

Les déplacements actifs à Châteaurenard



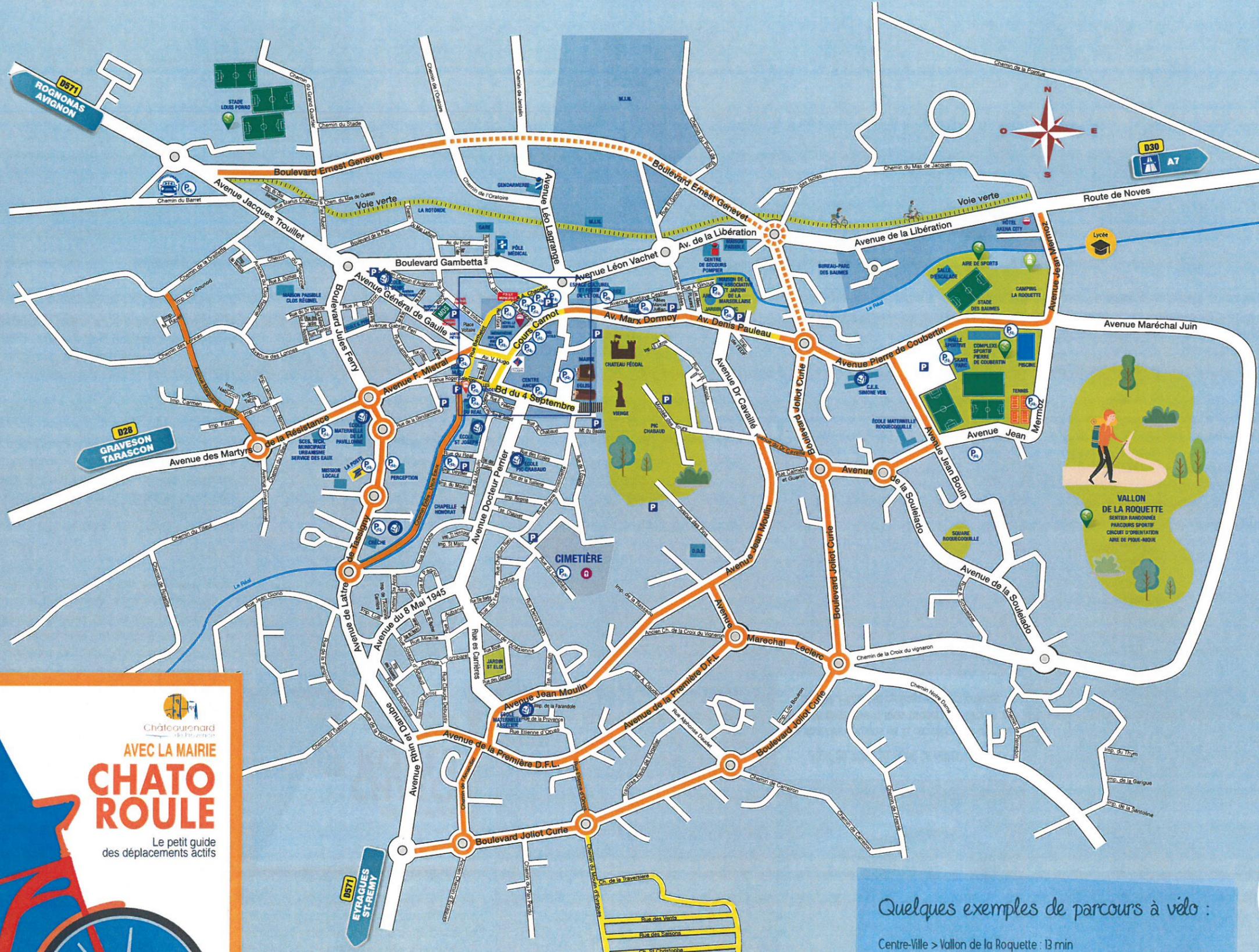
Châteaurenard
de Provence

www.chateaurenard.com

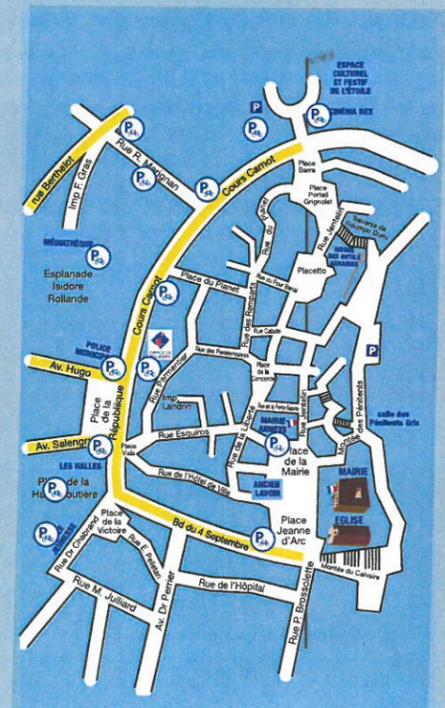


Suivez l'actualité de Châteaurenard
à travers le QR code ci-dessus dans votre application iPhone
ou
En scannant le code émetteur dans l'application Android
@13160-1

Je protège mon vélo contre le vol sur :
www.bicycodex.org



Hypercentre



Châteaurenard de Provence

AVEC LA MAIRIE

CHATO ROULE

Le petit guide des déplacements actifs

ADENE
Agence de l'Éclairage et de la Politique de l'Énergie

Quelques exemples de parcours à vélo :

- Centre-Ville > Vallon de la Roquette : 13 min
- Collège Simone Veil > Pôle Jeunesse : 6 min
- Médiathèque / Lycée : 6 min
- Ecoquartier / Salle de fête : 10 min
- Cours Carnot / La Poste : 3 min
- Quartier Roquecoquille > Maison Des Services : 7 min

- Zone 20
- Aménagements cyclables
- Aménagements cyclables à venir
- Voie verte
- Zone de covoiturage
- Parking vélos
- Établissements scolaires

La Mairie agit

Plus écologique, plus saine et bien moins onéreuse que la voiture, la pratique du vélo est une réalité quotidienne pour de nombreux châteaurenardais souhaitant se rendre au travail, à l'école, faire ses courses ou juste se promener.

Consciente que la sécurité des itinéraires est la condition indispensable au développement du vélo en ville, la mairie a réalisé, en concertation avec les associations d'usagers, un schéma directeur des déplacements actifs, prévoyant de doubler le réseau cyclable de la commune en 4 ans.

Aujourd'hui avec près de 16 km de voies aménagées et la mise en place d'une zone 20 en centre-ville, la commune souhaite promouvoir la pratique du vélo.

Tous les réaménagements de voirie intègrent désormais une piste cyclable lorsque cela est possible, à l'image de l'avenue des Martyrs de la Résistance ou de l'avenue de Lattre de Tassigny. Sur certains axes plus étroits, le choix a été de mettre la rue en sens unique pour permettre l'aménagement d'une bande cyclable sécurisée, comme sur l'avenue Frédéric Mistral ou Pierre de Coubertin.

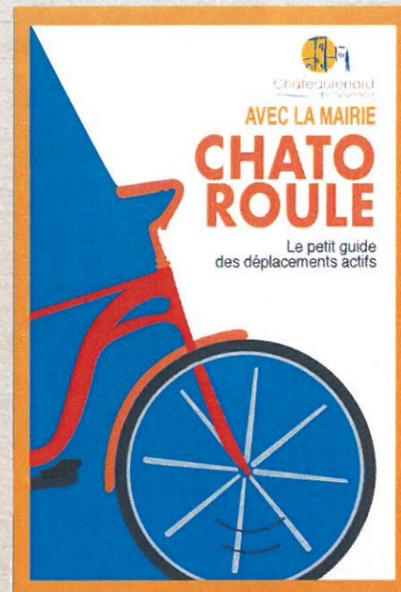
La création en 2019 de plus de 80 places de parking vélo, portera la capacité de stationnement à plus de 200 places. L'ensemble des équipements publics et des bâtiments municipaux est équipé pour permettre aux usagers de s'y rendre en toute simplicité.

Les anciens racks à vélos, peu pratiques et mal adaptés aux usages d'aujourd'hui seront progressivement remplacés par des modèles « en U inversé » permettant d'attacher son vélo en deux points, limitant ainsi les risques de vol.

La création prochaine d'un abri vélo couvert et équipé de casiers sur le parking multimodal du Barret apportera une solution de stationnement

sécurisé pour ceux qui garent leur vélo à la journée avant de partir travailler en covoiturage ou prendre les transports en commun.

Ce guide se veut être un outil pour encourager et faciliter les déplacements actifs en proposant la carte des itinéraires et parkings aménagés pour le vélo.



Quelques chiffres !

16 KM D'AMÉNAGEMENTS CYCLABLES

+ DE 200 PLACES DE STATIONNEMENT VÉLOS



Vigilance et respect

Règles de circulation :

- Même si vous n'avez pas besoin de permis de conduire, vous êtes tenu de respecter le Code de la route et la signalisation. Chaque infraction est passible d'une amende au même titre que les autres conducteurs.
- Vous devez emprunter les bandes cyclables qui vous sont dédiées et circuler dans le sens de la circulation
- Vous ne devez pas circuler avec un téléphone tenu en main ou avec tout autre dispositif susceptible d'émettre du son (oreillettes, casques...)

Voici quelques conseils de bonne conduite :

- Roulez à droite mais pas trop ! Pour plus de sécurité, laissez 1 mètre sur la droite (piétons qui surgissent, voitures qui débouchent).
- Indiquez que vous allez tourner en tendant le bras.
- Quand la chaussée est humide ou grasse, pensez à freiner plus tôt et à tourner moins vite.
- Respectez les piétons : ne roulez pas sur les trottoirs (sauf pour les moins de 8 ans) et roulez au pas dans les aires piétonnes.
- Stationnez votre vélo aux emplacements qui lui sont réservés.
- La nuit, ne circulez jamais sans éclairage.



ZONE 20, ZONE 30, ZONE DE RENCONTRE ?
Ce sont des sections où la circulation est apaisée afin de permettre à tous usagers de circuler en sécurité. Piétons et cyclistes y sont prioritaires.

Équipement :

- Le port du casque est obligatoire pour les- de 12 ans et recommandé pour tous.
- Le cycliste et son vélo doivent être visibles : gilet réfléchissant, catadioptrés et feux pour être repérés en toutes conditions.
- Freins et avertisseur sonore
- Attachez toujours votre vélo, même pour quelques minutes. Attachez votre vélo à un point fixe, en priorité le cadre et si possible une roue.

Les associations cyclo de la ville

Château à Vélo et autres Roues libres est une association citoyenne qui encourage les Châteaurenardais à faire du vélo, en proposant des balades familiales autour du vélo et du patrimoine. Pour que la pratique soit facilitée, elle propose un atelier de maintenance mécanique (une fois par mois sur le parking des Allées Marcel Jullian), aux écoles et à toute personne désireuse d'apprendre à faire du vélo en sécurité (sensibilisation). Attentive au développement de la pratique du vélo, l'association effectue des comptages et s'associe au schéma directeur des déplacements actifs en proposant à la mairie itinéraires à aménager et besoins en stationnement.

Le Cyclo Club Châteaurenardais organise des sorties sur route et VTT.



Sortie de l'association Château à Vélo

CHÂTEAU À VÉLO ET AUTRES ROUES LIBRES

04 90 94 09 43

E-mail : rouesenliberte@gmail.com

LE CYCLO CLUB CHÂTEAURENARDAIS

06 98 26 99 85

www.cyclo-club-chateaurenardais.fr

E-mail : cycloclubchateaurenard@gmail.com

Pratique et économique !

LE VÉLO EN VILLE

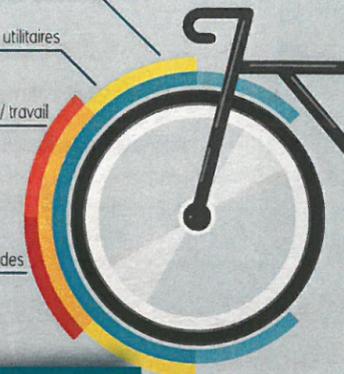
En ville on va plus vite à vélo qu'en voiture !

Un cycliste roule à 15km/h en ville alors que la vitesse moyenne d'une voiture est de 14km/h.

Et moins de problèmes de stationnement !

1 déplacement sur 2 en voiture fait moins de 3 km.

77 % l'utilise 1x/semaine
71 % trajets utilitaires
69 % domicile / travail
55 % balades



QUELLE BELLE ÉCONOMIE D'ALLER CHERCHER SON PAIN À PIED OU À VÉLO PLUTÔT QU'EN VOITURE !

Boulangerie située à 1km	En vélo	En voiture
Temps de trajet	8 minutes aller-retour	10 minutes aller-retour
Coût total de la baguette	0,85€ (prix baguette) + 0,04€ (0,02€/km comprenant frais d'entretien du vélo et de son renouvellement) = 0,89€	0,85€ + 1,00€ (0,50€/km comprenant dépenses d'entretien, assurances, carburant, etc.) = 1,85€
Impact sur la santé	2 mg/m ³ seulement de monoxyde de carbone (CO) inhalé + le bénéfice santé qui représente déjà une petite dizaine de minutes d'activité physique alliant l'utile à l'agréable !	4,7 mg/m ³ de monoxyde de carbone inhalé
Émission CO ₂	0 g de CO ₂ émis	300 g de CO ₂ émis (150g du km)

Bon pour la santé !

Réduction des risques de maladies chroniques



Le vélo est le 2^{ème} sport qui brûle le + de calories



- 40 % de cancer du côlon



- 24 % des maladies coronariennes



- 20 % pour le diabète de type 2



- 24 % pour les maladies vasculaires cérébrales



5 Milliards d'économies sur la santé soit 121€/km

Pédaler au moins 30 minutes par jour constitue un moyen simple et efficace de se maintenir en forme. Sans y penser et presque sans effort, vous augmentez votre force musculaire, vous améliorez votre circulation sanguine, votre souplesse, votre équilibre et votre coordination. Vous vous forgez une plus grande résistance à la fatigue et obtenez une meilleure qualité du sommeil. Enfin, cerise sur le gâteau, vous disposez d'un bel outil d'aide à la maîtrise de votre poids et de lutte contre le stress et la déprime.

Bon pour la planète !

Il ne produit aucune nuisance sonore. Il ne « consomme » que peu d'espace public : un cycliste consomme environ cinq fois moins d'espace qu'un automobiliste.

À pied ou à vélo, la seule énergie consommée, c'est la vôtre : pas un gramme de carburant dépensé et zéro polluant émis.