



Guide de l'apprenti cycliste urbain.

présenté par www.lesrookies.com

Introduction

Parce que nous, Les Rookies, on pratique aussi le vélotaff, on s'est dit que suite à cette période de pandémie mondiale, on ferait un petit guide pour tous les Rookies urbains qui aimeraient éviter le **métro bondé et infecté, et donner** une chance à la bicyclette.

Ce guide est destiné à toute **personne ayant peu d'expérience** à vélo, que ça soit en ville ou ailleurs, et qui a toujours considéré que ça n'était pas une solution adaptée à son usage : soit par peur, soit par manque de connaissance, soit par manque de volonté.

Notre but est de vous démontrer que se mettre au vélo en ville n'est ni **dangereux, ni compliqué si on se** prépare un minimum correctement.

Ce document n'est pas destiné à être une encyclopédie complète du cyclisme urbain. Mais un **mini-guide pratique** pour vous aider à orienter vos premières recherches ou réflexions avant de monter en selle. Nous serions ravis d'entendre vos retours pour éventuellement le compléter plus tard !

Notre volonté est de mettre le plus de gens possible en selle, car c'est le véritable véhicule du futur, comme l'ont bien compris de nombreuses grandes villes mondiales comme Paris, New-York, Berlin, San-Francisco, Londres, etc.

Il ne s'agit pas d'un délire écolo bobo gaucho. Mais bien de **pragmatisme**.

Les avantages du vélos pour l'économie, le social et la santé publique sont tout simplement innombrables, et nous ne comprenons toujours pas pourquoi ils sont si peu considérés.

Que vous ayez sept ou soixante-dix-sept ans, que vous ayez deux ou vingt kilomètres à parcourir, que vous ayez des enfants ou une armoire normande à transporter, nous sommes convaincus que vous **trouverez pédale à votre pied si** vous êtes aiguillé correctement.

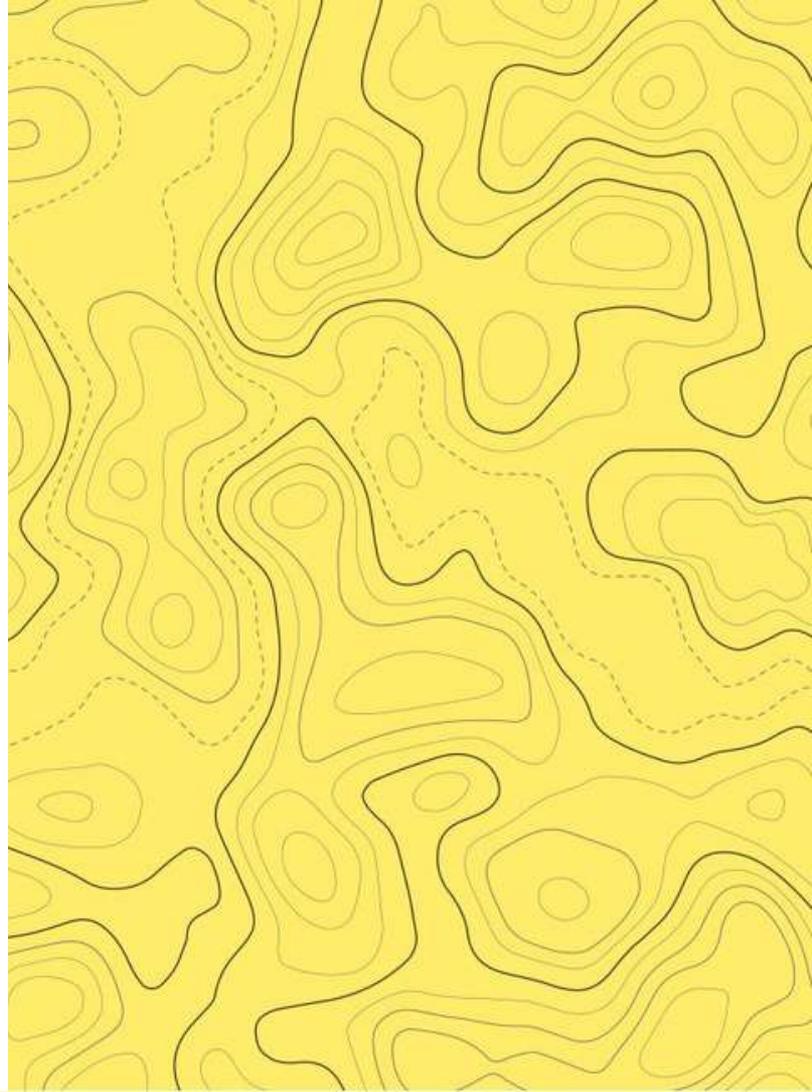
Alors bonne lecture et bonne route !

www.lesrookies.com



Sommaire

- 01 - Pourquoi pédaler
- 02 - Choisir la bonne bicyclette
- 03 - S'équiper
- 04 - S'habiller
- 05 - Transporter des trucs
- 06 - Droits, règles et conseils de sécurité
- 07 - Comment se placer sur la route
- 08 - Dangers communs
- 09 - Applications, produits, et services utiles
- 10 - Les questions courantes



01

Pourquoi pédaler ?



www.lesrookies.com

**Roo
kies**

Éviter les transports en commun
bondés et infectés

Économiser (beaucoup)
d'argent

Perdre du poids
et entretenir vos muscles

Améliorer votre santé mentale
et réduire le stress

Améliorer votre capacité
respiratoire

Gagner du temps
et toujours être ponctuel

Rendre votre ville plus agréable :
bruit, sécurité, impôts, pollution, esthétique...

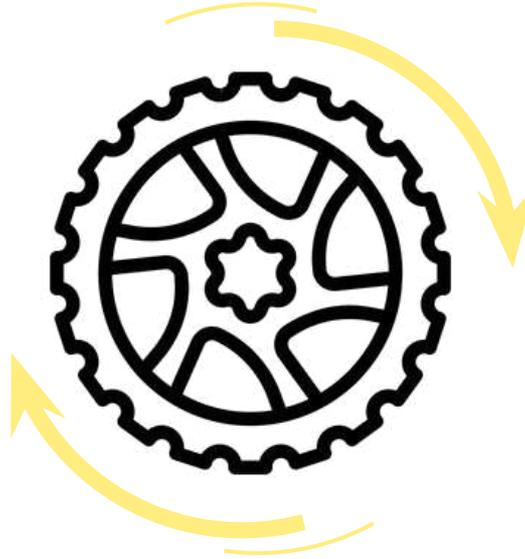
(Re)découvrir votre ville

Renforcer votre
système immunitaire

Se garer vite
et gratuitement

Réduire les risques de cancers
et de maladies cardiaques

Faire un geste pour la planète



Choisir la bonne bicyclette.



Option 01

Acheter votre propre vélo.



Photo : Collin Hardy / Unsplash



Vélos de ville.

Un vélo offrant une position droite et confortable. Mais pas forcément le vélo le plus rapide. Il existe également sous forme de vélo pliable. Pratique pour le train/bus.



Vélos de route & gravel

Les vélos de routes sont pensés pour la performance, mais ne sont pas forcément moins confortables s'ils sont choisis avec soin. Les vélos gravels sont également devenus populaires parmi les citadins, car considérés comme plus résistants aux 'aléas' du cyclisme urbain.



Vélos 'single-speed'

Pour les minimalistes, ces vélos sont appréciés pour leur légèreté, leur esthétisme très épuré et leur facilité d'entretien.



Vélos cargos

Roulant sur deux ou trois roues, ces vélos offrent un espace de stockage à l'avant pour transporter des charges lourdes, et/ou des charges volumineuses (comme des enfants par exemple). Les 'long-tails-bikes' répondent aux mêmes besoins, mais avec la charge alignée à l'arrière du vélo.



Vélo électrique

Tous les vélos cités ci-dessus peuvent exister en version électrique.

Si vous vivez dans une vallée ou si vous préférez économiser vos efforts, c'est probablement une solution à considérer.

Bon à savoir

Voici les aides financières disponibles via votre commune pour l'acquisition d'un vélo :

Pour consulter ces aides, vous n'avez plus qu'à indiquer votre commune de résidence.

<https://mesaidesvelo.fr/>

Option 02

Louer un vélo.



**V'lille
c'est facile !**

Photo : V'Lille



V'Lille

Les v'lille sont des vélos en libre-service à récupérer et à rendre dans des stations dédiées.

Vous pouvez utiliser les vélos mécaniques partout dans Lille et dans certaines villes de la MEL.

Selon votre usage, différents plans tarifaires sont proposés. Pour un utilisateur moyen, nous recommandons l'offre libre service à 39.5€ par an (tarif non abonnés Ilévia) et à 26.5€ par an (tarif abonnés Ilévia). Remboursable à 50% par votre employeur !

Point positifs :

- Vraiment, vraiment pas cher
- Vélos au confort acceptable pour de courts trajets
- Vélos équipés de paniers

A améliorer :

- Ce sont des vélos partagés
- Il faut trouver une place en station en fin de location

Option 03

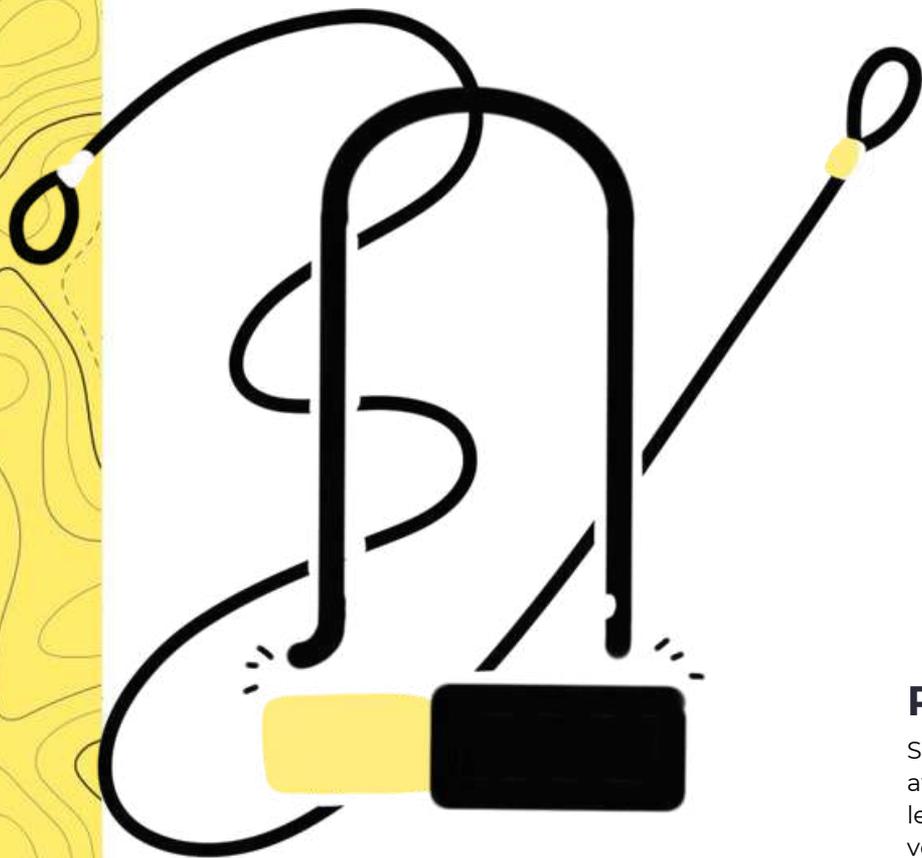
Vous possédez déjà un vélo.



S'équiper.

Si vous décidez de vous déplacer à bicyclette, pensez à acquérir ces équipements additionnels pour assurer votre sécurité et votre confort.





Le cadenas.

N'achetez pas de cadenas bon marché.
Sauf si vous vous en moquez de voir votre vélo disparaître.

Achetez un cadenas "en U" solide.
En particulier si votre vélo passe la nuit ou la journée
dehors.

Le cadenas incassable n'existe pas.
Mais certains cadenas dissuadent les voleurs. D'autres non.

Pour infos?

Si votre assurance habitation ne couvre pas le vol de vélo, avoir des assurances dédiées est utile, notamment pour les VAE, plus chers à l'achat. Renseignez-vous auprès de votre assurance et vérifiez les modalités.

Cadenas

Notre standard est le cadenas Kryptonite : résistant, existe en différentes tailles pour chaque usage, est fourni avec un système d'attache sur votre cadre, et peut-être acheté avec un câble supplémentaire pour attacher vos roues.

Nous ne recommandons pas d'acheter un cadenas en-dessous de 40/50€.

Enfin, pensez à toujours attacher votre vélo à un support fixe.

Autres marques à considérer :
Abus, Onguard, Hiplock, TiGr

- A quel point vous souciez-vous de votre vélo ?
- Est-ce un vélo onéreux qui attire l'attention ?
- Va-t-il passer ses nuits ou journées dehors ?

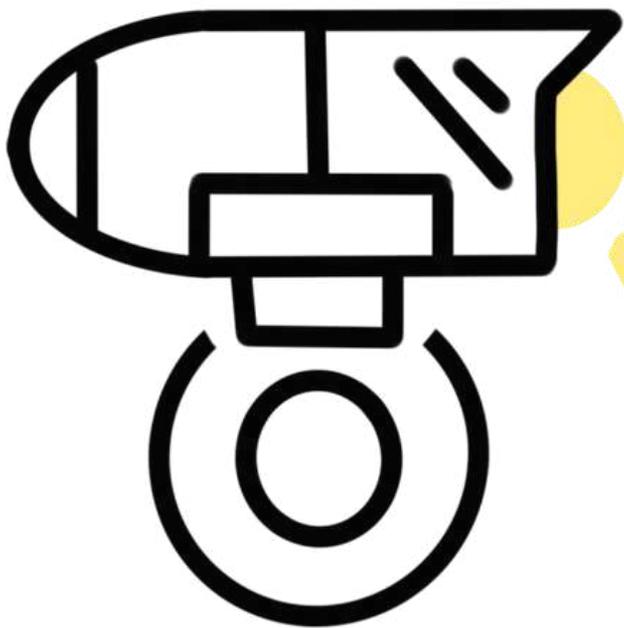
FAITES MARQUER VOTRE VÉLO AVEC LE BICYCODE®

Le marquage BICYCODE est un numéro unique gravé ou collé sur le cadre des vélos, enregistré dans un fichier national, pour faciliter la restitution des vélos volés à leurs propriétaires par les services de police.



Photos : Kryptonite





Les lumières.

La loi française requiert un éclairage avant blanc ou jaune, et un éclairage arrière rouge sur votre vélo. Une amende de 38€ peut vous être infligée si vous roulez ce qu'on appelle 'en mode ninja'.

Mais en vrai, c'est simplement du bon-sens.
Ne roulez pas sans lumières.
Sauf en cas de tendances suicidaires.



Photos : Thomas Jarrand (Unsplash) & Knog

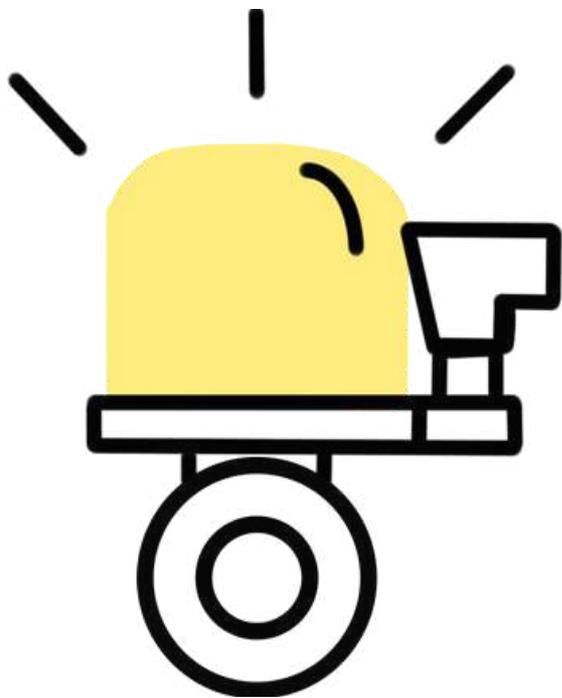
Et la lumière fut.

La puissance de vos lumières est exprimée en lumens. Vous pouvez trouver des loupottes allant de 5 à 500 lumens. A vous de choisir la puissance adaptée à votre usage, selon si vous roulez dans une ville éclairée, ou sur des routes sombres de campagnes.

Marques à considérer :

Knog, Decathlon, Sigma, Reeler, Sunspeed, Busch & Muller, etc.

- Quelle puissance ? (en lumens)
- Quel type de charge ? (usb ? dynamo ?)
- Quelle autonomie ?
- Quelles options d'accrochage ?



La sonnette.

Autre pièce obligatoire sur votre vélo :
"l'avertisseur sonore" a.k.a la sonnette.

Vous pouvez également écoper d'une
amende de 38€ si vous n'en avez pas. Mais
encore une fois, il s'agit vraiment de bon-
sens.

Vous en aurez vite marre d'avoir à crier sur le
moindre danger. Un coup de sonnette est
bien moins agressif. Beaucoup plus chic.

La sonnette.

Il existe différents modèles, différentes tailles, différentes sonorités, différentes puissances, différents diamètres, etc. La meilleure solution est de jeter un œil et une oreille chez votre vélociste local pour faire votre choix.

Nous ne recommandons pas d'acheter votre sonnette en ligne, car vous pourriez être déçu par la sonorité ou la puissance de celle-ci.

Marques à considérer :
Crane Bells, Basil, Electra, Lion, Spurcycle, etc.

- Quel est le diamètre de mon guidon ?
- Ai-je beaucoup de place libre sur celui-ci ?
- Quel design je veux : vintage ? moderne ? minimaliste ?
- Je m'en tamponne le coquillard ?



Photo : Spurcycle



Le casque.

Le port du casque cycliste est un éternel débat. Certains vous diront que vous êtes fous de rouler sans. Mais certaines études vous prouveront que vous prenez plus de risques en en portant un.

Le port du casque de vélo est obligatoire si vous avez moins de 12 ans. En cas d'accident, le pourcentage de blessures à la tête à vélo n'est pas supérieur à celui à pied ou en voiture. Il peut cependant rassurer les cyclistes novices qui ne se sentent pas très à l'aise sur les itinéraires à fort trafic.



Photos : Thousand



Le casque.

Le casque est donc un choix personnel, selon votre niveau d'aisance à vous déplacer à bicyclette.

Chez les Rookies, on trouve ça rassurant d'en porter un. Mais c'est notre avis perso.

Une chose est sûre : plus on aura d'infrastructures cyclables séparées du trafic automobile, moins il y aura besoin de porter un casque.

Quoiqu'il en soit, si quelqu'un veut vous forcer à porter un casque, montrez lui [cette vidéo du Guardian](#).

Marques à considérer :
Thousand, Uvex, Bell, Kask, Poc, Mavic, Ekoi, Decathlon, MET, etc.

- Quel est mon tour de tête ?
- De quelle taille ai-je besoin ?
- Quel style je préfère : urbain ? sport ? je m'en tamponne encore le coquillard ?

04

S'habiller.



www.lesrookies.com

**Roo
kies**



**Il n'y a pas de
mauvaise météo.
Que de mauvais
vêtements.**

*—Dicton
Néerlandais*

Bonne nouvelle !

Le cyclisme urbain étant de plus en plus populaire, un grand nombre de marques ont saisi l'opportunité de fabriquer des vêtements cyclistes pensés pour la ville, qui ne vous feront pas ressembler à votre tonton-lycra.

Selon la longueur de votre trajet et la météo, voici quelques conseils pour assurer un confort optimal de votre selle de vélo, à votre chaise de bureau.

- Vous pouvez sans problème utiliser vos vêtements de ville à vélo, tant que vous vous sentez à l'aise dedans.
- Trois couches de vêtements maximum pour un confort optimal (plus de détails ci-dessous)
- Optez pour des vêtements respirants dans la mesure du possible.



Photo : Sabina Fratila / Unsplash

Quand il pleut.

Pour commencer, envisagez des garde-boues avant et arrière sur votre vélo. Cela gardera vos gambettes au sec quand la route sera trempée.

Pour le haut, quelconque manteau de pluie fera l'affaire. Plus il est long, mieux c'est. Gardez simplement en tête que les vêtements imperméables sont moins respirants. Évitez donc de vouloir battre des records de vitesse.

Si vous pouvez vous le permettre, envisagez les vêtements Gore-Tex. Mondialement reconnus pour leur vêtements imperméables offrant une grande respirabilité.

Sinon, Decathlon offre une large gamme de vêtements de pluie tout à fait abordables.

Ou encore, il existe des alternatives comme 'Boncho', un poncho compact pensé pour protéger les cyclistes urbains.



Quand il pleut beaucoup.

En cas de forte pluie, nous recommandons fortement d'utiliser un surpantalon de pluie;

Vous ne ressemblerez à rien, et votre niveau de street-cred en prendra forcément un coup. Mais vous passerez la journée au bureau dans des vêtements secs. Et ça. Ça n'a pas de prix.

Decathlon produit un [surpantalon de pluie](#) abordable et bien pensé. Il couvrira même vos chaussures !

Autres marques à considérer :
Vaude, Gore Wear, Chrome Industries



Quand ça caille.

Vous entendrez souvent “t’en as du courage de pédaler en hiver !”.

Mais vous réaliserez vite qu’en fait, c’est plutôt chouette. En vous équipant correctement et en régulant vos efforts, vous vous demanderez rapidement pourquoi vous êtes vous infligé toutes ces années à dégivrer votre voiture avant d’aller vous coller pare-choc contre pare-choc dans des bouchons interminables.

Rappelez vous que les villes les plus cyclables d’Europe sont Copenhague et Amsterdam. Et on peut pas vraiment dire que ça soit des villes tropicales...



Quand ça caille.

Pour optimiser votre confort, limiter la transpiration et rester au chaud, suivez la règle des **trois couches** :

- une couche de base, près de la peau et respirante
- une couche intermédiaire, pour l'isolation
- une couche externe, coupe-vent ou imperméable.

Ces couches ne doivent pas nécessairement être des vêtements techniques, donc ne vous laissez pas baratiner sur des vêtements onéreux.

Ne vous couvrez donc pas avec votre Canada-Goose et l'écharpe de votre mamie. Un simple coupe-vent vous gardera au chaud, si les couches inférieures sont choisies en cohérence !

Complétez ensuite votre tenue avec des gants et/ou sous-gants, un cache-cou respirant, un cache-oreille, etc. Bref, choisissez l'équipement que vous jugez confortable pour les températures qui vous seront annoncées !



Photo : Robert Ruggiero / Unsplash

05

Transporter des trucs.



www.lesrookies.com

**Roo
kies**



A l'avant

Selon nous, la solution la plus confortable, pratique, et esthétique : le porte-bagage avant en mode '[pizza-rack](#)', ou le panier.



Sur votre dos

Probablement l'option la plus évidente et la plus facile à mettre en place, puisque vous possédez probablement déjà un sac à dos chez vous. Cependant, les risques de sueur sont évidemment plus élevés.



A l'arrière

L'option qui vous offrira le plus de place puisque vous pouvez techniquement mettre jusqu'à trois sacoches sur votre porte-bagage arrière. Et même transporter des trucs plus gros, genre une guitare, avec les [sacoches Bakkie](#).



En bikepacking

Option plutôt pensée pour les aventuriers ou voyageurs à vélo, mais qui peut bien évidemment être détournée pour un usage urbain. Une sacoches de cadre ou de selle peut être utile pour transporter des vêtements de pluie au cas où, ou vos [accessoires du quotidien](#) comme un livre, portefeuilles, clés, cadenas, etc.

Droits, règles et conseils de sécurité.



La France, mais surtout certains maires ou présidents de conseils régionaux, ont bien compris les bénéfices du vélo pour leurs villes et régions.

Il est donc de moins en moins rare de trouver des aménagements cyclables sécurisés pour vos déplacements. Néanmoins, c'est encore loin d'être la cas partout.

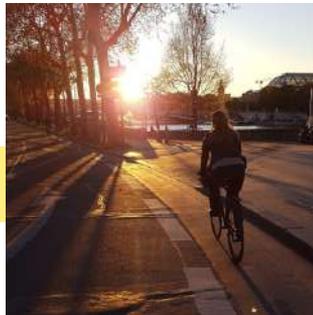
Partager la route avec des voitures, scooters, camions, piétons et trottinettes peut vite paraître impressionnant et stressant.

Voici quelques règles de base pour se déplacer en toute sécurité en ville, et se sentir à l'aise en pédalant.

Conseils et règles de base.



Les véhicules motorisés sont censés vous dépasser à 1m de distance en ville. 1,5m hors-agglomération.



Vous êtes tenus de rouler sur la partie droite de la chaussée.



Stationner ou s'arrêter sur une piste cyclable est strictement interdit. Même pour 10 secondes.



Partez toujours du principe qu'un véhicule ne vous voit pas. Ni qu'il changera sa trajectoire pour vous.

Conseils et règles de base.



Ce signe carré indique qu'une piste cyclable existe, et que son utilisation est conseillée.



Ce signe circulaire indique que l'utilisation de la piste cyclable est obligatoire.



Attention aux autres usagers.



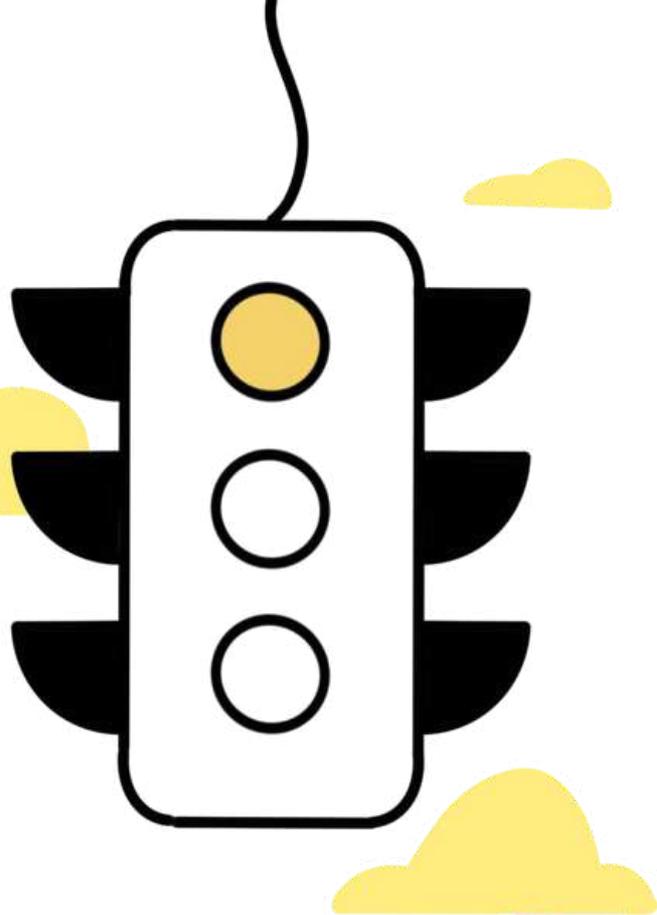
Soyez vous-même vigilant.

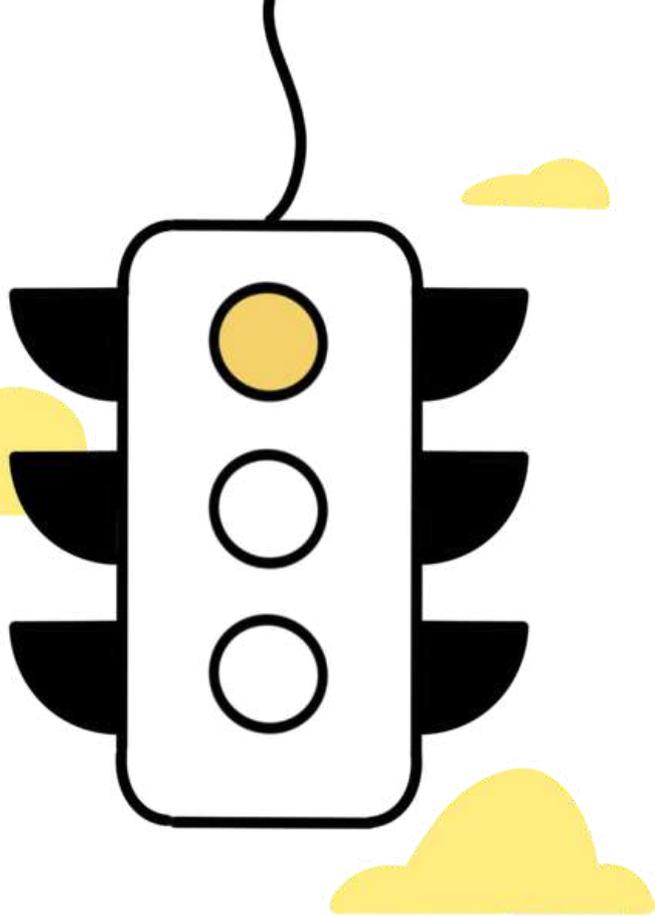
Les feux de circulation.

Peut-être avez-vous déjà remarqué ces petits panneaux triangulaires attachés sous un feu-rouge.

Il s'agit d'un panneau M12 a.k.a le "*cédez-le-passage cycliste*". En gros, il vous autorise à passer si le feu est rouge dans la direction indiquée par les flèches jaunes.

Mais attention, c'est un CÉDEZ-LE-PASSAGE. Comme ce nom l'indique, les piétons ou véhicules que vous croisez sont donc prioritaires !





Et sinon :

Ne.
Brûlez.
Pas.
Les.
Feux.
Rouges.

JAMAIS.

Outre le fait évident d'être tout simplement suicidaire. Cela donne également une terrible image des cyclistes.

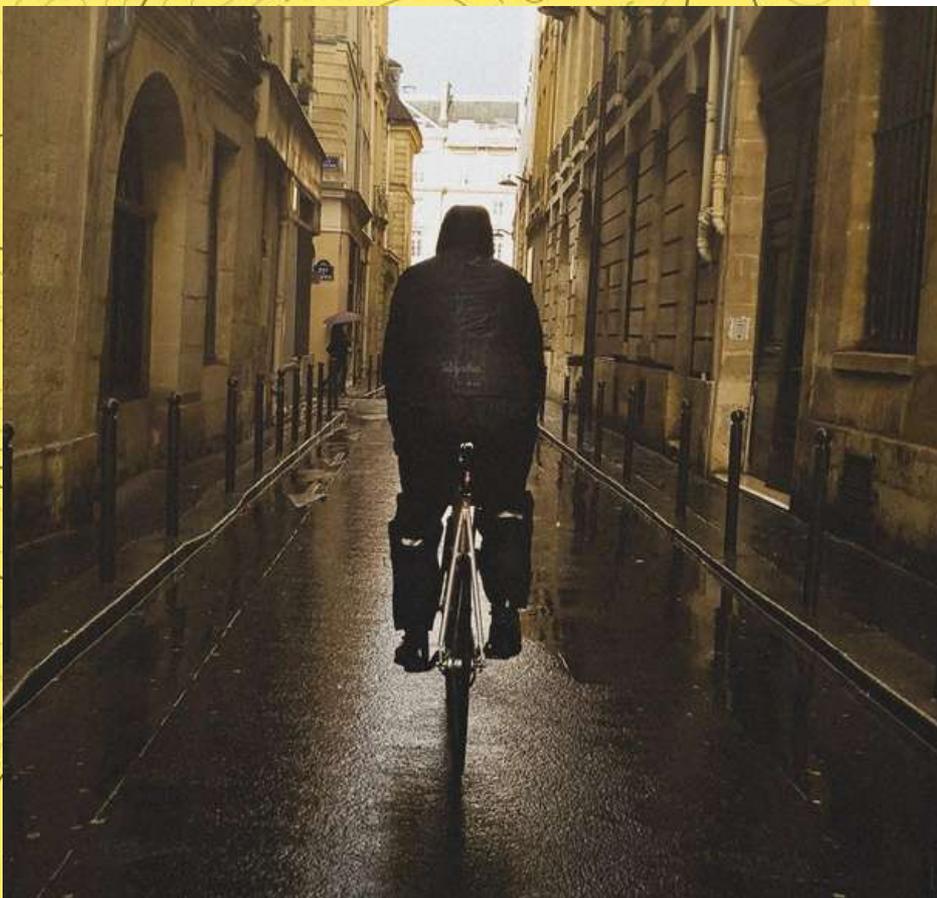
Si un jour vous avez une altercation avec un chauffard qui vient de vous mettre en danger, vous serez surpris de découvrir à quelle vitesse il va se "défendre" en affirmant : *"Mais t'façon vous les cyclistes, vous grillez toujours tous les feux !"*

Si vous voulez être respectés, soyez respectables.
C'est aussi simple que ça.

Comment se placer sur la route.

Comme mentionné plus tôt, vous êtes tenus de toujours vous tenir à droite de votre voie. Mais il existe des exceptions.





Dans les rues étroites.

Dans certaines rues étroites, où il n'y a pas assez d'espace pour vous doubler en toute sécurité, certains chauffards tenteront quand même de passer en vous frôlant très, très près. Ce qui est évidemment très dangereux (et illégal).

— Dans ces situations, vous avez le droit de rouler au milieu de votre voie, pour décourager tout comportement dangereux.

Certains automobilistes pourront vous mettre la pression ou vous klaxonner.

Mais qu'importe. Vous le rattraperez certainement au prochain feu rouge si vous le laissez passer.



Youtube : "How the Dutch Reach Saves Lives | Outside"

Pour éviter les portières.

L'une de nos plus grosse crainte en ville : avoir la portière d'une voiture garée qui s'ouvre sous nos yeux.

Heureusement, le code de la route protège les cyclistes, et un article un peu méconnu vous autorise à ne pas serrer votre droite si vous sentez que cela représente un danger. C'est d'ailleurs le même article qui s'applique à la diapositive précédente.

Article R412-9 du Code de la Route :

Sur les voies où la vitesse maximale autorisée n'excède pas 50 km/h, un conducteur d'engin de déplacement personnel motorisé ou de cycle peut s'écarter des véhicules en stationnement sur le bord droit de la chaussée, d'une distance nécessaire à sa sécurité.

Pour éviter les portières.

Petit conseil de rookies quand vous êtes à vélo :

Quand vous soupçonnez qu'un chauffeur se trouve encore dans une voiture garée que vous allez passer (et qu'il peut donc en ouvrir la portière à tout moment) : actionnez votre sonnette pour signaler votre arrivée imminente. Cela peut vous sauver d'un emportiage tragique.

Indices : la voiture a ses fenêtres ouvertes, ses clignotants sont enclenchés, vous venez de la voir entrer dans la place de parking, etc.

Petit conseil quand vous êtes en voiture :

Faites le "[dutch-reach](#)".

Quand vous ouvrez votre portière pour sortir du siège conducteur, faite le avec votre main droite. Cela fera tourner naturellement votre buste, vos épaules et votre tête. Ainsi, sans vous en rendre compte, vous vérifierez visuellement si un cycliste arrive avant d'ouvrir votre portière.



Youtube : "How the Dutch Reach Saves Lives | Outside"



En tournant à gauche.

Lorsque vous changez de direction, il est impératif de signaler vos intentions en tendant le bras, après avoir évidemment vérifié visuellement si la manœuvre pouvait être effectuée en toute sécurité.

Depuis 1998, la plupart des feux-rouges sont équipés de 'sas vélos'. Il s'agit d'une zone dédiée aux cyclistes afin qu'ils puissent changer de direction et démarrer en toute sécurité.

Malheureusement, la plupart des sas vélos ressemblent encore à celui sur la photo : bourrés de véhicules motorisés. Dans ce cas, frayez vous un passage poliment parmi eux pour défendre votre territoire, et positionnez-vous pour démarrer en toute sécurité.

Ce que les scooters sur la photo ne savent pas encore, c'est qu'ils sont vidéo-verbalisés. Dommage, c'est pourtant pas bien compliqué de respecter une ligne blanche peinte au sol.

Dangers communs.

Prendre connaissance des dangers les plus fréquemment rencontrés vous permettra de mieux les anticiper.



Intersections.

Quand votre piste cyclable croise une autre voie, il est fort probable que les véhicules motorisés n'en aient pas grand chose à faire de votre existence.

Sauf indication contraire, vous êtes censé être prioritaire. Mais soyez toujours vigilant et anticipez les trajectoires des véhicules motorisés autour de vous.

Si vous ne pouvez pas les voir dans les rétroviseurs, ils ne vous voient pas non-plus. C'est aussi simple que ça.

Si vous pensez qu'un conducteur ne vous a pas vu, ralentissez et laissez le passer. Mieux vaut perdre quelques secondes que de finir à l'hôpital.

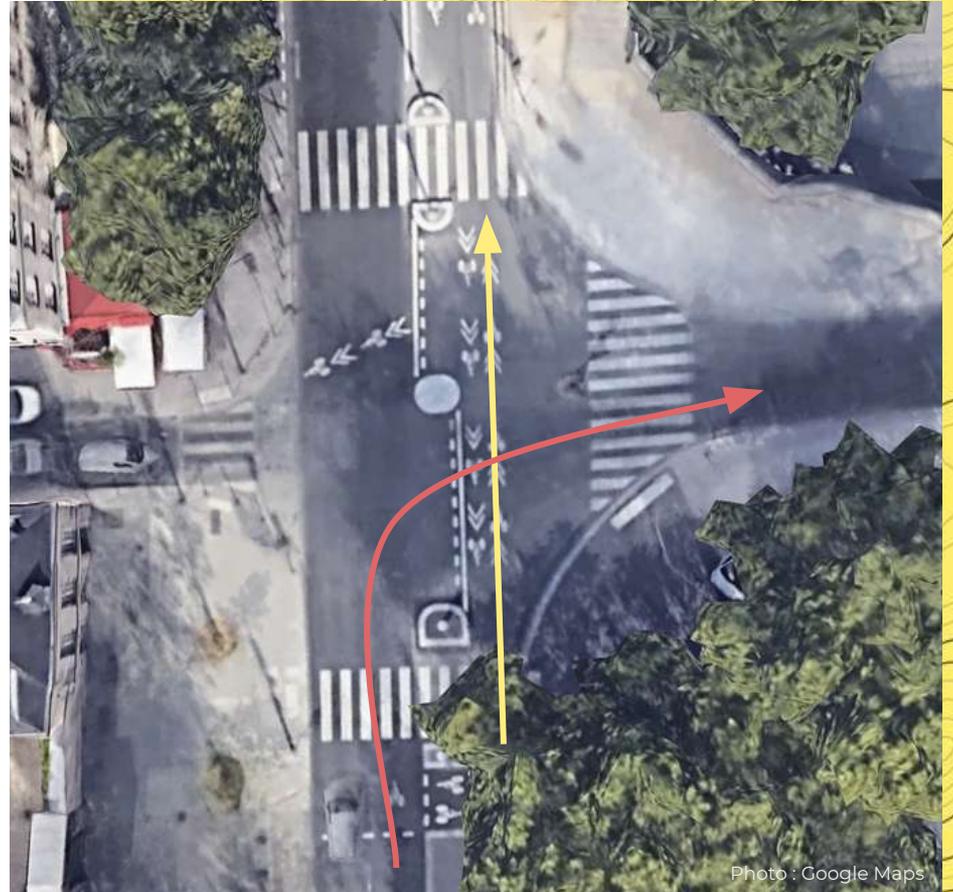


Photo : Google Maps

Les véhicules larges.

Ne jamais, jamais, jamais, jamais doubler un bus, un camion ou même une camionnette par la droite.

Ces véhicules offrent une visibilité terrible à leurs conducteurs. Et il est fort probable que vous soyez dans son angle mort. Et quand vous vous en rendez compte, il est souvent trop tard.

Pour comprendre, nous vous invitons fortement à regarder [cette vidéo de 53 secondes](#) pour prendre conscience de l'étendue des angles morts sur ce type de véhicule. C'est à s'en demander pourquoi on les laisse encore circuler dans nos centres-villes.



Youtube : "Angle-mort camion"

Rues à sens-unique.

Vous l'aurez peut-être remarqué, certaines rues à sens unique en France sont en réalité des “double-sens cyclables”. Cela signifie donc que vous croiserez les voitures dans le ‘mauvais’ sens.

Redoublez toujours de vigilance dans ces rues, car certains conducteurs n'aiment pas ça. En effet, bien qu'ils possèdent déjà 50% de l'espace public, ils n'aiment pas qu'on empiète sur leur territoire.

Par ailleurs, veillez toujours à porter une attention particulière aux piétons dans ces rues un peu singulières. Pensant, à juste titre, que c'est une rue à sens unique, certains piétons n'ont pas toujours le réflexe de regarder des deux côtés de la rue avant de traverser.



Photo : Google Maps

Les piétons.

En parlant des piétons, on voulait simplement clarifier une chose, une bonne fois pour toute :

Quand ils n'ont pas de feux dédiés,
Les Piétons. Sont. Toujours. Prioritaires.

TOUJOURS.

Si vous voyez quelqu'un s'approcher d'un passage piéton :
ralentissez, faites lui un signe courtois, et laissez le traverser en sécurité.

Enfin, ne roulez jamais sur les trottoirs.
Les trottoirs c'est pour les piétons.
Sinon, tout le monde va vous détester. A jamais.

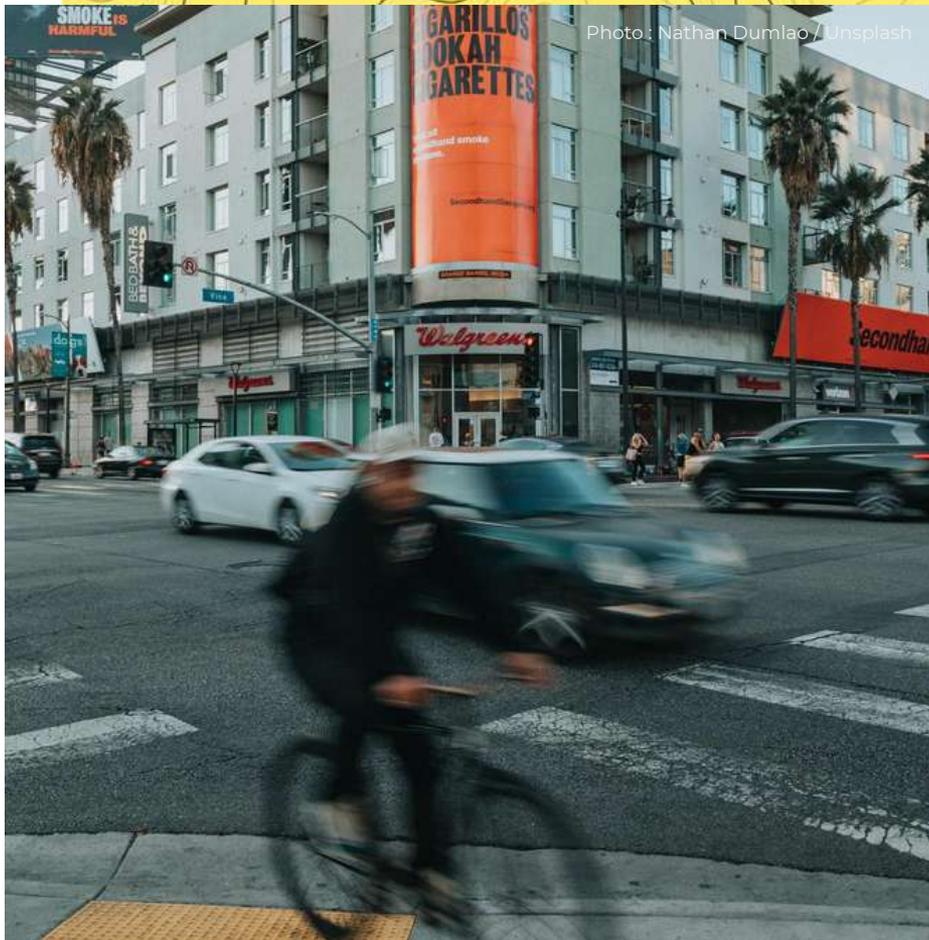


Photo : Nathan Dumlaog / Unsplash

Les pistes cyclables.

Certains cyclistes urbains considèrent les pistes cyclables comme un îlot de sûreté. Malheureusement, ce n'est pas toujours le cas.

Soyez vigilants !

Il n'est pas rare de voir un conducteur dévier dans votre piste, tourner devant vous, se garer devant vous, ou d'y ouvrir sa portière.

Tant que nos politiques continueront de considérer qu'une ligne blanche peinte au sol suffit à mettre les cyclistes en sécurité, veuillez à toujours être conscients des véhicules qui vous entourent.



Applications, produits et services utiles.





Géovélo

Géovélo est une app qui vous aidera à trouver les itinéraires les plus sécurisés à vélo. C'est à dire ceux empruntant le plus de pistes cyclables.

<https://geovelo.fr/fr/>

Lien direct vers votre établissement :

[HPLB](#) [HPLL](#) [HPVA](#) [CSCO](#) [AP](#)
[ME](#) [LS](#) [LV](#) [VDL](#) [PM](#)



Cyclofix

Vous avez une roue crevée et vous n'êtes pas sûr de pouvoir la réparer sans empirer la situation ?

Faites appel à Cyclofix. Un de leur mécanicien vous donnera rendez-vous et se déplacera (à vélo) pour toutes sortes de réparations basiques : pneus, freins, vitesses, réglages, etc.



Google Maps

Vous connaissez tous Google Maps. La plupart du temps leurs itinéraires vélos sont fiables. Mais parfois c'est n'importe quoi. Alors pensez toujours à vérifier le chemin proposé avant de vous lancer.



Le Poupoupidou

L'été est de retour et vous voulez faire un tour en robe ou en jupe ? Mais vous vous rappelez que c'est pas forcément la tenue la plus adaptée pour pédaler ?

Achetez un [Poupoupidou](#) et pédalez sereinement en évitant toute amende pour atteinte à la pudeur.

Sinon, demandez conseil sur Twitter en jetant un œil à [#Velojupe](#).

10

Les questions courantes.



www.lesrookies.com

**Roo
kies**



Photo : David Marcu / Unsplash

“J’ai peur sur mes premiers trajets.”

C’est tout à fait normal :

Se retrouver sur la route au milieu de véhicules motorisés peut être impressionnant et stressant.

Nous vous recommandons alors d’envisager le “covélotaff”. Cette excellente initiative de l’asso Mieux se Déplacer à Bicyclette (MDB), recense les cyclistes urbains volontaires pour vous accompagner sur vos trajets afin de vous guider et de vous aider à gagner en confiance et en expérience !

Découvrez la carte des trajets [sur leur site](#).

Enfin, peut-être avez-vous repéré un voisin ou un collègue qui emprunte sa bicyclette pour ses trajets. N’hésitez pas à lui demander conseil ! Il saura certainement vous indiquer les chemins les plus agréables.



Photo : Dan Russo / Unsplash

“J’ai peur de suer.”

C’est une crainte normale, puisque le vélo est par définition une activité physique. Mais cela ne veut pas dire que c’est une activité sportive !

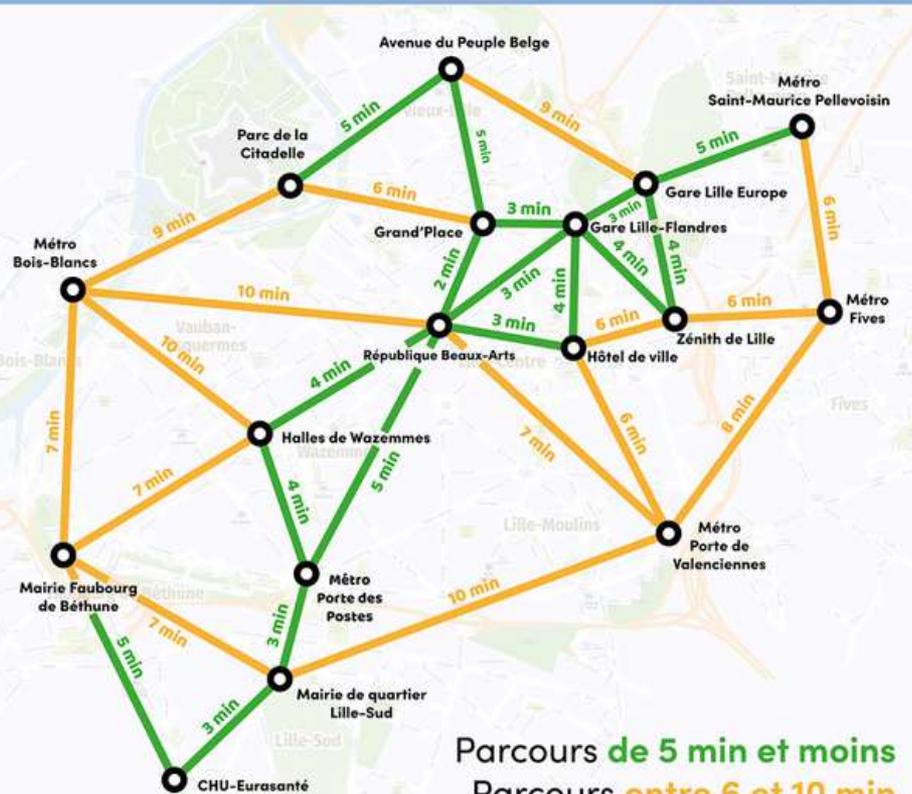
Plus vous roulez à vélo, plus vous connaîtrez votre corps, vos capacités et vos limites. Et vous apprendrez rapidement à ménager vos efforts pour éviter la surchauffe.

Si cela vous réconforte, emportez un t-shirt de rechange avec vous pour vos premiers trajets.

Vérifier la météo et s’habiller en conséquence est également évident pour garder une température corporelle optimale.

Enfin, certaines entreprises mettent des douches, ou au moins du déodorant à disposition de leurs employés, pour les encourager à prendre le vélo !

Les temps de parcours à vélo à Lille*



Parcours de 5 min et moins
Parcours entre 6 et 10 min

*Temps moyen estimé par l'application Google Maps

“Je ne vais quand même pas pédaler 1h30 !”

On est prêt à parier que vous surestimez les temps de trajet à vélo !

Se faufilant partout, bénéficiant des itinéraires les plus directs, insoucieux de la densité du trafic et pouvant légalement ‘passer’ certains feux, le vélo est le véhicule le plus efficace en ville. Et en plus, votre temps de trajet ne variera pas ou très peu, que ça soit un lundi de rentrée ou un 15 août, rendant ce moyen de déplacement extrêmement fiable !

Et si vous habitez hors d'une grande ville ou loin de votre lieu de travail, pensez à l'intermodalité ! Il y a certainement une solution pour combiner vélo et train par exemple, ou vélo et covoiturage.

Photo : Alyssa Stevenson / Unsplash

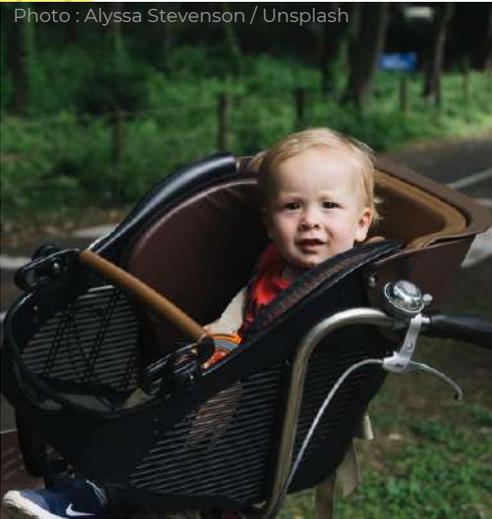


Photo : Sven Brandsma / Unsplash



“Comment transporter mes enfants ?”

Vous seriez surpris de découvrir le nombre d'options qui s'offrent à vous pour transporter vos enfants.

- Vélo cargo ?
- Vélo 'long-tail' ?
- Système 'follow-me' ?
- Une remorque ?
- Un siège-bébé ?

Une chose est sûre : vos enfants vont préférer les trajets à vélo aux trajets en voiture ou en métro.

Quelques options à découvrir [chez Cyclable](#).



Photo : Xtracyc





Photo: Pietro De Grandi / Unsplash

“C’est quoi le forfait mobilité durable ?”

Le Forfait Mobilité Durable est une aide de votre entreprise non obligatoire afin de favoriser les mobilités douces sur les trajets domicile-travail.

Ce forfait, à hauteur minimale de 400€/an peut-être demandé auprès de votre employeur si vous vous déplacez à vélo pour vous rendre au travail.

Renseignez-vous auprès de votre employeur afin de savoir s'il propose ce type d'aide.

Photo : Ilévia



“Où garer mon vélo ?”

Nous n'avons pas tous la chance de pouvoir stocker son vélo en toute sécurité dans son logement ou son immeuble.

De nombreuses solutions sécurisées existent comme les abris vélos Ilévia sécurisés et gratuits.

Ilévia a recensé les abris [à cette adresse](#).

Enfin, sachez que certaines villes subventionnent l'installation d'un local sécurisé pour les vélos dans votre immeuble !



“Comment entretenir mon vélo ?”

Pour assurer la longévité et le bon fonctionnement de votre vélo, il est absolument primordial de l'entretenir régulièrement.

Nettoyage, vérifications et réparations doivent être effectués périodiquement.

Inscrivez-vous à des ateliers d'auto-réparation pour gagner en autonomie !

<https://www.lesjantesdunord.org/>



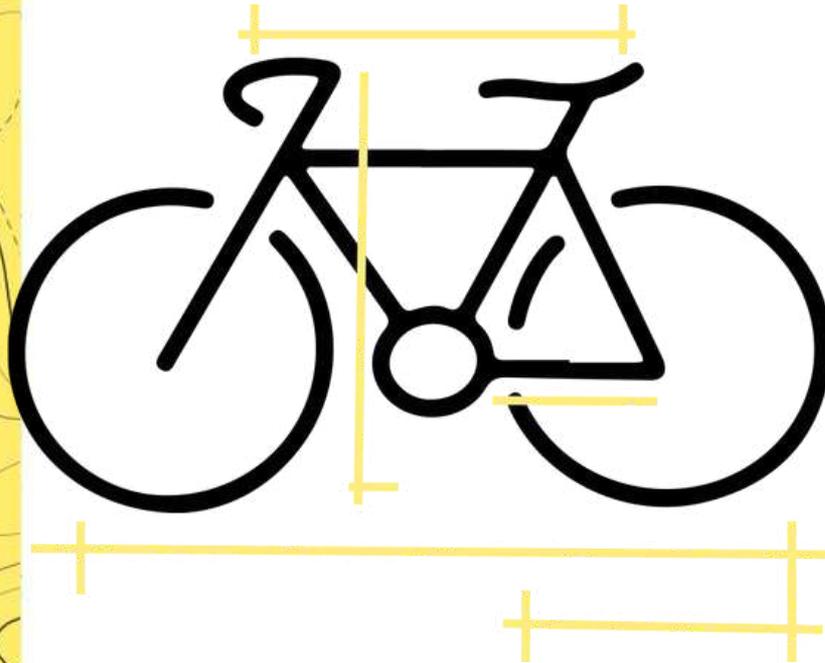
“Combien ça va me coûter ?”

Ce qu'on adore avec le vélo, c'est qu'il y en a pour tous les goûts, tous les âges, de tous les usages, et tous les budgets.

Vous pourrez trouver un vélo neuf tout à fait correct chez Décathlon à partir de 200€, ou de très belles affaires d'occasion à partir de 50€ sur leboncoin.

Un vélo électrique neuf commence à partir de 1500€, et de nombreuses aides sont proposées, vous permettant un remboursement parfois jusqu'à 500€. Et même encore plus si vous troquez votre véhicule motorisé pour un vélo.

<https://www.primealaconversion.gouv.fr/dboneco/accueil/access.html>



“Comment choisir la taille de ma bicyclette ?”

Choisir un vélo à sa taille est évidemment très important pour votre confort et pour limiter vos efforts.

Calculer la taille de votre vélo dépend évidemment de votre taille à vous, mais aussi de votre usage et du type de vélo que vous envisagez d'acheter.

La meilleure chose à faire est de prendre rendez-vous chez votre vélociste local et d'en discuter directement avec lui !



“Où trouver encore plus d’infos ?”

Voici une liste non-exhaustive de certains acteurs du monde du vélo, dont nous saluons le travail, où vous trouverez un tas d’informations supplémentaires :

- [Association Droit Au Vélo \(ADAV\)](#)
- [Fédération des Usagers de la Bicyclette](#)
- [Citycle](#)

Et si vous aimez le vélo, on vous invite à visiter la rubrique ‘Le Bottin’ sur notre site : www.lesrookies.com

Rookies

Les rookies vous remercient !
On espère que ce petit guide vous a plu
et vous encouragera à vous mettre en selle !

Nous serions ravis de lire vos retours ou vos
histoires cyclistes, alors n'hésitez pas à nous
écrire et nous soutenir sur les réseaux sociaux 🍷

www.lesrookies.com

 [@lesrookies](https://www.instagram.com/lesrookies)

 [@les_rookies](https://twitter.com/les_rookies)

 [Les Rookies](https://www.facebook.com/lesrookies)



Merci.
& ride safe!