

CONTACTS UTILES



Nous sommes ambassadeurs des mobilités, quatre jeunes recrutés en service civique par Unis Cité. Le service civique est un volontariat de plusieurs mois auprès des collectivités locales ou d'associations. En tant qu'ambassadeurs des mobilités, notre mission est de sensibiliser les Brugeaises et les Brugeais à la pratique quotidienne du vélo.

Ambassadeurs des mobilités :

e-ambassadeursdesmobilités@mairie-bruges.fr
Hôtel de Ville - 87 Av. Charles de Gaulle 33520 Bruges
Présents sur site les mardis et jeudis.

Cycles Bruges :

Boutique tenue par Wilfried Julien, vendeur et réparateur de vélo
94 Av. Charles de Gaulle 33520 Bruges
09 86 21 03 72
www.velobruages.fr

Partenaires utiles :

- > Vélocité
- > La Maison Métropolitaine des Mobilités Alternatives
- > La Recyclerie sportive
- > Le garage moderne

LE PETIT GUIDE DU CYCLISTE URBAIN



Le vélo, ça coûte zéro, mais ça rapporte beaucoup ! Il est le moyen de locomotion le plus rapide et le plus écologique en ville.



Guide réalisé par la Ville de Bruges
en partenariat avec les ambassadeurs des mobilités

ASTUCES ET CONSEILS



Les bienfaits du vélo :

La pratique du vélo vous apportera de nombreux bienfaits, notamment des point de vue économique, écologique et de la santé. En effet, 30min à vélo par jour diminuent par 2 le risque de maladies cardio-vasculaires. C'est l'occasion idéale pour effectuer vos trajets quotidiens tout en faisant une activité physique ! En plus, faire ses trajets à vélo plutôt qu'en voiture représente une économie de 4 000€ par an. Et puisqu'il ne pollue pas, vous contribuez aussi à préserver votre environnement, ce qui est bénéfique pour vous et pour l'ensemble des citoyens.

Des applis sur mesures :

Afin d'optimiser vos trajets et de ne pas vous perdre, il existe différentes applications mobiles dédiées aux cyclistes. Vous pouvez par exemple utiliser Géovélo, Cyclismheroes, Reliverrunning ou encore Bike map.

En cas de panne :

Cycles Bruges : 94 Av. Charles de Gaulle 33520 Bruges
09 86 21 03 72

Obtenir un vélo grâce aux aides de la Métropole

Bordeaux Métropole propose à ses habitants une aide (sur critère social) à l'achat de vélo à assistance électrique, vélos pliants, vélos-cargos, tricycles pour adulte ou systèmes d'électrification d'un vélo standard, soit une aide unique de 100€.

La MAMMA (Maison Métropolitaine des Mobilités Alternatives) propose plusieurs types de vélos à emprunter : des vélos classiques sans vitesse, des vélos à assistance électrique, des vélos pliants, des tricycles pour adultes, des mono pousseurs et des tandems. Ceci sous conditions : être résident(e) de Bordeaux Métropole et être majeur(e).



La signalisation vélo



Aire piétonne, autorisée aux cyclistes circulant au pas



Double sens cyclable



Zones de rencontres : Les cyclistes peuvent circuler



Voie verte



Piste et bandes cyclables conseillées aux cyclistes



Tourne à droite cycliste



Autorisation d'aller tout droit



Sens interdit sauf vélo



Voie réservée aux transports en commun et vélos



Accès interdit aux vélo

Utilisez les signaux de main



S'arrêter



Tourner à gauche



Tourner à droite

Temps de trajets à vélo sur Bruges

- 13' Bruges centre > Place J.Moulin
- 5' Place J.Moulin > La Vache
- 10' Bruges centre > Arc-en-ciel
- 5' Gare de Bruges > Route du Médoc



- Aménagements cyclables (pistes, bandes et contre-sens)
- Tronçons faciles (Traffic routier réduit)
- - - Réseau Tram C
- - - Réseau Tram D (à venir)
- 6' Temps à vélo

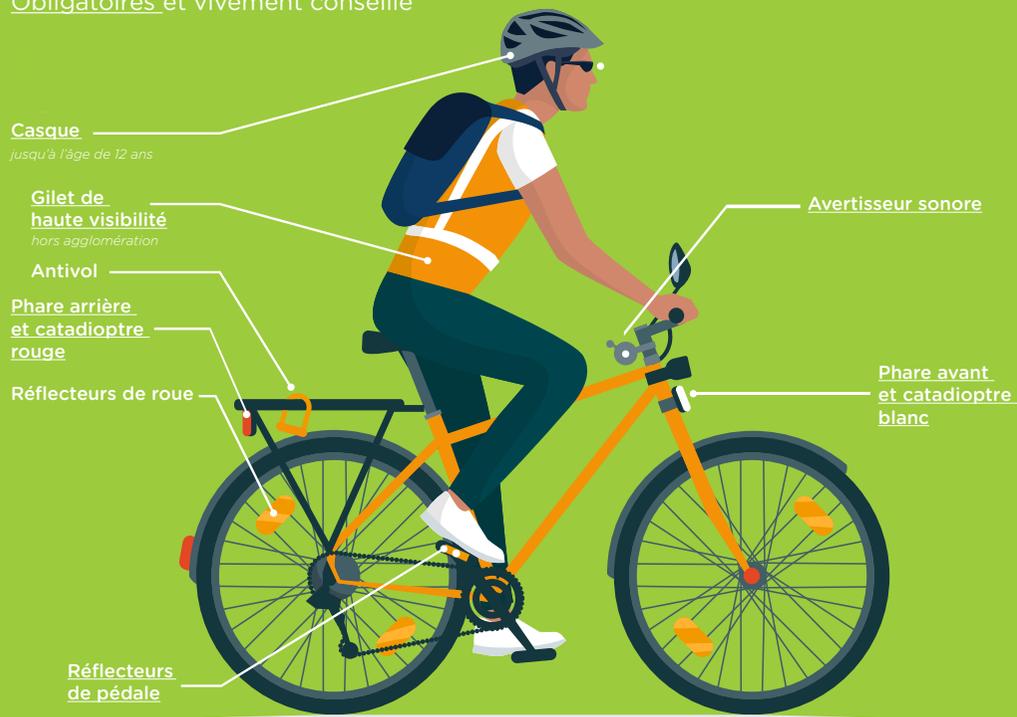
	Mairie de Bruges	Place Jean Moulin	Station La Vache	Gare de Bruges	École Arc-en-Ciel	Route du Médoc
Mairie de Bruges		15 min	11 min	5 min	14 min	6 min
Place Jean Moulin	15 min		5 min	12 min	2 min	18 min
Station La Vache	11 min	5 min		12 min	3 min	14 min
Gare de Bruges	5 min	12 min	12 min		13 min	10 min
École Arc-en-Ciel	14 min	2 min	3 min	13 min		17 min
Route du Médoc	6 min	18 min	14 min	10 min	17 min	

Des vélos traçables pour plus de sécurité

«Depuis le 1^{er} janvier 2021, tous les vélos neufs vendus par des commerçants seront obligatoirement dotés d'un numéro de série et sont donc traçables.» Pour être plus efficace, on dit qu'un antivol doit valoir environ 10% du prix du vélo. Avoir un antivol en U réduit fortement le risque de vol. Cependant ce risque ne peut pas être nul, comme pour les autres types de véhicules.

LES ÉQUIPEMENTS

Obligatoires et vivement conseillé



Être vu

Pour votre sécurité et celle des autres, il est essentiel d'être visible à vélo. Pour cela, on s'équipe ! Gilet jaune, lumières devant et derrière, bracelet réfléchissant, réflecteurs sur les roues, tous ces équipements sont importants pour être bien vu.

Réparer une crevaison

1. DÉMONTÉ LA ROUE EN DÉSSERRANT LA MÂCHOIRE DU FREIN SI BESOIN À L'AIDE D'UNE CLÉ DE T4 OU T5 OU À LA MAINS EN CAS DE SERRAGE RAPIDE
2. INSPECTER LE PNEU À LA RECHERCHE D'UN ÉVENTUEL DÉFAUT VISIBLE
3. CHOISIR UN FLANC DU PNEU, ET COMMENCER À LE SORTIR DE LA JANTE À L'AIDE D'UN DÉMONTE-PNEU EN FAISANT LEVIER, SANS PINGER LA CHAMBRE À AIR
4. POUR SORTIR DE LA CHAMBRE À AIR, INUTILE DE SORTIR LE DEUXIÈME FLANC DE PNEU; SORTIR D'ABORD LA VALVE EN LA POUSSANT (ENLEVER BOUCHON ET ECROU S'IL Y A) PUIS TIRER SUR LE RESTE
5. INSPECTER L'INTÉRIEUR DU PNEU AFIN D'EXTRAIRE L'OBJET TRANÇANT (REGARDER AUSSI L'ÉTAT DU FOND DE JANTE)
6. POUR TROUVER LE TROU, GONFLER LA CHAMBRE À AIR ET ESSAYER D'ENTENDRE OU DE SENTIR LE SOUFFLE PROVENANT DE LA FUITE
7. UNE FOIS LE TROU REPERÉ, ESSUYER ET PONCER LA ZONE À RÉPARER À L'AIDE D'UNE PETITE RAPE OU DE PAPIER DE VERRE
8. DÉGONFLER LA CHAMBRE À AIR, S'IL RESTE DE L'AIR, APPLIQUER LA COLLE (LIQUIDE VULCANISANT) AUTOUR DU TROU ET ATTENDRE 5 MINUTES
9. POSER LA RUSTINE ET APPUYER TRÈS FORT PENDANT 30 SECONDES, PUIS RÉGONFLER DE SEULEMENT UN OU DEUX COUPS DE POMPE MAIS PAS TROIS
10. LA GARDER LÉGÈREMENT GONFLÉE AFIN D'ÉVITER LES PINCEMENTS LORS DU REMONTAGE, ENFILER D'ABORD LA VALVE, PUIS TOUT LE RESTE DANS LE PNEU
11. RENTRER LE FLANC DU PNEU DANS LA JANTE, EN PARTANT DE LA VALVE, À MAINS NUES, ÉTIRER LE PNEU VERS SOI LE MONTAGE DEVIENT DIFFICILE VERS LA FIN
12. BIEN RÉGONFLER, REMONTER LA ROUE, BIEN CENTRER, BIEN LA SERRER, ET ZOUUUUU !!

5. S. SI ÇA NE MARCHE PAS, LA PLONGER DANS UN BAG REMPLI D'EAU À LA RECHERCHE DES BULLES