qui favorisent l'accès aux vélos et aux piétons. Alors qu'une seule voiture peut se garer sur une place de stationnement qui lui est dédiée, huit à dix vélos peuvent être stationnés sur le même espace, soit, 2 à 10 fois plus de clients potentiels pour le commerce. Une rue commerçante à faible trafic motorisé est aussi plus attrayante pour les passants.

5 C'est fatiguant

Devenir cycliste c'est se mettre au défi quelques jours puis s'habituer. L'on se sent en meilleure forme physique en quelques trajets seulement.

Acquérir un vélo à assistance électrique peut permettre de surmonter la difficulté.

La pratique du vélo est également bénéfique pour nos aînés : il n'impose pas de porter son propre poids et réduit ainsi les douleurs de tout le corps.



Association Puteaux à vélo

ASSOCIATION
PUTEAUX À VÉLO

Vous souhaitez rejoindre une communauté partageant votre passion du vélo ?

L'association **PUTEAUX À VELO** est **l'antenne putéolienne de l'association MDB (Mieux se Déplacer à Bicyclette) d'Ile de France**. Créée récemment, elle est composée d'une trentaine de membres.

PUTEAUX À VELO a pour mission de représenter les cyclistes dans la réflexion et la prise en compte de décisions concernant les aménagements cyclables de Puteaux en collaboration avec la Ville. Elle participe également à l'animation de la vie cycliste locale.

Pour nous suivre et nous contacter :
Adresse : 6 avenue Pompidou - 92800 Puteaux
Messagerie : mdbputeaux@gmail.com
Page Facebook : MDP-Puteaux
Compte twitter : Mdbputeaux

Pour nous rejoindre :
Un formulaire d'adhésion est disponible sur la page internet : **https://mdb-idf.org/adhesion** en mentionnant que vous habitez Puteaux. **L'adhésion est de 10 € par an.**

À bientôt, à vélo, dans Puteaux.

SORTIE DE TRAVAIL SAMEDI MATIN AVEC LES ASSOCIATIONS DE DÉFENSE DU VÉLO
Dans l'ordre de gauche à droite : 1) Bruno Ducamp (MDB), 2) Kevin Devos (Puteaux en Selle), 3) Monsieur Ballet, 4) David Cefbert, 5) Patricia Marché (Présidente MDB Puteaux), 6) Tony Surville, 7) Marc Guerin (MDB et Puteaux en Selle), 8) Dominique Cugno, 9) Eric Fiancette (MDB), 10) Quentin Semail, 11) Benoit Magneron (MDB)

LE SAVIEZ-VOUS ?

Un itinéraire touristique définit par le Conseil Départemental des Hauts-de-Seine traverse la ville de Puteaux.

Le Bois de Boulogne se trouve à 2 km du centre-ville de Puteaux, soit 8 minutes seulement à vélo !

ASSOCIATION
PARIS EN SELLE - PUTEAUX

Cyclistes de Puteaux et du quartier de la Défense, vous souhaitez améliorer votre quotidien de cycliste ?

N'hésitez pas à rejoindre le groupe de Puteaux de l'organisation Paris en Selle (https://parisenselle.fr/adherer/)

contact :
puteaux@parisenselle.fr

UNE COMMUNAUTÉ SPORTIVE DYNAMIQUE : L'EXEMPLE DU CSMP CYCLISME

Créé en 1955, le CSM Puteaux Cyclisme est l'une des plus anciennes associations de la ville. Dans les années 70, le CSMP s'était forgé une solide réputation avec une des meilleures équipes de première catégorie sur le plan national. Présidé par Raymond Plaza, ancien coureur professionnel, le club est connu pour avoir formé 26 champions devenus ensuite professionnels. Le CSMP, c'est aussi une école de cyclisme, avec une vingtaine d'enfants âgés de 5 à 16 ans. Par ailleurs, différentes disciplines sont proposées aux 90 adhérents du club : route, piste, cyclo-cross, VTT et depuis 2015, le vélo artistique. Sur route, la section féminine évolue depuis 2018 en Nationale avec, à la clé, des titres de champion d'Île-de-France (sur piste et route) et de champion de France Police (sur route et le contre-la-montre).

Raymond Plaza

Le vélo comme loisir

Quais libres

Événement Quais libres, Quai de Dion Bouton

Événement Quais libres, Quai de Dion Bouton

Événement Quais libres, Quai de Dion Bouton

Le vélo pour entretenir la forme

Les personnes qui vont à vélo au travail roulent en moyenne à 16km/h, ce qui représente une intensité modérée. Certaines personnes se déplacent plus vite que d'autres, simplement parce qu'ils pratiquent le cyclisme plus régulièrement. Pour augmenter votre dépense énergétique, faites varier votre intensité en roulant entre 16 et 20 km/heure.

Voici quelques repères de pertes caloriques moyennes, selon votre poids et votre allure pour une demi-heure de pratique :

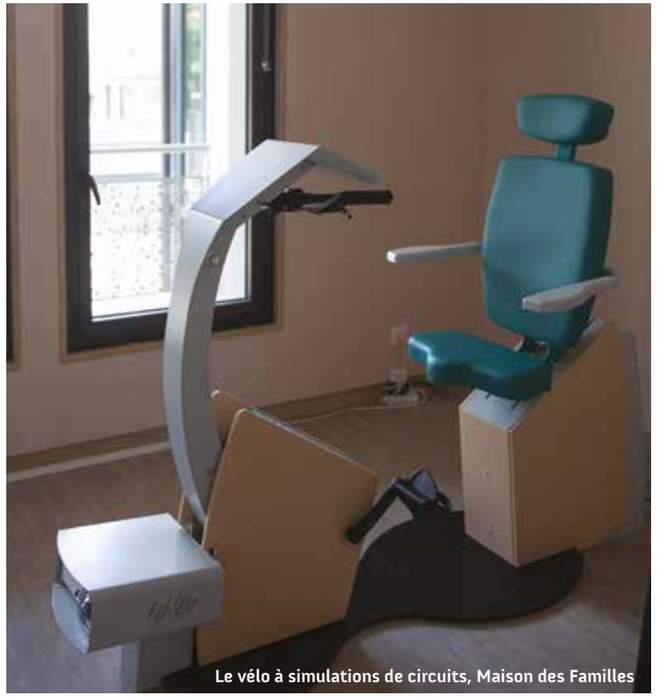
À 16km/h :	**Entre 16 et 20km/h :**
50 kg – 105 calories	50 kg – 170 calories
60 kg – 120 calories	60 kg – 204 calories
70 kg – 140 calories	70 kg – 238 calories
80 kg – 160 calories	80 kg – 272 calories
90 kg – 185 calories	90 kg – 310 calories

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le sport peut faire prendre du poids puisqu'il favorise la perte de la masse graisseuse au profit de la masse musculaire. Et, le muscle pesant plus lourd que la graisse peut expliquer les quelques centaines de grammes en plus sur votre balance.

Afin de connaitre exactement votre perte calorique, il existe des compteurs qui se fixent directement sur les vélos ou sur soi.

Pour se mettre au sport en douceur, le vélo est un bon remède. Cette activité fait travailler le coeur, les abdominaux, les jambes et les fessiers. Pas de risque de blessures, le vélo est sans impact sur les articulations, à condition de bien régler le guidon et la selle.



Le vélo à simulations de circuits, Maison des Familles

LE VÉLO À SIMULATIONS DE CIRCUITS À LA MAISON DES FAMILLES

Très apprécié des résidents de **la Maison des Familles**, ce **vélo-simulateur** offre aux personnes la possibilité de poursuivre une activité physique régulière en se divertissant. Les paysages de montagne, de mer et de campagne parcourus évoluent au rythme des saisons et des fêtes populaires.

Maison des Familles, boulevard Richard Wallace

Portraits

Bouger autrement, c'est possible !

Paul, cycliste converti 28 ans, Consultant

Mon trajet Hier à moto

Chez moi : rue de Verdun > Tour Coeur Défense, Esplanade de la Défense : 15 min
Bilan : 20 minutes, 1.8 km

Aujourd'hui à vélo

Chez moi rue de Verdun > Tour Coeur Défense, Esplanade de la Défense : 10 min
Bilan : 10 min, 2.4 km

QUEL BILAN APRÈS TROIS MOIS DE PRATIQUE ?

Ce que j'ai gagné : La forme !

remplacer le vélo par la moto, c'est 20 minutes d'activité physique garantie au quotidien
Du temps ! 20 minutes par jour de gagné équivaut à plus de trente heures à la fin du mois.
Des économies !

L'essence ne me sert plus que pour mes loisirs

Ce que j'ai perdu ? Rien !

Moins 28 kg de Co2* émis en 3 mois
0 polluant
Emissions de Co2 d'une moto en ville : 128.7 g/km
(à raison d'un aller-retour de 1.8 km et 20 jours ouvrés par mois)

Laure, cycliste convertie, 35 ans, Vendeuse

Mon trajet Hier en transports en commun

Chez moi : rue Gambetta > Epicerie rue Volta : 15 à 25 min, 1.6 km

Aujourd'hui en vélo électrique

Chez moi : rue Gambetta > Epicerie rue Volta : 8 min, 2 km

QUEL BILAN APRÈS 3 MOIS DE PRATIQUE ?

Ce que j'ai gagné : un vrai bien-être

Je ne suis plus stressée à l'idée d'arriver en retard au travail. Le soir, je suis détendue. J'ai aussi constaté un renforcement musculaire.
J'ai redécouvert le plaisir de prendre mon temps car je suis plus libre de mes mouvements.

Des économies :

je n'ai plus besoin du Pass navigo

Ce que j'ai perdu ?

Le confort d'un trajet à l'abri des intempéries (pluie, vent...) mais je me suis équipée en conséquence.

Moins 18 kg de Co2* émis en 3 mois
0 polluant
Emissions moyennes d'un bus en ville : 95.4 g/km
(à raison d'un aller-retour quotidien de 1.6 km et 20 jours ouvrés par mois)

Anne et Gilles, cyclistes convertis 43 et 47 ans, collègues

Notre trajet Hier en transport

Quartier des Batignolles, Paris 18e > Havas, Quai de Dion Bouton, 45 min, 7.4 km

Aujourd'hui en vélo électrique

Quartier des Batignolles, Paris 18e > Havas, Quai de Dion Bouton, 31 min, 7.8 km
(46 % des voies aménagées)

QUEL BILAN APRÈS 3 MOIS DE PRATIQUE ?

Tous deux sommes ravis !

Chaque jour, nous nous donnons rendez-vous et faisons le trajet ensemble.
Avant de nous lancer, nous nous retrouvions régulièrement dans les transports. Les retards et la fatigue nous ont donné l'idée du vélo. Chacun hésitait à cause des dangers de la route, on a alors décidé d'essayer ensemble et en même temps ! Depuis, c'est un rituel.

Ce que le vélo nous apporte :
À deux, l'on se sent plus rassuré et motivé !
Refaire de l'exercice, traverser le bois de Boulogne, et sentir l'air frais a rendu le trajet plus agréable.
Nous arrivons toujours à l'heure et en forme au travail.
Notre patron a aussi joué le jeu, en nous accordant le Forfait Mobilité Durable
(indemnité kilométrique).
C'est un défi que nous sommes fiers d'avoir rempli et qui a amélioré notre quotidien.

2 surprises :
Le trajet nous parait de moins en moins dangereux avec l'habitude. Nous ne ressentons pas davantage de fatigue qu'auparavant dans les transports.

>>>>

Questions/réponses

Puis-je circuler à contre sens sur une rue à 50 km/h ?

Non.
Les double-sens cyclables sont uniquement autorisés dans les rues limitées à 30 km/h.

Suis-je autorisé(e) à marcher sur le trottoir à côté de mon vélo ?

Oui. L'usager est dans ce cas considéré comme un piéton. Prudence en revanche si vous marchez ainsi sur la route, car vous restez considérés comme un piéton.

J'ai entre 8 et 15 ans. Ai-je le droit de rouler en vélo sur le trottoir ?

Non. Seuls les enfants âgés de moins de 8 ans peuvent rouler sur le trottoir, à petite vitesse.

Le code de la route s'applique-t-il à la conduite en trottinette électrique ?

Oui, les trottinettes électriques et autres EDPM (engins de déplacement personnels motorisés) sont entrés dans le code de la route en octobre 2019.

En trottinette électrique, peut-on rouler sur les trottoirs, à vitesse réduite et en évitant les piétons ?

Non. À Puteaux, la circulation est interdite sur les trottoirs (135 € d'amende). Elle est autorisée sur les pistes cyclables, les voies vertes et sur les routes dont la vitesse maximale autorisée est inférieure ou égale à 50km/h.

Quelle est la limite de vitesse en trottinette électrique ?

La vitesse maximale autorisée est de 25km/h. Si votre engin n'est pas bridé à cette vitesse, il peut vous en coûter une amende de 1500 € (3 000 euros en cas de récidive).

Tutoriel

Comment changer le pneu de votre vélo ?

1

DÉGONFLER LE PNEU

Pour retirer la roue du vélo, commencez par desserrer les boulons de chaque côté de l'axe avec une clé plate. Enlevez ensuite le bouchon de valve, c'est-à-dire l'endroit par lequel vous pouvez gonfler votre roue.

Il ne vous reste plus qu'à appuyer sur le petit picot situé au milieu de la valve, de manière à dégonfler le pneu.

2

ENLEVER LE PNEU DE LA JANTE

Pour pouvoir enlever votre pneu, vous devez tout d'abord appuyer sur les flancs du pneu, vers l'intérieur. Le pneu doit en principe se détacher des parois de la jante et pouvoir bouger à l'intérieur de celle-ci.

C'est à ce moment qu'interviennent les démonte-pneus. Utilisez-les comme leviers pour prendre l'intérieur du pneu et le ramener en dehors de la jante.

3

ENLEVER LA CHAMBRE À AIR

Une fois qu'une première moitié du pneu est sortie des rails de la jante, vous pouvez enlever la chambre à air. La chambre à air retirée, il vous suffit de tirer avec les mains pour enlever complètement le pneu.

4

REMONTER UN PNEU NEUF

Avant de remonter votre chambre à air et votre pneu de vélo, assurez-vous que votre jante est en bon état.

Le but est de placer la chambre à air sans faire de pli, il faut donc nettoyer la jante en utilisant une éponge humide. Ensuite, gonflez légèrement la chambre à air pour la mettre en forme puis placez la valve dans le trou de la jante. Enfin, maintenez la valve et insérez la chambre à air autour de la jante, sous le pneu. Vérifiez que le pneu est bien installé sur la jante et regonflez-le totalement.

5

REMONTER LA ROUE DE VÉLO

Enfin, replacer la roue entre les fourches du vélo en pensant à remettre les freins en place. Il ne vous reste plus qu'à mettre quelques coups de pédale pour vérifier que tout se passe bien.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Il est également possible de réparer une chambre à air en utilisant de la rustine, à appliquer sur le trou de votre chambre à air grâce à une colle adaptée. Moins cher, plus écologique et moins encombrant, elle vous sera d'une grande utilité dès que vous aurez appris le coup de main !

Tutoriel

Que faire quand ma chaîne de vélo déraille ?

Un des problèmes récurrent d'un vélo est le déraillement de la chaîne.
Cette petite panne de vélo se répare facilement mais elle peut devenir un souci plus important lorsqu'elle se répète régulièrement.

ALORS, COMMENT RÉPARER ET ENTRETENIR UN VÉLO QUI DÉRAILLE ?

La chaine du vélo permet de transmettre l'énergie et la vitesse, produite par le cycliste lorsqu'il pédale, à la roue arrière. Ainsi le vélo va pouvoir avancer.

La chaine d'un vélo est composée de différents maillons qui doivent rester liés ensemble.

Pour faciliter le pédalage et permettre au cycliste d'économiser ses forces, les vélos sont généralement équipés d'un système de vitesses. Le cycliste décide quand changer de vitesse en actionnant la manette ou la poignée présente sur le guidon. Les vitesses vont alors se changer grâce au dérailleur arrière qui va placer la chaine sur un nouveau pignon.

Lors d'une chute, d'un mauvais passage des vitesses ou d'une chaîne mal entretenue, votre vélo peut dérailler. Dans ce cas-là, et si le déraillement est occasionnel, la réparation est simple et rapide.

QUE FAIRE QUAND MON VÉLO DÉRAILLE ?

Réparer son vélo lorsqu'il a déraillé est assez simple et ne demande pas d'outils particuliers.
Pour remettre votre vélo en état de marche il faut que vous replaciez la chaîne correctement.

• ÉTAPE 1 : FACILITEZ L'ACCÈS À LA CHAÎNE

Pour faciliter la réparation, nous vous conseillons de retourner votre vélo afin que la chaîne soit plus accessible. Posez le à l'envers en mettant le guidon et la selle sur le sol.

• ÉTAPE 2 : VÉRIFIEZ L'EMPLACEMENT DE VOTRE CHAÎNE

Pour remettre la chaîne à sa bonne position, repérez d'abord sur quel pignon la chaîne est placée. Ensuite, vous pouvez vous baser sur les vitesses présentes sur le guidon. Cela va vous permettre de savoir sur quel pignon la chaine devrait être mise.

La manette ou poignée droite du guidon indique les pignons à l'arrière du vélo alors que la manette gauche indique les pignons avant.

Il faut savoir que la vitesse 1 de la manette droit indique le plus grand pignon arrière alors que la vitesse 1 de la manette gauche indique le plus petit pignon à l'avant.
Il ne vous reste plus qu'à remettre la chaine sur le bon pignon comme indiqué sur les manettes de guidon.

• ÉTAPE 3 : DONNEZ DU MOU À LA CHAÎNE ET REPLACEZ-LA

Pour remettre facilement la chaîne et ne pas la casser, il faut la détendre. Pour cela vous pouvez actionner le dérailleur arrière en le poussant. Votre chaine est maintenant plus souple.
Tout en gardant le dérailleur poussé, attrapez la chaine avec l'autre main.

Vous pouvez maintenant la mettre sur le bon pignon en vous assurant qu'elle soit bien encochée dans les dents du pignon. Une fois mise en place, vous pouvez relâcher le dérailleur.

• ÉTAPE 4 : TESTEZ LA BONNE MISE EN PLACE DE LA CHAÎNE

En actionnant les pédales en avant vous allez pouvoir vérifier que votre chaine est bien placée et que la transmission se fait bien. Cela permet également de finaliser la bonne mise en place de la chaine de votre vélo.

Et voilà !
Votre vélo peut repartir sur les routes.

Quelques chansons

À bicyclette
Yves Montand

Quand on partait de bon matin
Quand on partait sur les chemins
À bicyclette
Nous étions quelques bons copains
Y avait Fernand y avait Firmin
Y avait Francis et Sébastien
Et puis Paulette

On était tous amoureux d'elle
On se sentait pousser des ailes
À bicyclette
Sur les petits chemins de terre
On a souvent vécu l'enfer
Pour ne pas mettre pied à terre
Devant Paulette
Faut dire qu'elle y mettait du cœur
C'était la fille du facteur
À bicyclette
Et depuis qu'elle avait huit ans
Elle avait fait en le suivant
Tous les chemins environnants
À bicyclette

Quand on approchait la rivière
On déposait dans les fougères
Nos bicyclettes
Puis on se roulait dans les champs
Faisant naître un bouquet changeant
De sauterelles, de papillons
Et de rainettes
Quand le soleil à l'horizon
Profilait sur tous les buissons
Nos silhouettes
On revenait fourbus contents
Le cœur un peu vague pourtant
De n'être pas seul un instant
Avec Paulette

Prendre furtivement sa main
Oublier un peu les copains
La bicyclette
On se disait c'est pour demain
J'oserai, j'oserai demain
Quand on ira sur les chemins
À bicyclette

Interprétre : Yves Montand
Titre : «À bicyclette»
Musique : Francis Lai
Paroles : Pierre Barouh

Le vélo
Bénabar

Dans le parc des Buttes-Chaumont
un cycliste de 5 ans
S'apprète à vivre un grand événement

Encouragé par son père et par sa maman
Il va faire du vélo comme les grands

Il empoigne son guidon
C'est parti pour le grand frisson

Sans les petites roues qui stabilisent
Va falloir qu'il improvise

Notre équilibriste
S'élance sur la piste

Il tombe
Retombe

Les paumes incrustées de gravier
Ca fait mal et pis ça pique
C'est surtout vexant
De tomber en public

Il va pas remettre les p'tites roues
Ca serait pire que tout

Attention! il enfourche son bolide
Et c'est reparti pour la chevauchée intrépide

Au premier coup de pédale
Il bascule et puis s'affale

Il fait rien qu'à l'énerver
Ce vélo qui fait que tomber

C'est quand même très énervant
Ces vélos qui tombent tout le temps
Un coup de pied dans le porte-bagages!

Ca change rien mais ça soulage

Sermon des parents «c'est vilain de faire des colères
Et faut être bien sage et avoir un bon caractère»

Mais s'énerver c'est légitime
Faut se faire respecter des machines

Avec mon scooter je connais les mêmes déboires
Quand il démarre pas je lui donne
Des coup de casque dans les phares

Alors ce gosse faut pas le gronder
C'est le vélo qui a commencé

Il s'élance dans la descente
Maintient le cap avec adresse

Il dévale la pente
Tangue et se redresse

Et prend de la vitesse
Les jambes à l'horizontale

Le guidon tremble il vibre
Il sautille sur sa selle mais garde l'équilibre

Il vaut faire coucou de la main
Et se vautre un peu plus loin

Il arrache le garde-boue
Et les poignées en caoutchouc

La dynamo d'un coup de talon
Puis piétine les rayons

Et il crève les pneus
Il commence à se sentir mieux

Il fait rien qu'à l'énerver
Ce vélo qui fait que tomber
C'est quand même très énervant
Ces vélos qui tombent tout le temps

Un coup de pied dans le porte-bagages!
La sonnette? elle dégage!

Mais faut pas faire de colère
Alors écoute-moi bien

Plutôt que d'essayer d'arracher les câbles des freins
Fais levier avec un bâton pour pas te baiser les mains

Quelques expressions

AVOIR LA SOCQUETTE EN TITANE
Un cycliste en grande forme appuie sans difficulté sur les pédales. L'effort est facile et rien ne pèse. Il a la socquette en titane. Le titane est un matériau très léger, qui serait idéal pour fabriquer les cadres de vélo s'il était moins rare et et moins cher. Synonyme : avoir la socquette légère.

AVOIR LE COMPTEUR BLOQUÉ
Être au maximum de la vitesse possible. Dans la montée des cols, les vitesses des uns et des autres sont très variables, et tous ont le compteur bloqué, sauf ceux qui ne pédalent que d'une jambe.

AVOIR LE COUP DE PÉDALE
Se dit d'un cycliste dont le style est fluide, la pédalée harmonieuse. Au contraire, celui dont le style est heurté, qui donne l'impression de forcer, pédale carré, scie du bois, pédale avec les oreilles…

AVOIR UN COUP DE POMPE
Grosse fatigue, parfois provisoire. Voir hypoglycémie.

BOURIN
Le cycliste, souvent sans expérience, qui tente désespérément de suivre une allure trop vive pour lui est un bourin. Les intellectuels sont parfois de bons bourins. Habitués à être les premiers de la classe, et ne sachant pas gérer leur organisme dans l'effort prolongé, ils ne réfléchissent plus et roulent par orgueil. En général, le bourin fatigue vite, faute d'entrainement et de technique.

BRAQUETS D'ASMATHIQUE
Les petits braquets sont nommés « braquets d'asmathiques » par les coureurs qui les considèrent avec dédain, quand le cyclo campeur cherche lui souvent plus petit.

COMPTER LES PAVÉS
Avancer très lentement. Synonyme : compter les brins d'herbe.

COUP DE GRISOU
Être victime d'un subi coup de fatigue. Synonyme : coup de moins bien, coup de mandoline.

DANSEUSE
Quand il n'est pas assis sur la selle, le cycliste est en danseuse, debout sur les pédales. Cette technique a ses avantages, et ses inconvénients. Les grimpeurs la pratiquent avec aisance et naturel. Les rouleurs préfèrent monter assis à l'arrière de la selle. Les voyageurs à vélo, avec leurs selles larges et leurs multiples sacoches, pratiquent beaucoup moins la danseuse que les coureurs, sauf quelques grimpeurs naturels dont c'est la manière privilégiée de franchir les pentes, chargement ou pas.

ÉCRASER LES PÉDALES
Appuyer fortement sur les pédales. Eddy Merckx écrasait les pédales, Jacques Anquetil les caressait. L'un et l'autre étaient très efficaces. Chacun son style.

EN GARDER SOUS LA PÉDALE
Limiter ses efforts en prévision de ceux à venir. Synonyme : en garder sous le pied.

FAIRE DU JUS
À l'approche d'une difficulté, le cycliste tourne les pieds un peu dans le vide sur un rythme un peu plus élevé, pour réoxygéner les muscles. Il «fait du jus» pour avoir la capacité d'accélérer dans la montée.

FRINGALE
Synonyme d'hypoglycémie. Le cycliste n'a pas plus assez de sucre dans le sang et ses forces l'abandonnent. Ça peut être spectaculaire. Il devient tout vert, et s'arrête exténué. Il attrape un morceau de sucre dans sa sacoche, l'avale sans même enlever le papier d'emballage, et, miracle, il repart aussitôt. S'il avait été plus économe de ses moyens, et plus attentif à sa nourriture et son hydratation, ça ne lui serait pas arrivé. Il lui faut apprendre le métier.

FUMER LA PIPE (OU LE CIGARE)
Un cycliste qui roule à l'aise, sans se fatiguer, qui, par exemple, monte une côte avec aisance, grimpe en fumant la pipe (ou le cigare).

MUR
Synonyme de côte à très forte pente, celui de Grammont est le plus célèbre (moyenne 9,2%, maxi 20%). Le cyclo campeur les évite dans toute la mesure du possible.

NOTES

Directeur du Service communication : **Alexandre Nedjar**
Service mobilités douces et durables : **David Cefbert et Malda Benbekina**
Rédaction : **Alexandre Muller**
Mise en page : **Jean-Luc Manenti**

VILLE DE
PUTEAUX

© Septembre 2026 • Mairie de Puteaux - Service communication • Imprimerie municipale