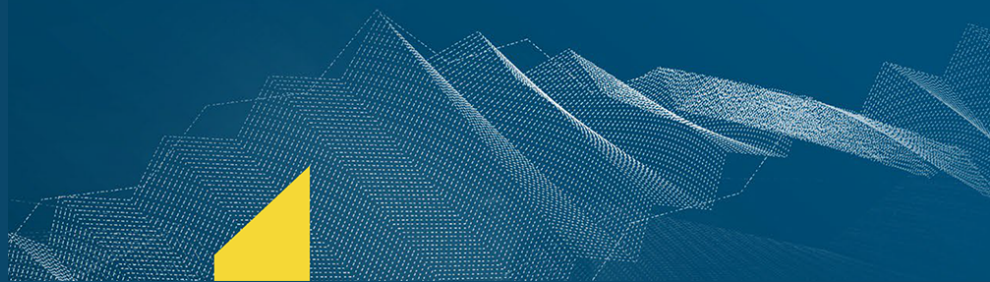
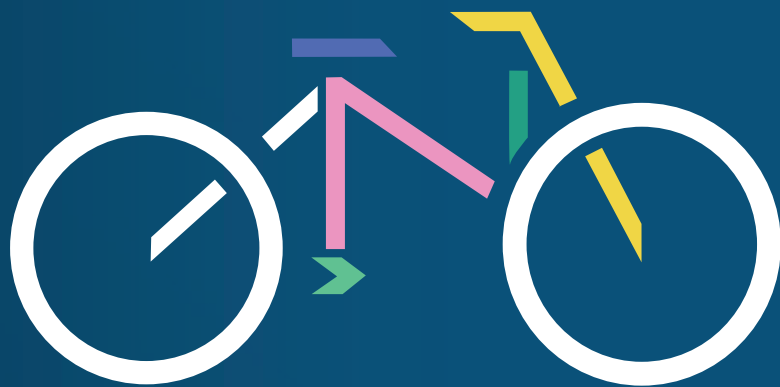




Université  
de Technologie  
Tarbes  
Occitanie Pyrénées

# Guide Cyclo de l'UTTOP



# Sommaire :

- 🚲 1 :: Les bienfaits du vélo
- 🚲 2 :: Bien s'équiper avant de partir
- 🚲 3 :: Vélo sur la chaussée
- 🚲 4 :: Aide locales / Nationales
- 🚲 5 :: Prévention contre le vol de vélo
- 🚲 6 :: Accès au campus
- 🚲 7 :: Nous contacter
- 🚲 8 :: Infos utiles



# 1 :: Les bienfaits du vélo

Pédaler au moins 30 minutes par jour constitue un moyen simple et efficace de se maintenir en forme ! À partir d'une synthèse de plusieurs études internationales sur le sujet, un rapport français réalisé en 2013 pour le ministère de l'Environnement a chiffré à minima la réduction des risques pour quelques grandes pathologies à :

- moins 30 % pour les maladies coronariennes,
- moins 24 % pour les maladies vasculaires cérébrales, moins 20 % pour le diabète de type 2,
- moins 15 % pour le cancer du sein,
- moins 40 % pour le cancer du côlon.

Pédaler au moins 30 minutes par jour est une recommandation de l'OMS à tous les citoyens du monde !

Les autres bienfaits de faire du vélo

- Le vélo permet de travailler le cardio,
- Faire du vélo de manière modérée renforce le système immunitaire,
- Rouler à vélo diminue le stress,
- Le vélo aide à se muscler,
- Le vélo aide à mieux dormir,
- Faire du vélo booste le moral,
- Moins de contrainte de ralentissement,
- Rouler à vélo fait faire des économies.



## 2 :: Bien s'équiper avant de partir

(Données issues du Ministère de l'Intérieur Délégation à la sécurité routière).

### Équipements obligatoires

- Deux freins, avant et arrière,
- Un feu avant jaune ou blanc et un feu arrière rouge (la nuit ou le jour lorsque la visibilité est insuffisante),
- Un avertisseur sonore,
- Des catadioptres (dispositifs rétro-réfléchissants) : de couleur rouge à l'arrière, de couleur blanche à l'avant, de couleur orange sur les côtés et sur les pédales,
- Le port d'un gilet rétro-réfléchissant certifié est obligatoire hors agglomération pour tout cycliste (et son passager) circulant la nuit ou lorsque la visibilité est insuffisante.

### Équipements recommandés

- Un casque,
- Des gants,
- Pneus en bon états et bien gonflés,
- Rétroviseurs,
- Bandes réfléchissantes.

### Récapitulatif des équipements sur le vélo





### 3 :: Vélo sur la chaussée

(Donnée issues de la FUB : Fédération française des Usagers de la Bicyclette)

*Sur la route, le cycliste est un conducteur de véhicule, au même titre que l'automobiliste. Même s'il n'a pas le permis de conduire, il est tenu de respecter le Code de la route et la signalisation. Il existe cependant des espaces réservés aux cyclistes.*

*Sauf exception indiquée par un panneau, les cyclomoteurs y sont interdits tout comme les VAE dont la puissance est supérieure à 250W.*

#### Aménagements cyclables

*La grande majorité des voies cyclables n'est pas obligatoire, laissant ainsi la possibilité au cycliste plus expérimenté de circuler aussi sur la chaussée avec les voitures. Si la signalisation est à jour, le panneau vélo sur fond bleu est carré.*

#### Aménagements cyclables obligatoires

*Quand une piste ou une bande est indiquée par un panneau rond sur fond bleu, elle est obligatoire.*

#### Aménagements cyclables locaux

*Tout trottoir est interdit au cycliste de plus de 8 ans selon le Code de la route. Bien que ce ne soit ni réglementaire ni souhaitable, des municipalités ont parfois placé des pistes sur certains trottoirs. Pour le cycliste qui les emprunte, la plus grande précaution vis-à-vis des piétons s'impose : vitesse modérée et courtoisie.*

#### Vélos et piétons

*Il s'agit de voies où les véhicules motorisés sont interdits. Les cyclistes, piétons, rollers, personnes en situation de handicap et autres usagers doivent donc s'y respecter sur un même espace.*




# 3 :: Vélo sur la chaussée

## Dans les aires piétonnes

Les cyclistes sont autorisés à circuler sur un territoire qui appartient aux piétons. Prudence et civilité s'imposent. Le cycliste est invité à mettre pied à terre ou à rouler à l'allure du pas (6km/h en France). Une allure trop rapide pourrait effrayer les piétons, notamment les très jeunes enfants et les personnes âgées. Quand le cycliste va dans le même sens que le piéton, un léger coup de sonnette ou un « pardon » gentiment déclamé seront appréciés.

## Quelques règles routières appliquées à TARBES

 À vélo, la conduite nécessite une attention permanente du conducteur et une forte concentration. Sur la route, il est indispensable d'être en capacité de réagir au plus vite pour pouvoir prendre les bonnes décisions. Ainsi, à vélo, il est interdit de porter à l'oreille tout dispositif susceptible d'émettre un son (écouteurs, oreillettes ou casque audio). L'usage du téléphone tenu en main est également interdit. En cas de non-respect de cette règle, vous êtes passible d'une amende forfaitaire de 135 €



Indiquez chaque changement de direction ou dépassement en tendant le bras.



## Cédez-le-passage cycliste

LE VÉLO PEUT  
TOURNER À DROITE  
AU FEU ROUGE



LE CONCEPT

Au niveau de certains feux de circulation, le cédez-le-passage permet aux vélos de franchir les feux rouges pour aller dans la direction indiquée par le panneau de signalisation.

-  J'ai le droit de ne pas m'arrêter au feu rouge mais je reste vigilant(e) et je cède le passage aux piétons et aux usagers de la voie sécante.
-  Aux intersections équipées de cédez-le-passage cycliste, je reste vigilant(e) en m'engageant.

## VéloRue

LE CONCEPT

Dans ces rues, le cycliste est prioritaire, les véhicules restent derrière les vélos. La Ville de Tarbes a mis en place un réseau de 2km de Vélorue afin de faciliter l'accès au centre-ville pour les deux roues et d'assurer leur sécurité.

-  J'ai le droit de circuler au milieu de la chaussée dans les zones concernées.
-  Je reste derrière le vélo sans dépasser, en gardant le sourire !

BON À SAVOIR Les zones concernées sont signalées par :

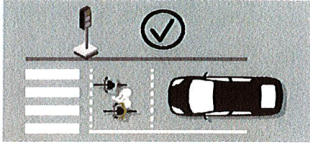


# 3 :: Vélo sur la chaussée

## Sas Vélo

### LE CONCEPT

Le sas vélo est un espace réservé à un feu de signalisation aux cyclistes. Il est situé entre la ligne d'arrêt destinée aux autres véhicules et un passage piéton. Il permet aux cyclistes de se placer devant les véhicules à moteur pour démarrer en toute sécurité.



En arrivant au feu, je peux dépasser les voitures pour me placer dans le sas vélo et ensuite redémarrer tranquillement.



Je n'ai pas le droit de me placer sur le sas vélo à l'arrêt, même si aucun vélo ne s'y trouve. En cas de non respect, je risque 135 € d'amende.

## Automobilistes, LE SAVIEZ-VOUS ?



Depuis juillet 2015, vous pouvez chevaucher une ligne blanche pour dépasser un cycliste (il est interdit de la franchir complètement).

Cette action est autorisée sous réserve que vous puissiez l'effectuer sans danger.

Vous éviterez ainsi un dépassement rasant voire dangereux en respectant la distance de sécurité avec le cycliste d'1m en ville et d'1m50 en rase campagne.



## Quelques chiffres

### LES CHIFFRES-CLÉS

→ À TARBES

LA VÉLORUE

**2 km**

en hypercentre où le vélo est prioritaire

**20 km**

de pistes et bandes cyclables

**80**

cédez-le-passage cycliste

**76**

sas vélo

**350**

appuis-vélos sur le centre-ville

1 patrouille de la Police Municipale à vélo

4500 enfants de CM2 sensibilisés à la sécurité routière



plus d'infos sur  
[tarbes.fr](http://tarbes.fr)



## 4 :: Aides locales / nationales

:: L'application de la loi Décret n° 2022-1562 « forfait mobilités durables » est appliqué pour le personnel de l'UTTOP. Il permet notamment d'obtenir pour le personnel qui vient régulièrement à vélo au travail une aide financière pour acheter du matériel et entretenir le vélo.

:: La Communauté d'Agglomération Tarbes Lourdes Pyrénées propose en 2023 une aide à l'achat de vélos à assistance électrique (VAE) <https://www.agglo-ttp.fr/vae>

:: Le gouvernement a mis en place en 2023 « Le bonus vélo » <https://www.service-public.fr/particuliers/actualites/A15906>

## 5 :: Prévention de vol de vélo

- **Antivol** : La première étape afin de protéger votre vélo contre le vol est de vous procurer un antivol de bonne qualité et résistant. Il est préférable d'éviter les anti-vols de type ressort qui sont plus facile à scier que les chaines. Vous l'utiliserez de nombreuses fois, il faut donc faire le choix d'un antivol qui ne perdra pas en résistance avec le temps. Pensez à ne pas le placer trop près du sol et de cacher au possible l'ouverture de celui-ci. Voir tests antivols (*fait par la FUB*) : <https://www.fub.fr/antivols>
- **Attacher à un point fixe** : Nous vous conseillons de toujours attacher votre vélo à un point fixe dans un lieu assez fréquenté et éclairé. Pour garantir une meilleure sécurité. Veillez à attacher le cadre du vélo mais aussi la roue avant au point fixe. Dans le cas contraire, il serait possible de voler le vélo tout en laissant la roue avant attachée.
- **Marquage du vélo** : Depuis le début de l'année 2021, tous les vélos neufs disposent d'un marquage (Bicycode, Paravol, etc.) avec les coordonnées des propriétaires conservées au sein du Fichier National Unique des Cycles Identifiés (FNUCI). En cas de perte ou vol, les forces de l'ordre (police et gendarmerie) peuvent scanner votre identifiant pour vous contacter directement (*si le vélo n'est pas retrouvé, même marqué on ne sera pas contactés !*). Si vous disposez d'un ancien vélo ou VAE, vous pouvez vous rapprocher du service client de la marque de votre vélo pour marquer votre vélo. Sinon, il est possible de trouver des prestataires indépendants.



## 5 :: Prévention de vol de vélo

- **Enlever batterie et accessoires de valeur** : Dans le cas d'un vélo électrique, pensez à retirer la batterie du vélo lorsque vous le stationnez. Ainsi, sa valeur ne sera plus aussi importante aux yeux des voleurs. Et cela prolongera la durée de vie de votre batterie puisque vous pourrez la stocker dans une pièce au frais et dépourvue d'humidité. Attention néanmoins en cas de forte pluie, enlever la batterie risquerait d'endommager les parties électroniques qui se trouvent en dessous. Des éléments autres que la batterie peuvent également intéresser les voleurs, tels que des accessoires (sacoques, lumières, panier) ou d'autres composants du vélo (selle, roue). Des antivols adaptés renforceront la sécurité de votre vélo.
- **Assurance** : Souscrire à une assurance peut être une solution supplémentaire afin de protéger votre vélo, elle n'est pas obligatoire mais conseillée. Vérifiez tout d'abord auprès de votre assurance habitation car celle-ci pourrait déjà couvrir le vol de vélo.
- **GPS** : Equipez-vous d'une puce GPS permettant de géolocaliser le vélo directement depuis votre application mobile. Ainsi, vous pouvez vérifier en direct que votre vélo est toujours stationné au même endroit et, en cas de perte ou vol, le localiser rapidement.

Quelles sont les étapes à suivre en cas de vol de votre vélo ?

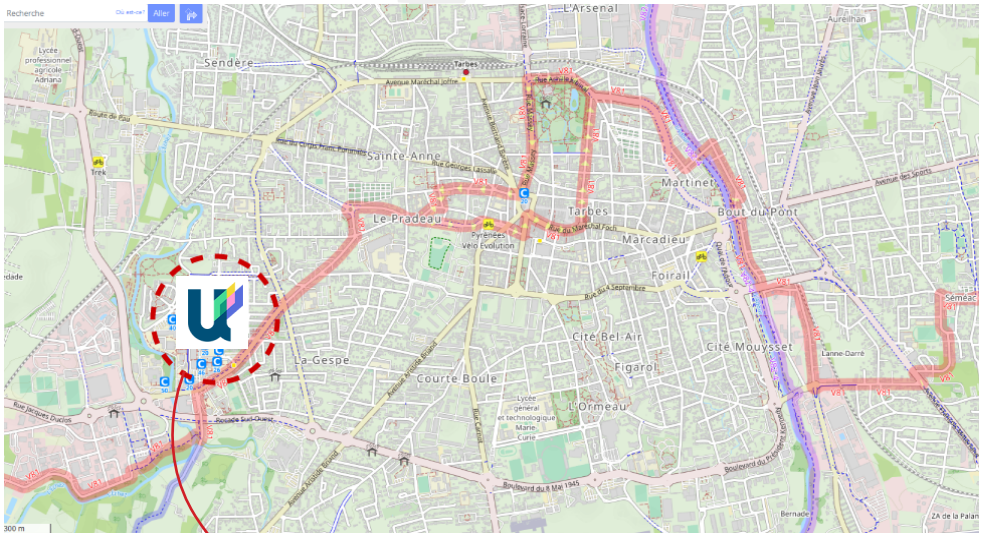
- Vous devez premièrement contacter la gendarmerie ou la police et porter plainte, en précisant si d'autres éléments ont été volés et si votre vélo disposait d'une puce GPS.
- Si votre vélo est assuré, vous pouvez également contacter votre assurance selon les délais prévus par votre contrat.
- En parallèle, nous vous conseillons également de prévenir l'équipe de votre vélociste en renseignant le numéro de série, la facture et une photo. Il pourra partager l'information et se renseigner en cas de réparation d'un même modèle chez un partenaire.
- Si le vélo est équipé d'une puce GPS ainsi que le numéro de série du vélo cela permettra d'identifier facilement et rapidement un vélo qui a été volé.
- Transmettre des photos (*récentes*) du vélo à la police et vérifier régulièrement les sites de revente en ligne comme Leboncoin ou Marketplace.





# 6 :: Accès au campus

Ville de Tarbes



## Détail Campus



Borne de VLS  
(vélos en libre service)  
de l'aggl. de TARBES

## 7 :: Contact

Ecrire au groupe Cyclo UTTOP : [cyclo-info@listes.uttop.fr](mailto:cyclo-info@listes.uttop.fr)

Représentante de Cyclo UTTOP : Pascale LALOT ([pascale.lalot@uttop.fr](mailto:pascale.lalot@uttop.fr))

Page cyclo sur l'extranet : <https://intranet.uttop.fr/fr/index/cyclo-uttop.html>



## 8 :: Infos. Utiles

A l'UTTOP

- <https://intranet.uttop.fr/fr/dgs/ressources-humaines/agent.html>  
(Vos déplacements domicile-travail Forfait Mobilité Durable (*FMD*))
- Contact RH pour le FMD : [rrh@uttop.fr](mailto:rrh@uttop.fr)



À bientôt à vélo

