



METZ CÔTÉ VÉLO



LE
GUIDE
DU
CYCLISTE





ÉDITO

Aujourd'hui le vélo est reconnu comme un mode de **transport urbain efficace** et comme le **plus écologique** qui soit. Ce mode de transport **universel** dont la modernité ne fait aucun doute, a pris dans notre ville un retard considérable dans son développement. Nous allons rattraper ce retard. Au prix d'un effort exceptionnel, Metz va mettre tout en oeuvre dans le cadre de son plan vélo pour rendre **la ville 100% cyclable** d'ici 10 ans. Metz pourra alors être fière d'être une des villes les plus cyclables de France.

Les Messines et les Messins n'auront alors plus aucune difficulté, ni beaucoup d'excuses d'ailleurs, pour ne pas prendre leur vélo lors de leurs déplacements courts et nos visiteurs, toujours plus nombreux, trouverons enfin les pistes cyclables qu'ils attendent.

Le « **Plan Vélo** » qui est mis en oeuvre aujourd'hui, c'est d'abord des infrastructures mais aussi des services comme la **location**, de **l'éducation**, de **l'animation**.

Ainsi l'« **école du vélo** » qui verra le jour pour les enfants et les adultes, encouragera par **l'apprentissage** et la **formation**, la **pratique** du vélo sous toutes ses formes. La sécurité et le respect des autres usagers seront évidemment au cœur de nos préoccupations.

En promouvant le vélo, Metz travaille donc pour **l'avenir** mais au delà du vélo c'est une ville « **écomobile** » que nous voulons construire. Construisons en facilitant la complémentarité des moyens de transport. Vélo, marche à pied, bus ou voiture, la **combinaison intelligente** de ces différents modes qu'on appelle intermodalité fera l'efficacité des déplacements de demain :

le bon moyen de transport pour le bon déplacement.

Le guide que vous avez entre vos mains vous donne des informations sur le « **Plan Vélo** » et surtout des conseils pour mieux **circuler** et **stationner** à vélo dans Metz. Il s'agit d'une première édition, **nous sommes à votre écoute pour faire évoluer ce support, n'hésitez pas à nous faire part de vos suggestions.** Notre ville, c'est ensemble que nous la construisons.

Bonne lecture !

Dominique Gros
Maire de Metz

Communication Ville de Metz

Mission Éco-mobilité : Stéphane L'Homel, Audry Kurtz

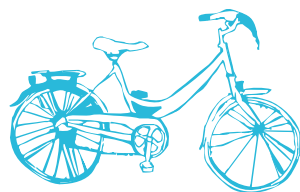
Rédaction : Julien Tomasina

Graphisme : Lucile Matter

Crédits photo : Christian Legay, Marc Royer

Crédits architecturaux : Centre Pompidou-Metz, Shigeru Ban et Jean de Gastines

5 BONNES RAISONS DE PRENDRE SON VÉLO



Efficacité 1

Grâce à la souplesse de la « petite reine », adieu les embouteillages !
Sur des trajets de moins de 5 kilomètres, le vélo est plus rapide que la voiture. 5 kilomètres, c'est la distance séparant Magny de la place Saint Louis.

Économie 2

Le vélo est l'un des moyens de transport **les plus respectueux de vos finances**. Finis les parkings payants, les frais d'essence ou d'assurance. C'est un énorme poids en moins pour votre budget.
À vélo, on roule toute une année pour presque rien.
Faites vous-même le calcul
sur <http://ademe.fr/calcullette-eco-deplacement>

Santé 3

Manger cinq fruits et légumes par jour, c'est bien, mais se déplacer en vélo, c'est encore meilleur pour la santé. Contrairement aux idées reçues, **l'exposition à la pollution est deux à trois fois plus élevée en voiture qu'à vélo**. Les pratiques cyclistes réduisent également les risques de diabète chez les adultes, d'obésité et d'hypertension.

Environnement 4

Pas un gramme de carburant dépensé et zéro polluant émis.
Chaque déplacement en voiture évite **contribue à préserver la planète**.

Sport 5

Le principal atout du vélo, c'est qu'il fait travailler à la fois le muscle cardiaque et les muscles permettant de développer l'endurance cardio-vasculaire et musculaire. **Avec 30 minutes de vélo par jour, on entretient son corps et on évacue le stress accumulé.**
On n'a pas trouvé mieux !

VRAI OU FAUX ? LES IDÉES REÇUES SUR LE VÉLO

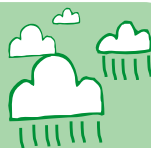


Le vélo est fatiguant... **FAUX !**

Le vélo est 3 fois moins fatiguant que la marche à pied.
Le déplacement, ce n'est pas une course. La bonne allure, c'est celle qu'on décide ! N'oubliez pas que les vélos électriques peuvent grandement réduire vos efforts.

Il pleut tout le temps... **FAUX !**

Saviez-vous qu'à Metz, il ne pleut que 6% du temps ?
Pour rester coiffé et propre, **de nombreuses protections pratiques et efficaces existent.** Essayez-les !



Le vélo est plus rapide que la voiture... **VRAI !**

En moyenne, **le vélo est plus rapide que la voiture** sur des trajets urbains de moins de 5 km.

Rouler à vélo en ville, c'est dangereux... **FAUX !**

Les chiffres parlent : le vélo en agglomération est **6 fois moins dangereux** qu'à la campagne.

À vélo, on respire moins de gaz d'échappement... **VRAI !**

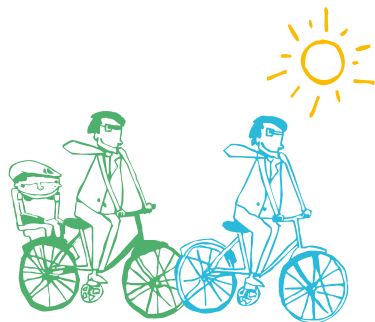
Le cycliste respire 3 fois moins de monoxyde de carbone que l'automobiliste. Il faut savoir que la ventilation des voitures aspire l'air au niveau du sol, pollué, alors que la bouche du cycliste se situe bien plus en hauteur !

Je ne peux pas faire mes courses à vélo... **FAUX !**

Paniers, porte-bagages, sacoches et remorques sont autant d'accessoires indispensables et pratiques.
Les solutions de porte-bébé sont également disponibles.
Et c'est bon pour les commerces du quartier.



J'AI LE RÉFLEXE VÉLO AU QUOTIDIEN



Travail

Depuis mon domicile jusqu'à mon lieu de travail, je fais le trajet à vélo. Je suis sûr d'arriver à l'heure en étant **détendu**. Le vélo est l'outil de déplacement **flexible** qui correspond le mieux au monde du travail.

Enfants et écoles

Il existe beaucoup de solutions de transport d'enfants allant du **siège** à la **remorque** en passant par le **triporteur**.

Achats et commerce

Le passage d'un commerce à un autre est **agréable** et **facile**. Bien équipé, le vélo permet de transporter beaucoup de marchandises d'un seul coup.

Études

Le vélo est le moyen de déplacement idéal pour les étudiants. Les campus sont tous **accessible** en vélo et de nombreux arceaux sont implantés devant les bâtiments universitaires.

Loisirs

Le vélo est un moyen de déplacement, mais aussi un loisir accessible à tous, **facile** et **agréable** pour découvrir la ville autrement.

Une livraison ?

Pas de problème avec le vélo ...

À Metz, des services de coursiers à vélo permettent à vos plis d'être **expédiés** et **délivrés en un temps record**. Retrouvez-les sur le site de votre ville :

metz.fr !





LE PLAN VÉLO

C'est un projet étudié dans la concertation avec les associations d'usagers, les comités de quartier et les acteurs publics ou privés.

Cela passe par quelques volontés fortes :

-Rendre cyclables toutes les voiries

il est plus agréable de circuler sur des voies spécialement aménagées et sécurisées ou encore de partager l'espace public dans des « zones 30 » ou « zones de rencontre ».

-Développer une offre de services complète et intermodale

prendre son vélo ne doit pas être un handicap pour accéder aux bus ou aux trains. Avec la location et l'entretien **facilités**, la pratique du vélo devient **accessible à tous**.

-Multiplier par 5 le nombre de déplacements à vélo

n'hésitez plus à prendre votre vélo dans vos déplacements quotidiens.

Ensemble, portons à 10% la part des déplacements à vélo en ville.

Sur 10 ans, 20 millions d'euros seront investis pour que Metz devienne éco-mobile. Ce plan a été voté à l'unanimité en conseil municipal du 1er juillet 2010.

Notre objectif une ville 100% cyclable d'ici 2020

Établir des infrastructures
Parkings sécurisés,
itinéraires cyclables
et penser la route
pour les vélos
sont des éléments
indispensables.

**Développer la culture
du vélo**

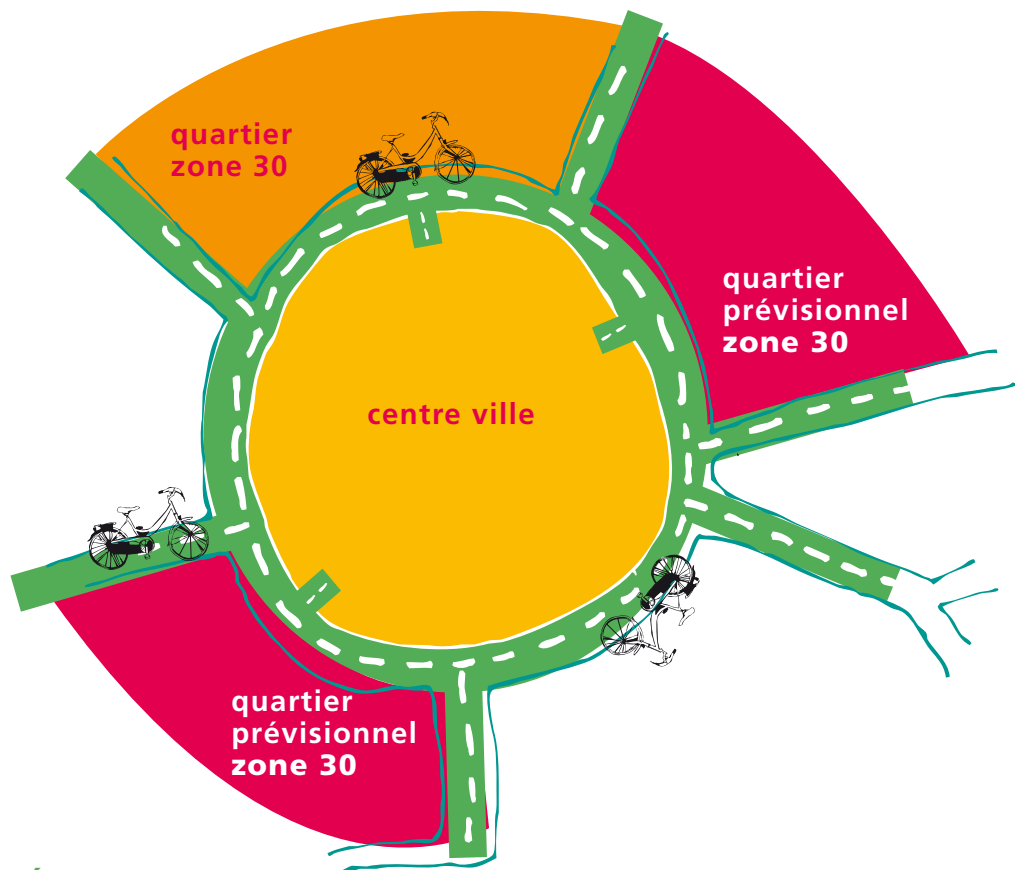
Événements autour
du vélo, circuits
thématiques, charte
de bonne conduite
des cyclistes,
apprentissage du vélo
urbain pour que
les messins adoptent
le réflexe vélo.

Offrir des services

Pouvoir louer
facilement un vélo
et même trouver des
vélos en libre-service.

LE VÉLO DANS LA VILLE

COMMENT ÇA MARCHE ?



LÉGENDE



voies cyclables



zones 30



centre ville



zones 30 à venir



Schéma directeur
des aménagements
cyclables sur 10 ans

LE VÉLO À METZ UN CYCLE DE **10 ANS**

Objectif 2020

Multiplier le réseau de pistes cyclables par 2,5, pour passer de 69 à 165 kilomètres.

La politique de la ville agit sur deux priorités :

Le déploiement du réseau cyclable pour relier les quartiers entre eux et au centre ville en supprimant les points difficiles.

L'apaisement de la circulation dans les quartiers.

Les « zones 30 » seront élargies à l'ensemble des quartiers : moins de nuisances sonores et plus de **sécurité**, notamment pour les vélos. Et les « zones de rencontres », qui instituent la priorité du piéton et du cycliste sur l'automobiliste.

Le plan vélo a pour but de **désenclaver** les zones qui sont peu desservies en les reliant aux grands axes de l'agglomération.

En créant un rabattement vers la gare, c'est l'**accès** aux réseaux ferroviaires et de transports en commun qui sera **facilité**.

Au meilleur niveau

Cette conception innovante différencie la piste cyclable du trottoir par un **dénivelé** de quelques centimètres. Cette légère différence permet à tous de **prendre conscience de l'espace réservé aux différents usagers**, en favorisant la sécurité de tout le monde.





INTERMODALITÉ MON VÉLO QUAND JE VEUX !



VÉLO + Bus

Les principales stations **Mettis**, seront équipées d'arceaux afin de pouvoir attacher son vélo. Aux **parkings relais** et **pôles d'échanges**, des **parkings sécurisés** seront installés pour plus de **sérénité**.



VÉLO + Train

Embarquer son vélo dans les **TER Lorraine**, c'est **gratuit** et **sans réservation**. Pour ceux qui ne désirent pas s'encombrer, une solution de **gardienage** vous est proposée à la gare de Metz avec « **Mob d'emploi** ».



VÉLO + Automobile

À Metz, on vous prête **gratuitement** un vélo quand vous gardez votre voiture ! Certains parkings proposent ce type d'offre, alors **profitez-en**.

**Avec une intermodalité facilitée,
plus d'excuses pour ne pas prendre
son vélo !**

PLIÉ EN DEUX

Malin le vélo pliant !
Compagnon urbain
idéal pour
vos déplacements,
ce vélo saura **s'adapter**
à n'importe quel
transport en commun,
même aux heures
de pointe. Léger
et **maniable**, il se plie
et se déplie avec
beaucoup d'aisance.
Essayez-le !



Louer un vélo à Metz ?

Pour cela, il vous suffit
de vous rendre
dans les points « **Mob
d'emploi** » situés à
la gare et la cathédrale
Plus de renseignements
en page 19 !

EN TOUTE SÉCURITÉ ROULEZ SEREIN

Zones de cohabitation

Dans les « zones de rencontre », « zones piétonnes » et parcs publics, courtoisie et respect du plus fragile constituent la règle d'or.

Les changements de direction

Anticipez votre changement de direction en le signalant aux autres usagers, en tendant visiblement le bras.

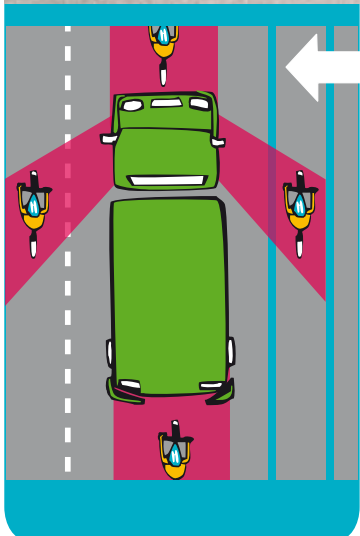
Giratoire

Dans un giratoire à faible diamètre, le cycliste ne doit pas hésiter à rouler au milieu de la voie et à prendre toute la place.

Angle mort

Un « angle mort » est un espace situé autour d'un véhicule qui n'est pas visible depuis le poste de conduite. Ce problème se pose surtout avec les véhicules lourds, comme les bus ou les camions. Chaque fois que le véhicule se déporte pour tourner ou changer de voie de circulation, le danger est réel. Le chauffeur ne peut pas voir les cyclistes qui se trouvent dans les angles morts.

Ne dépassez jamais un camion ou un bus par la droite !



EN TOUTE SÉCURITÉ BIEN VU L'ÉCLAIRAGE

L'éclairage actif

qui émet une lumière qui permet de **voir** et d'**être vu**. Il s'agit des feux avant, jaunes ou blancs, et du feu arrière rouge.

L'éclairage passif

réfléchit la lumière et permet d'être vu : catadioptres orange sur les roues, réflecteurs sur les pédales. N'hésitez pas à rajouter des **brassards** ou des **gilets réfléchissants**. Écoliers, pensez à ajouter sur votre cartable des bandes rétro réfléchissantes.



Quelques règles

Vérifiez toujours du regard que l'automobiliste vous a repéré.

Prenez votre place sur la route, ne vous faites **pas plus petit que vous ne l'êtes**.

Ne rasez jamais les voitures en stationnement, une portière peut toujours s'ouvrir **sans vous avoir remarqué**.

Accessoires utiles

Le casque



Le port du casque n'est pas obligatoire en France. Cependant, il est **recommandé** pour tous les cyclistes désireux de **se sentir protégé**.

Le rétroviseur



Très pratique, il vous permet d'un simple coup d'œil de **vérifier** qu'aucun automobiliste, bus ou camion ne vous dépasse lorsque vous tournez. Attention, il ne doit pas vous dispenser de tourner la tête **vers l'arrière** avant de vous déporter vers la gauche.

L'écarteur de danger

Les automobilistes laissent plus d'espace quand ils doublent un cycliste dont le vélo est muni d'un écarteur de danger. Il n'est pas cher et apporte plus de **sécurité**.

EN TOUTE SÉCURITÉ LE **BON** ÉQUIPEMENT



Équipement obligatoire

- Sonnette
 - Phare avant et catadioptré blanc
 - Frein avant
 - Réflecteurs de pédale
 - Frein arrière
 - Réflecteur de roue
- Phare arrière et catadioptré rouge

Équipement facultatif

- Panier
- Rétroviseur
- Antivols solides et support pour le U
- Porte-bagages
 - Garde-boue
 - Chaîne protégée
 - Béquille
 - Bande réfléchissante sur le flan des pneus

Les panneaux vélo



Dans la « Zone de rencontre », les piétons bénéficient de la **priorité** sur les vélos, et les vélos ont la priorité sur les voitures. La vitesse des véhicules y est limitée à 20 km/h.



Piste ou bande cyclable **conseillée** et réservée aux cycles.



Voie verte ouverte à tout type de **véhicules non-motorisés**.



La « zone 30 » améliore la sécurité de tous en favorisant le **partage de l'espace** entre vélos, automobiles et piétons. Toutes les chaussées sont à **double sens** pour les cyclistes. Elle contribue également à **réduire le bruit** et la **pollution**.

Panneau double sens cyclable



Indique que dans une voie à sens unique, les cyclistes sont autorisés à **circuler dans les deux sens**.



Ce panneau est souvent associé à celui du **sens interdit sauf cyclistes**. Restez très vigilants au niveau des intersections.

Attention !
50% des vols
ont lieu
à domicile.
Dans les 75%
des cas, le vélo
n'était pas ou mal
attaché.



Un vélo bien
accroché est fixé
par le cadre
et la roue avant à
un support scellé.

Astuce
Un bon antivol,
c'est 10% minimum
du prix du vélo !

GARER SON VÉLO L'ESPRIT TRANQUILLE

Il faut toujours attacher son vélo, même pour un arrêt court, car **personne n'est à l'abri d'un vol**. Attachez bien votre vélo, dans un lieu visible, avec des **antivols adaptés**. Si possible utilisez un **antivol en U haute sécurité**, en plaçant l'antivol le plus en **hauteur possible**. Fixez en priorité le cadre, avec une roue si votre antivol le permet. **Ne laissez aucune pièce de valeur** facilement détachable sur votre vélo.

Garer son vélo à Metz

D'ici 2014, la ville prévoit de doubler l'équipement d'arceaux pour stationner son vélo, en passant de 1000 à 2000 installations. De plus, un **parking sécurisé** sera implanté au secteur gare d'ici 2 ans, au plus tard. Et n'oubliez pas les solutions de **gardiennage** offertes par « **Mob d'emploi** » à Metz. De plus, les 16 premiers **bike box** sont disponibles au **parking Coislin**.

Marquer son vélo, la solution antivol

Des opérateurs proposent aux cyclistes de graver leur vélo et de repartir avec un passeport vélo portant un numéro, le **Bicycode**. Chaque année, environ 150 000 vélos sont retrouvés et ne peuvent être restitués, **faute d'identification**. Le marquage permet de lutter contre le vol en **dissuadant les voleurs de s'en prendre à un vélo marqué**, et en se donnant toutes les chances d'être contacté si le vélo est retrouvé.

Plus d'informations sur bicycode.org

LES BONNES ADRESSES

Achat, vente et réparations

Cycles Walas

03 87 75 41 27
31 Bis RUE haute seille
57000 METZ

Cycles Et Motos Majchzak

03 87 74 13 14
29 Boulevard Andre Maginot
57000 Metz

Yodabikes

03 87 57 46 11
1 Rue de la Jeunesse
57050 Longeville lès Metz

Véloland

03 87 56 12 47
ZAC Les Gravières
57 685 AUGNY
metz@veloland.com

Culture Vélo

03 87 38 40 54
9 Allées du Tilleuls
Parc des Aravis
57130 METZ
JOUY AUX ARCHES

Décathlon Metz Augny

03 87 65 83 00
Zone des Gravières
57685 Augny

Intersport Metzantine

03 87 21 30 40
Avenue Sébastopol
57070 Metz

Cyclo'pat

06 26 31 65 11
37 RUE DROGON
57000 METZ

Contact utile

Metz à Vélo
<http://metzavelo.fr>
metz-a-velo@fubicy.org

Metz à Vélo

est une association qui a pour but de promouvoir l'usage du vélo dans l'agglomération messine. Elle incite les habitants à découvrir l'usage du vélo à travers diverses activités.

Location

Mob d'emploi



03 87 74 50 43
6 Rue François de Guise
57000 Metz
De 2 € la demi-journée à 80 € pour une année. Avec une telle souplesse d'utilisation, l'accès au vélo est à portée de toutes les bourses.
Et pour les étudiants, la location d'un vélo à l'année c'est seulement 50 € !

Station Cathédrale Metz

Cathédrale rue d'Estrées
Du lundi au vendredi de 8h à 18h
Week-ends et jours fériés en été (du week-end de Pâques à fin Septembre) de 11h à 20h

Station Gare de Metz

(Château d'eau-Porte de l'Octroi)
Du lundi au vendredi de 5h45 à 20h

V'élec



Pensez au vélo électrique !
La location du V'élec se fait chez le distributeur exclusif : les Cycles Majchzak (coordonnées ci-dessus)
Tarifs plein :
12 mois : 35 € par mois
6 mois : 40 € par mois
3 mois : 45 € par mois



Signaler un problème sur le domaine public ?

 **N° Vert** 0800 212 215

APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE

Du lundi au jeudi : 8h30 – 12h00 / 14h00 – 17h30

Vendredi : 8h30 – 12h00