GUIDE DU **BIKER**

be biker
be coach
be.brussels

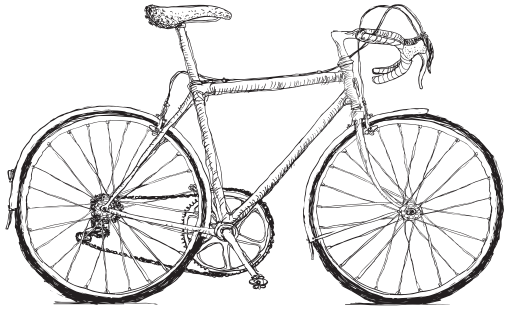
BRUXELLES MOBILITÉ
SERVICE PUBLIC RÉGIONAL DE BRUXELLES

Pro Velo

Avant-propos

Vous vous êtes lancé et vous avez décidé d'essayer le vélo pour vos déplacements « ! Félicitations ! Bike Experience est le coup de pouce qu'il vous faut pour vous lancer à vélo dans Bruxelles ! Bien encadré, vous allez (re)découvrir la ville sur deux roues !

L'expérience commence déjà avec ce guide… Au cours de la formation, vous serez pris en main par nos équipes de formateurs. Vous suivrez tout d'abord une courte formation à la circulation en ville (3h). A l'issue de cette formation, vous vous sentirez déjà plus rassuré. Elle se déroule en trois phases. La 1re aborde le code de la route spécifique aux cyclistes, la 2e vous permet de tester vos aptitudes à vélo et de vous familiariser avec celui qui vous a, éventuellement, été prêté et la 3e vous permet de faire vos premiers tours dans les rues de Bruxelles.



Deux semaines suffiront, d'après notre expérience, pour expérimenter le vélo lors de certains de vos déplacements réguliers. Avec votre Coach, vous vous serez mis d'accord sur les horaires des accompagnements. Vous sélectionnerez ensemble les parcours les plus adaptés : agréables, sécurisés et rapides ! Au bout de trois jours de coaching, vous serez prêt à vous lancer seul dans la circulation.

Si vous désirez partager votre expérience, publiez vos billets d'humeur et vos plus belles photos sur les réseaux sociaux pour expliquer à vos amis comment se déroule votre Bike Experience : vous en êtes les meilleurs ambassadeurs !

Vous vous posez encore des questions ? Alors, plongez-vous dans la lecture de ce Guide mais surtout, laissez-vous prendre en main par votre Coach, écoutez-le et posez-lui toutes vos questions.

Table des matières

Matériel & préparatifs 4

Quel vélo pour quel déplacement ? 4
- Vélo de ville 5
- Vélo à assistance électrique 5
- Vélo pliant 5
- Vélo d'occasion 6

Taille du vélo et position 7

Équipement 9
- Équipement obligatoire du vélo 9
- Équipement personnel 10
- Quel style vestimentaire adopter ? 11

Comment entretenir votre nouvelle monture ? 12

Itinéraires cyclistes 13
- Cartes vélo 13
- Chemins alternatifs 15
- Transports en commun 15

Pédaler dans la circulation 16

Attitudes et positionnements 16

Code de la route : quelques rappels 17
- Infrastructures cyclistes 17
- Manœuvres importantes 20
- Rouler à deux de front 24

Législation en matière d'indemnité vélo 25

Les associations cyclistes 26

Témoignages 27

Quel vélo pour quel déplacement ?

Avant de vous lancer à vélo, il est nécessaire de disposer du bon équipement : un bon vélo, adapté à votre taille et à vos types de déplacement ! En effet, chaque type de vélo privilégie un type de déplacement.
Pour vous aider à faire votre choix, nous analysons trois types de vélo parmi les plus répandus.

CONSEIL

Lors d'un achat de vélo, n'hésitez pas à demander à votre vélociste de le tester avant de conclure la vente. Vous trouverez la liste des revendeurs par quartier sur les sites du GRACQ et de Pro Velo.

Vélo de ville

C'est le vélo dit "standard". Il existe en cadre femme ou homme, avec plus ou moins de vitesses. Un 7/8 vitesses nous semble être une bonne base, surtout si vous roulez en ville. Ce modèle vous permettra d'opter pour un changement de vitesses intégré dans le moyeu (qui ne déraille jamais et permet de changer de vitesses à l'arrêt). Si vous comptez effectuer des randonnées en terrain très vallonné, optez pour un dérailleur classique, qui combine plateaux (à l'avant) et pignons (à l'arrière) pour atteindre jusqu'à 27 vitesses. Privilégiez un modèle avec de bons freins et de bons pneus (il en existe qui sont anti-crevaison). Pour un vélo de bonne qualité, comptez un budget approximatif de 500-600 €.

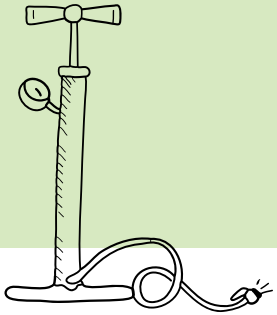
VAE – vélo à assistance électrique

Le VAE, dont les ventes augmentent ces dernières années, est un vélo dont l'assistance électrique s'enclenche sur demande lors du pédalage – il ne s'agit donc pas d'un cyclomoteur. Sa puissance est limitée à 0,25 kW et sa vitesse à 25 km/h (selon les directives européennes).
Pour un vélo à assistance électrique de qualité, comptez au minimum 1.200 €. Il vous faudra prêter attention à plusieurs éléments, dont le plus important est évidemment la batterie. Son type influence le prix, ainsi que sa durée de vie et son autonomie. Certains VAE offrent également une assistance au démarrage, modulable (vous pouvez choisir plus ou moins d'aide au pédalage), et/ou générative (la batterie se recharge lors du freinage ou des descentes).
Il est généralement possible de démonter la batterie pour la recharger. N'hésitez pas à tester différents modèles de vélos avant de faire votre choix, en vous rendant par exemple chez un marchand spécialisé.

Vélo pliant

Si vous souhaitez combiner régulièrement vélo et transports en commun, vous serez peut-être tenté par l'achat d'un vélo pliant. Idéal pour les travailleurs dont le domicile et/ou le bureau se trouvent à une certaine distance (entre un et cinq kilomètres) de la gare, ou encore pour les cyclistes ne disposant pas d'un local pour entreposer leur vélo durant la nuit. Sachez néanmoins qu'un vélo pliant est moins confortable pour les longues randonnées et les pavés. Ils sont également plus chers qu'un vélo de ville (comptez environ 1.000 €).

Matériel



Préparatifs

Quelques critères pour vous guider : la compacité du vélo, son poids, le nombre de vitesses et le type de changement (dérailleur ou moyeu), la dimension des roues (plus elles sont grandes, plus le vélo est stable, mais moins il est maniable et compact), la possibilité de le faire rouler une fois plié, les accessoires (éclairage, sacoches, housse de transport…).

Vélo d'occasion

Avant de vous engager dans l'achat d'un vélo neuf, la seconde main peut se révéler une bonne alternative. Cette option peut vous permettre de trouver un vélo de qualité, à un meilleur prix, tout en réduisant le gaspillage et votre facture écologique.

Quelques points à surveiller pour ne pas vous procurer une « bécane » qui vous coûtera plus cher en entretien qu'à l'achat :

- La qualité du cadre et sa taille (adaptée à la vôtre);
- La transmission : la chaîne, les câbles des vitesses, le dérailleur;
- Les freins : vérifier les patins (les rainures doivent être visibles), ainsi que les câbles de frein;
- Les pédales : y a-t-il un jeu lorsque vous tirez dessus vers l'extérieur ? Sont-elles bien accrochées ?
- Les roues : faites-les tourner, sont-elles voilées ? Est-ce que les rayons sont tous présents ?
- Les pneus : ils sont votre contact au sol, examinez-les bien !
- Les périphériques : selle, poignée, garde-boue, éclairage...
- L'équipement obligatoire est-il présent ?

CONSEILS

Avant l'achat, demandez toujours à tester le vélo sur la route. Faites le tour du pâté de maisons et faites-le souffrir un peu : changez les vitesses, faites de la montée, testez les freins.
Renseignez-vous sur le prix des pièces détachées afin de faire un rapide calcul des réparations éventuelles à effectuer.

Taille du vélo et position

Le deuxième point le plus important lors du choix de votre vélo, c'est la taille du cadre et la position que vous allez prendre. Le cadre doit être adapté à votre taille ! Il n'y a rien de pire que rouler avec un vélo trop petit ou trop grand... Faites-vous aider !

Matériel

CONSEILS

Certains modèles de vélo permettent de bouger la potence afin d'élargir (ou réduire) l'espace entre les bras et le guidon.
Assurez-vous que vous pouvez toujours atteindre les manettes de freins lorsque vous avez ajusté le guidon.

Votre position de conduite peut être modifiée en ajustant la selle et le guidon.

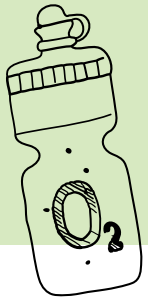
À retenir :

- Une bonne hauteur de selle est importante : pour avoir le plus de force possible lors du pédalage, votre jambe ne peut ni être trop tendue ni trop pliée.
- Réglez votre selle en vous plaçant debout à côté. Elle doit être à la hauteur de votre hanche.
- Asseyez-vous sur la selle, vous devez toucher le sol de la pointe des deux pieds.
- Il est possible d'ajuster la selle en la faisant bouger vers l'avant ou l'arrière.
- Un bon contact avec vos pieds sur les pédales est utile pour maximiser votre effort.
- Votre guidon est placé à la même hauteur que votre selle. Si vous préférez une position plus aérodynamique, descendez-le. À l'opposé, si vous préférez une position plus confortable pour votre dos et qui vous rassure dans le trafic, rehaussez-le.

Mais surtout, vous devez vous sentir à l'aise. Vous devrez peut-être faire quelques adaptations avant de trouver LA bonne position...

CONSEIL

Placez la pointe des pieds sur la pédale et pas votre talon... Vous réduirez votre effort.



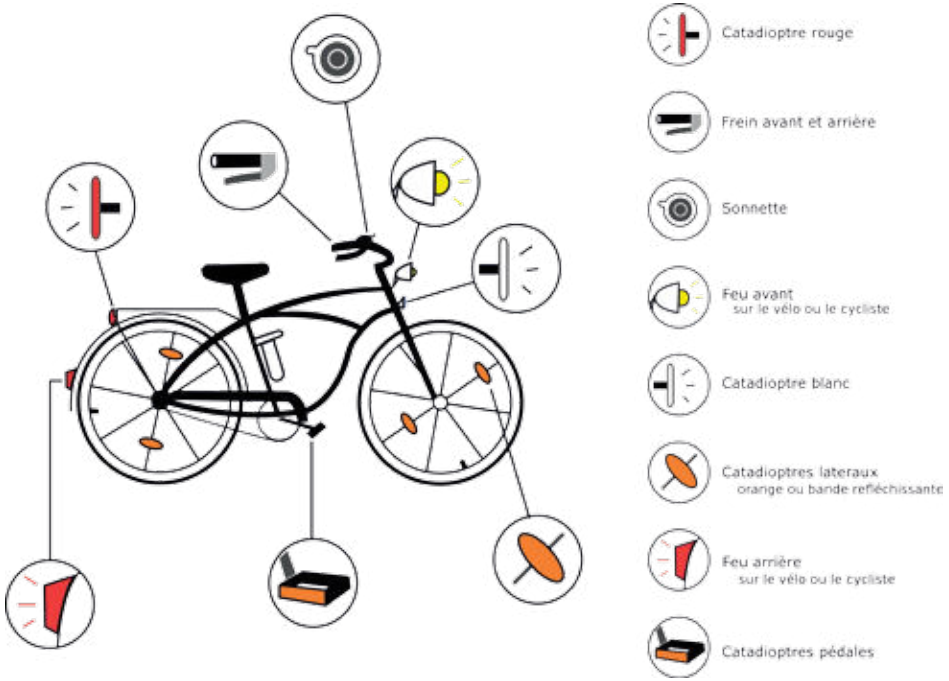
Préparatifs

Équipement

Maintenant que vous avez un vélo adapté à votre taille et à vos critères de confort, il faut encore qu'il soit équipé correctement... Et vous aussi !

Équipement obligatoire du vélo

Rien ne vous empêche de personnaliser votre nouvelle acquisition pour autant que vous respectiez les obligations légales. Les accessoires repris ci-dessous sont obligatoires sur tous les types de vélos (pliants, électriques, standards).



Matériel

Préparatifs

CONSEIL

Il existe de nombreux vélos équipés d'une dynamo. Si elle vous freine beaucoup dans votre effort, remplacez-la par des petites lampes clignotantes à l'avant et à l'arrière. Il en existe en LED. Vous pouvez également les porter sur vous. Une alternative peut également être la dynamo dans le moyeu.

Équipement personnel

Les incontournables de votre équipement :

- Le cadenas : de loin l'élément le plus important après l'acquisition de votre vélo !
- La chasuble fluo et le casque : ils ne sont pas obligatoires mais conseillés.
- Les fontes et/ou le panier : pratique pour y glisser votre mallette ou vos courses.
- La pompe.
- Les slap wraps : pour fixer vos pantalons et vous rendre visible.

Comment se prémunir contre le vol ?

- Attachez toujours votre vélo à un objet fixe par le cadre et la roue avant, même pour une très courte durée.
- Utilisez un bon cadenas (de préférence en "U").
- Faites graver votre vélo.
- Créez une fiche d'identité du vélo et si vous en achetez un d'occasion, demandez-en une au vendeur.
- Vous pouvez également faire assurer votre vélo de valeur si vous le souhaitez.
- Si votre vélo est volé, rendez-vous sur le site www.velosretrouves.be

CONSEIL

Si vous possédez un vélo pliant, emportez-le partout avec vous.

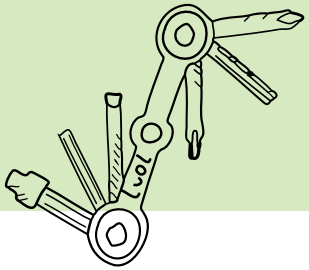
Quel style vestimentaire adopter ?

Contrairement aux idées reçues, il n'est pas nécessaire d'enfiler votre équipement sportif dernier cri pour effectuer vos trajets quotidiens. En effet, vous avez peut-être déjà remarqué nombre de cyclistes en costumes cravates et autres dames élégantes et féminines... C'est donc possible ! L'important est d'être libre de ses mouvements et de se sentir bien.

CONSEIL

Lorsque vous allez faire vos achats, optez pour des vêtements confortables et pas trop chauds.

Évitez toutefois les lacets défaits, les longs cheveux dans le visage qui nuisent à la visibilité, les accessoires qui pourraient se coincer dans le vélo et vous faire chuter (exemples : écharpe, capuchon, cordon...), les pantalons trop amples, les longues jupes.



Comment entretenir votre nouvelle monture ?

Maintenant que vous avez trouvé la perle rare, vous allez en prendre soin...
Le meilleur conseil est de faire des petites vérifications régulières, cela vous évitera de grosses réparations.

CONSEIL

Si vous avez un doute, n'hésitez pas à faire appel à un vélociste ou à vous rendre dans un point vélo pour les petites réparations.

VÉRIFICATIONS RÉGULIÈRES :

- Réglage des freins.
- État général des pneus et pression (vérifiez l'indication sur le pneu).
- Nettoyage et huilage de la chaîne.
- Vérification des feux.
- Nettoyage des roues (surtout si vous avez un pneu réfléchissant qui remplace les catadioptres obligatoires dans les roues).
- Dérailleur : si les vitesses passent mal, allez voir rapidement un mécano.

Une fois par an, prévoyez un check-up complet.

KIT D'ENTRETIEN :

Kit de base

- Pompe à vélo.
- Jeux de clé Allen et anglaise.
- Kit de réparation d'urgence pour les chambres à air et pour le changement d'une roue.
- Un peu d'huile ou de graisse.

Itinéraires cyclistes

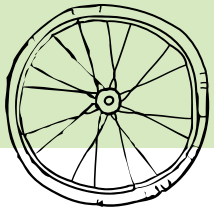
Carte vélo de la Région de Bruxelles-Capitale

Avant de vous mettre en route les premiers jours, préparez votre itinéraire avec l'aide de votre Coach. La carte vélo peut vous aider à repérer les itinéraires adaptés (reliefs, itinéraires favorables aux cyclistes, promenade verte...).

Les ICR (itinéraires cyclables régionaux) et les ICC (itinéraires cyclables communaux) sont des chemins balisés et aménagés recommandés pour les cyclistes. Ils empruntent généralement des voiries locales, hors des grands axes, ce qui permet de rouler dans un trafic moins dense et moins stressant. A Bruxelles, 19 ICR sont prévus et en cours de réalisation.

Matériel

Préparatifs



Chemins alternatifs

En plus de l'aide de votre carte vélo de Bruxelles, n'hésitez pas à utiliser les chemins alternatifs :

- Pensez par exemple à l'ascenseur au pied du Palais de Justice.
- Évitez le Mont des Arts en empruntant la rigole en face du Parc Royal, à proximité de l'entrée des Bozar.
- S'il se trouve sur votre route, pensez au Parc du Cinquantenaire.
- Passez par la promenade verte, elle contourne Bruxelles.
- Pour rappel, la Grand'Place est interdite aux cyclistes, ainsi que dans beaucoup de parcs.

Transports en commun

MÉTRO ET TRAM

Le métro est gratuit. Mais il n'est pas possible de l'emprunter durant les heures de pointe (du lundi au vendredi de 7h à 9h et de 16h à 18h30) avec votre vélo. A moins que vous ne voyagiez avec un vélo pliable. Attention : certaines stations restent difficiles d'accès pour les vélos et deux vélos maximum sont admis par rame. L'espace prévu pour les vélos est souvent dans la première ou dernière rame du véhicule.
Vous pouvez également emporter votre vélo dans le tram, aux mêmes conditions (seulement dans les trams les plus récents, lorsque c'est indiqué).

TRAIN

Vous pouvez prendre le train avec votre vélo. Si vous possédez un vélo pliant, aucune majoration ne vous sera demandée pour autant que vous le pliiez et le rangiez près de vous.
Dans le cas d'un vélo standard, vous paierez un surplus de 5 € pour n'importe quel trajet. Attention, vous ne pouvez pas embarquer vos vélos dans toutes les gares, renseignez-vous avant le départ.

Pédaler dans la circulation

Pour que vos déplacements à vélo dans la ville soient un plaisir, veillez à adopter quelques règles de base nécessaires à votre confort et à votre sécurité.

Attitudes et positionnements

L'attitude et la place que vous prenez dans le trafic déterminent en grande partie votre confort et votre sécurité.

- **Vérifiez votre équipement**. Choisissez des vêtements confortables et adaptés aux conditions climatiques. Entretenez votre vélo, vérifiez la pression de vos pneus, l'efficacité de vos freins.
- **Respectez le code de la route**. Tous les conducteurs ont des droits et des devoirs. Si vous voulez être respecté, commencez par montrer l'exemple. Ne passez jamais au feu rouge (sauf si un panneau spécifique vous autorise à le passer prudemment). Laissez les trottoirs aux piétons et ne prenez jamais de sens interdits sauf s'ils sont ouverts en sens unique limité.
- **Soyez visible**. Faites en sorte d'être vu. Ne roulez pas dans l'angle mort des véhicules, prenez votre place sur la chaussée, utilisez les ZAC – zones avancées pour cyclistes – pour attendre devant les voitures au feu rouge, portez des vêtements clairs et utilisez de l'éclairage (à l'avant et à l'arrière) lorsqu'il fait sombre.
- **Soyez prévisible**. Indiquez de manière claire (bras tendu) et suffisamment à temps votre direction et adoptez une trajectoire la plus rectiligne possible.
- **Prenez votre place sur la chaussée**. Occupez votre place à un mètre du bord droit de la chaussée ou des voitures stationnées. Soyez attentif aux ouvertures de portières !
- **Ne vous laissez pas coincer.** Lors de vos dépassements ou manœuvres, veillez à ne pas vous faire coincer dans la circulation. N'hésitez pas à vous placer au milieu de votre bande à l'approche de carrefours où vous devrez peut-être vous arrêter. Restez toujours visible et prévisible !
- **Priorité n'égale pas sécurité**. Partez du principe que les cyclistes attirent moins l'attention et que les automobilistes peuvent être surpris par leur présence.
- **Communiquez avec les autres usagers**. Cherchez le contact visuel avec les autres conducteurs. Assurez-vous que vous avez été vu avant de vous lancer dans un carrefour !
- **Soyez courtois**. Faites preuve de respect pour un meilleur partage de l'espace public ! Gardez le sourire et remerciez les automobilistes et autres usagers de la voirie lorsqu'ils vous cèdent le passage. N'oubliez pas que les piétons sont prioritaires sur les passages pour piétons.
- **Sortez votre radar**. Regardez loin, large, repérez les obstacles (les conducteurs à l'arrêt qui s'apprêtent à sortir de leur voiture par exemple) et anticipez !

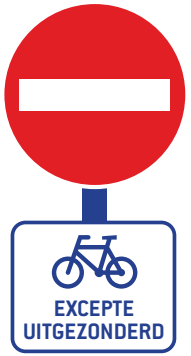
Code de la route : quelques rappels

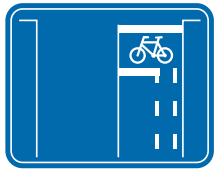
Infrastructures cyclistes

PISTE CYCLABLE

La piste cyclable est la partie de la voirie réservée à la circulation des vélos. Deux lignes blanches discontinues ou le panneau bleu la rendent obligatoire. Sachez que la piste cyclable n'est pas exclusivement réservée aux cyclistes. Les vélomoteurs de classe A doivent les utiliser, ainsi que les piétons si c'est indiqué comme tel.
Si la piste est impraticable, le code de la route stipule que le cycliste peut emprunter la voirie.
Ainsi, le cycliste peut quitter la piste cyclable pour changer de direction, dépasser ou éviter un obstacle.
Enfin, lorsque la piste cyclable s'interrompt et rejoint la voirie, le cycliste est prioritaire. Mais attention, priorité n'égale pas sécurité.

Pédaler dans la circulation





BANDE CYCLABLE SUGGÉRÉE

Il s'agit d'une bande d'une autre couleur que la route indiquant aux autres usagers la présence éventuelle de cyclistes sur la chaussée. On la trouve en général lorsque la largeur de la route n'est pas suffisante pour une vraie piste cyclable. Cette bande suggère au cycliste la place qu'il peut prendre sur la chaussée, son usage n'est pas obligatoire. Ce type d'aménagement a tendance à disparaître et à être remplacé par les chevrons.

CHEVRONS

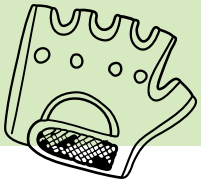
Ces marquages blancs ou verts indiquent la présence d'un itinéraire cyclable, là où il n'y pas la possibilité de mettre une piste cyclable. Comme les bandes cyclables suggérées, ces marquages indiquent à l'automobiliste la présence éventuelle de cyclistes.

SUL (SENS UNIQUE LIMITÉ)

En tant que cycliste, vous pouvez emprunter les sens uniques pourvus du panneau additionnel "excepté cyclistes". En empruntant ce sens interdit, gardez un mètre à votre droite lorsque vous croisez une voiture et soyez particulièrement vigilant aux carrefours. Les automobilistes ne s'attendent pas toujours à voir un véhicule sortir d'un sens unique. Adaptez votre vitesse et soyez très attentif aux piétons qui peuvent être surpris. N'hésitez pas à les prévenir de votre approche.
En sortie de SUL, établissez un contact visuel avec les conducteurs avant de vous engager (même si vous avez la priorité). La politesse et la convivialité sont très importantes dans les SUL.

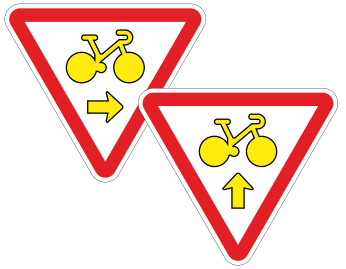
ZAC (ZONE AVANCÉE POUR CYCLISTES)

Certains carrefours avec feux sont dotés d'une zone avancée pour cyclistes. Faire usage de cette zone vous permet d'être plus visible et de démarrer en première position lorsque le feu devient vert. Référez-vous également au point "Remonter une file de voitures" dans la partie "Manœuvres importantes".



B22 ET B23

Certains panneaux permettent de franchir un carrefour sans prendre en compte le feu de signalisation. C'est le cas du B22. Il autorise les cyclistes à franchir le feu rouge ou orange. Toutefois, ils n'ont pas la priorité et doivent céder le passage aux autres usagers de la route. Le B23 permet de franchir le feu de signalisation afin de continuer tout droit. Ils sont tous deux généralement utilisés à condition que le cycliste ne doive pas couper le flux de circulation.



RUE CYCLABLE

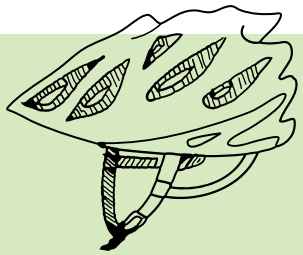
Installée sur les axes où la fréquentation de vélos est importante (mais où le trafic automobile est aussi possible), la rue cyclable est un aménagement adapté en faveur des cyclistes.
Les véhicules motorisés sont toutefois autorisés à circuler sous certaines conditions. Ils ne peuvent pas dépasser les vélos et doivent garder une vitesse maximale de 30 km/h.

BANDE BUS / TAXI / VÉLO

Certaines bandes bus sont accessibles aux cyclistes, lorsqu'un logo vélo est représenté sur la bande et sur le panneau de signalisation. Il est ici, interdit de rouler à deux de front, et il faut maintenir sa droite. Lorsque vous circulez sur ces bandes, les feux pour les bus valent aussi pour les cyclistes.

ZONES PIÉTONNES

Ces zones ne sont accessibles aux cyclistes que si un petit vélo est dessiné sur le panneau de signalisation. S'il n'y a pas d'information supplémentaire, les cyclistes peuvent emprunter ces zones en permanence, à condition de rouler au pas. En présence de nombreux piétons, le cycliste devra descendre de son vélo.



Pédaler dans la circulation

Manœuvres importantes

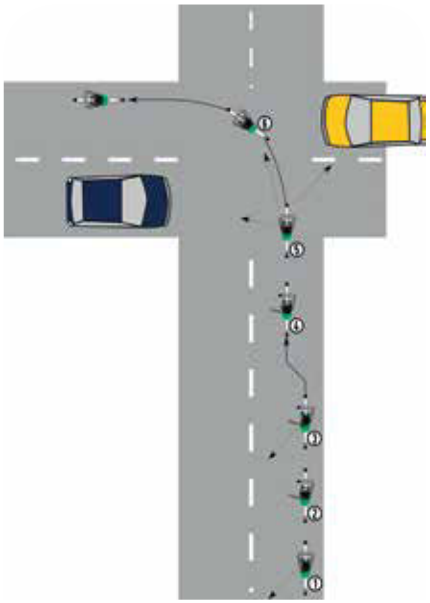
PRIORITÉ DE DROITE

Aux carrefours où le passage n'est pas réglé par une personne qualifiée, des signaux lumineux de circulation ou des signaux routiers, la priorité de droite est d'application à chaque carrefour. Pour rappel, si le véhicule s'est arrêté, il reste néanmoins prioritaire. Lorsque vous êtes vous-même prioritaire, n'oubliez pas le principe de base : priorité n'égale pas sécurité !

TOURNER À DROITE

Lorsque vous tournez à droite, indiquez clairement votre intention et prenez un tournant serré (conservez tout de même le mètre de sécurité). Restez attentif aux passages pour piétons.

TOURNER À GAUCHE



Pour rappel, lorsque vous changez de direction, vous perdez votre priorité.

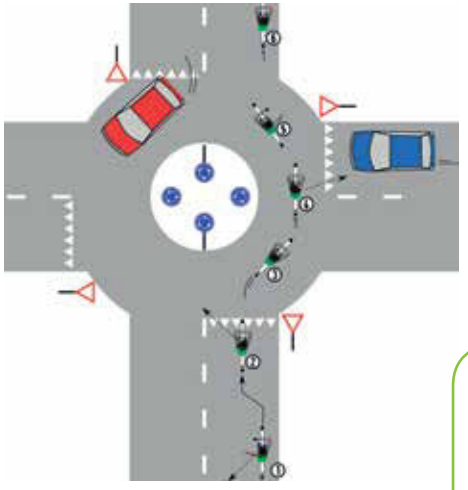
1. Lorsque vous approchez du carrefour, regardez derrière vous pour évaluer la situation.
2. Indiquez votre intention de vous déporter à gauche en tendant votre bras.
3. Le bras tendu, regardez derrière vous afin de vérifier que la voie est libre ou que l'automobiliste derrière a freiné pour vous laisser manœuvrer.
4. Décalez-vous au milieu de la bande.
5. Les mains sur le guidon, à l'entrée du carrefour, regardez bien en face et à droite, car tous les véhicules venant de ces directions seront prioritaires. N'oubliez pas de jeter un coup d'œil à gauche (priorité n'égale pas sécurité).
6. Tournez bien à gauche en suivant une trajectoire large.
7. Replacez vous à environ un mètre du bord de la chaussée.

LE ROND-POINT

Même si les ronds-points sont rarement source d'accidents, il est important de bien vous positionner pour éviter de voir votre trajectoire coupée par une voiture.

Quelques règles à respecter :

1. Avant d'entrer dans le rond-point, regardez derrière vous et décalez-vous vers le milieu de votre bande pour éviter d'être coincé par un conducteur qui vous suit.
2. Ralentissez à l'approche du rond-point et regardez à gauche. Au besoin, cédez le passage à ceux qui circulent dans le rond-point.
3. Positionnez-vous au milieu de la bande de circulation sur le rond-point pour rester bien visible.
4. Même si vous êtes prioritaire, cherchez le contact visuel avec les conducteurs des véhicules qui approchent du rond-point.
5. Avant de sortir, indiquez clairement votre intention en tendant votre bras droit.
6. Replacez-vous à environ un mètre du bord de la chaussée.



Remarques :

- Si une voiture fait pression derrière vous, tendez le bras gauche pour indiquer votre intention de continuer dans le rond-point.
- Si le rond-point est bordé d'une piste cyclable, celle-ci est obligatoire bien que ce type d'aménagement tend à disparaître.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Un cycliste qui pousse son vélo à côté de lui devient un piéton et peut donc utiliser les trottoirs. De manière générale, rouler sur les trottoirs est interdit, sauf pour les enfants de moins de neuf ans (dont le vélo est muni de roues dont le diamètre est inférieur à 50 cm).

Pédaler dans la circulation

REMONTER UNE FILE DE VOITURE

Lorsque les véhicules sont à l'arrêt, vous êtes autorisé à remonter une file par la droite ou par la gauche.

Lorsque les véhicules sont ou se remettent en mouvement, vous pouvez remonter la file par la gauche uniquement. On parle ici de "dépassement".
Gardez en tête que dépasser par la gauche est souvent plus sécurisant car on se rend plus visible.

Si vous n'avez pas la possibilité de dépasser par la gauche ou la droite, gardez votre position dans la file de voitures.

Le plus important est de ne pas vous retrouver coincé par les voitures ou de ne pas être dans l'angle mort d'un véhicule !

ZAC – ZONE AVANCÉE POUR CYCLISTES

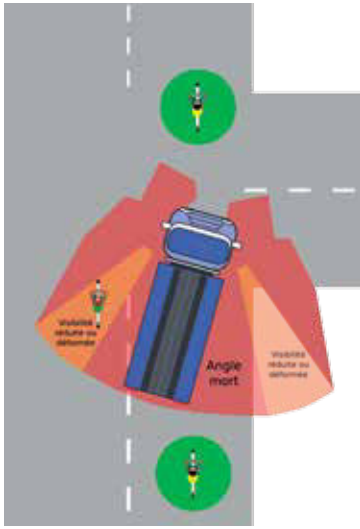
A un carrefour équipé de feux, cette zone vous permet, lorsque le feu est rouge, de venir se ranger devant les autres conducteurs à l'endroit qui correspond le mieux à votre destination (à gauche, au centre ou à droite).

ANGLE MORT

L'angle mort est la zone inaccessible au champ de vision d'un conducteur. Il varie selon le type de véhicule. En tant que cycliste, vous rencontrez cette situation lorsque vous entamez un dépassement mais également lorsqu'un véhicule vous dépasse ou change de trajectoire.

Afin de réduire votre vulnérabilité, voici quelques conseils :

- Prenez bien votre place sur la chaussée, soyez visible !
- Pour éviter de vous retrouver dans l'angle mort, restez bien en arrière du camion sans le dépasser.
- Gardez vos distances de sécurité.
- Si vous entamez votre dépassement, assurez-vous que vous avez le temps et la place pour le faire et surtout que le conducteur vous a vu. Gardez à l'esprit que vous devrez peut-être élargir votre trajectoire.
- Lorsqu'un camion vous dépasse et tourne à droite, ralentissez et replacez-vous derrière lui à une bonne distance. Au besoin, arrêtez-vous !



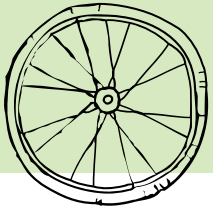
RAILS DE TRAM

Le tram a priorité sur tous les autres usagers de la route, y compris les cyclistes. Si vous devez traverser des rails (de tram ou de chemin de fer), faites-le le plus perpendiculairement possible pour éviter de coincer vos roues. Roulez plutôt au milieu des rails si vous n'avez pas la place à droite (pour rouler à un mètre des voitures stationnées).

SORTIE DE PISTE CYCLABLE

Lorsque vous roulez sur une piste cyclable, vous êtes prioritaire (sauf par rapport au tram). Le cycliste peut quitter la piste cyclable pour changer de direction, dépasser, contourner un obstacle ou quand la piste est impraticable.

Pédaler dans la circulation



Lorsque la piste se termine, et que vous devez vous réinsérer sur la voie principale, vous êtes prioritaire par rapport à l'automobiliste car ce n'est pas considéré comme une manœuvre. Restez toutefois vigilant !

Par contre, si vous quittez la piste cyclable pour changer de direction, vous n'êtes plus prioritaire. Lorsque vous vous engagez dans une traversée cyclable, contrairement à un passage pour piétons, vous perdez votre priorité.

CHAUSSÉE ÉTROITE

Sur les chaussées étroites et les sens uniques, occupez bien votre place sur la chaussée tant que vous estimez que le dépassement pourrait vous mettre en danger. Dans tous les cas, restez courtois et ne prenez pas de risque.

Rouler à deux de front

Vous pouvez toujours rouler à deux de front **sur une piste cyclable** sauf si un autre deux-roues veut dépasser ou si la piste bidirectionnelle est trop étroite pour permettre un croisement.

Rouler à deux de front est également permis **sur la chaussée,** tant que le croisement avec d'autres usagers reste possible. En-dehors des agglomérations, vous devrez toutefois vous replacer en file indienne lorsqu'un véhicule arrive par l'arrière.

Législation en matière d'indemnité vélo

Si vous utilisez le vélo comme moyen de déplacement domicile-travail, votre employeur peut vous octroyer une indemnité vélo de 0,22 €/km pour vos déplacements.
Cependant, l'employeur n'est pas obligé de vous l'octroyer.
Ce droit ne dépend pas de votre commission paritaire ou de votre secteur de travail.

Cette indemnité est cumulable avec un abonnement STIB/TEC/De Lijn/SNCB.
Vous y avez droit même si vous ne venez que quelques jours par semaine à vélo.
Elle se calcule sur base du nombre de kilomètres effectués à vélo (la prime ne s'applique donc pas les jours de congé ou de maladie).
Cette prime est exonérée d'impôt pour le travailleur et vous est versée sur base d'une déclaration sur l'honneur.

Les associations cyclistes

PRO VELO est un prestataire de services qui aide autorités, écoles et entreprises à promouvoir une plus grande place pour le vélo. L'asbl développe des solutions personnalisées pour faciliter et renforcer la transition vers le vélo et contribue ainsi à une meilleure qualité de vie.
www.provelo.org – Tél. : +32 (0)2 502 73 55

LE GRACQ – LES CYCLISTES QUOTIDIENS agit pour que toute personne souhaitant se déplacer à vélo puisse le faire dans les meilleures conditions possibles. Grâce au soutien de ses bénévoles, le GRACQ assure la représentation des cyclistes auprès des pouvoirs publics à Bruxelles comme en Wallonie et mène de nombreuses actions de sensibilisation, d'information et de formation.
www.gracq.org – Tél. : +32 (0)2 502 61 30

FIETSERSBOND défend les intérêts de tous les cyclistes. En convaincant la population et les autorités que rouler à vélo est un choix malin, le Fietsersbond souhaite garantir plus de sécurité à vélo.
www.fietsersbond.be – Tél. : +32 (0)2 502 68 51

LES ATELIERS DE LA RUE VOOT est un centre d'expression et de créativité, les Ateliers ont ouvert leur 1er atelier vélo en 1973. Soutenu par un animateur compétent, le participant apprend, au sein de ces ateliers, les gestes techniques pour devenir autonome face aux pannes qu'il pourrait rencontrer dans sa pratique cycliste.
www.voot.be – Tél. : +32 (0)2 762 48 93

CYCLO est une initiative d'économie sociale qui promeut le vélo à Bruxelles via la technique vélo, le recyclage, la culture et l'innovation dans ce domaine.
www.cyclo.org – Tél. : +32 (0)2 512 68 90

Témoignages

"Cet après-midi, j'ai testé la fameuse liberté du cycliste en modifiant mon parcours pour faire un peu de shopping sur la route du retour. J'en ai profité pour emprunter un morceau de la promenade verte qui passe près de chez mes parents. Je suis donc passée leur faire un petit coucou avant de reprendre la même promenade verte pour rentrer à la maison. Je n'aurais jamais pu faire ce circuit en transport en commun !"

"Première revanche hier, au retour, où on a dépassé une file de voitures à la sortie du boulot. Et dire que la semaine passée, j'étais parmi elles… "

"Je me rends compte qu'en moins d'une semaine le réflexe "vélo" est déjà bien ancré. Mon Coach m'a transmis le virus. Mais je ne me tracasse pas trop puisque le GRACQ dit que c'est bon pour la santé."

"Mon Coach est un vrai pro : il m'a indiqué tous les points pour lesquels je dois faire attention, les problèmes pouvant survenir… Et le plus important : il a été de très bonne humeur chaque matin!"

"Bilan très positif, ce qui me paraissait difficile à gérer est devenu anecdotique."

"Quel plaisir d'arriver au boulot ! Il semble que la journée commence avec beaucoup plus d'énergie après 30 minutes d'exercice et quel bonheur le retour à la maison avec une balade à côté du canal, favorisée par ces beaux jours de soleil !"

"J'ai l'impression de mieux gérer le stress du bureau. Et, cerise sur le gâteau, ma montre de jogging m'a indiqué que cet aller-retour consomme quelques mille calories. Ça aussi, c'est motivant !"

CONCLUSION

Vous avez désormais en main toutes les informations qui vont vous faciliter la route. Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir et une belle Bike Experience ! Et s'il vous reste des zones floues, des questions... n'hésitez pas à contacter votre Coach ou notre équipe... Nous sommes là pour vous aider !

L'expérience vous a convaincu ?
Vous voulez la partager ?
Vous voulez aussi faire la promotion du vélo ?

Voici quelques pistes :

- Roulez à vélo dès que c'est possible !
- Parlez-en autour de vous : rien de tel que le bouche-à-oreille !
- Devenez membre du GRACQ.
- Devenez Coach !
- Mettez en place une politique cycliste dans votre entreprise : Pro Velo peut vous y aider.
- Encouragez vos collègues en proposant des formations en entreprise.
- Contactez le coordinateur mobilité de votre entreprise... ou proposez-vous pour le poste !

Bonne route !

Plus d'infos sur Bike Experience

www.bikeexperience.brussels

Une question ? Besoin d'un conseil ?

Contactez-nous
info@bikeexperience.brussels
02 318 84 07

Plus d'info sur la mobilité à Bruxelles

www.mobilite.brussels

mobilite@sprb.brussels
0800 94 001

Bike Experience est une campagne coordonnée par Bruxelles Mobilité et Pro Velo, avec le soutien du Ministre bruxellois de la Mobilité, Pascal Smet.

Couverture © Carine Robylinski | Photos : Pro Velo et Bruxelles Mobilité.

E.R. : Pro Velo asbl, rue de Londres 15 - 1050 Bruxelles • Imprimé sur papier recyclé • Ne pas jeter sur la voie publique © 2016

BRUXELLES MOBILITÉ
SERVICE PUBLIC RÉGIONAL DE BRUXELLES

Pro Velo