



MON GUIDE VÉLO

Tout savoir pour
se remettre en selle
édition printemps 2021

En piste !

Au quotidien, pédaler, c'est bon marché, c'est bon pour la santé et c'est bon pour la qualité de l'air. Le vélo contribue à une ville plus calme, plus apaisée. De plus, faire du vélo est un geste barrière contre le covid-19. Alors pourquoi se priver !

Nantes Métropole encourage la pratique du vélo et compte plus de 590 km de voies dédiées. Vous trouverez ici des conseils utiles, des adresses et tout ce qu'il faut savoir pour vous lancer sur deux roues en toute sérénité et en toute sécurité... Alors, tous à vélo !



COVID-19

**POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES,
LE VÉLO est mon geste barrière**



Réduit le risque de contamination par contact avec les surfaces



Évite l'engorgement de nos villes



Offre une activité physique régulière, renforce le système immunitaire, réduit les risques de diabète et de surpoids



Améliore la qualité de l'air



Soulage les axes forts et allège les transports en commun

Les bonnes raisons de faire du vélo

On a tous une bonne raison de se mettre au vélo.
Petit tour de pédales...

UN GESTE BARRIÈRE

La pratique du vélo est l'un des gestes barrière contre le covid-19. Elle libère des places pour ceux qui doivent utiliser les transports en commun et évite un trop grand afflux de voitures individuelles.

LA SANTÉ

Rouler à vélo permet de pratiquer une activité physique pendant ses déplacements, et gratuitement !

LA QUALITÉ DE VIE

Le vélo est un mode de transport actif qui respecte l'environnement. Il améliore la qualité de vie pour tous et contribue à la ville plus apaisée et plus conviviale.

DES ÉCONOMIES

Le vélo, c'est bon marché et son coût est amorti dès la première année. Sur Nantes Métropole, il existe de nombreuses solutions pour en acheter, sans se ruiner. On peut aussi en louer, en libre-service ou longue durée.



LE TEMPS GAGNÉ

À vélo, on sait quand on part et surtout quand on arrive ! On va plus vite : un vélo roule en moyenne à 15 km/h en ville contre 14 km/h pour une voiture. Et il est plus facile de se garer !

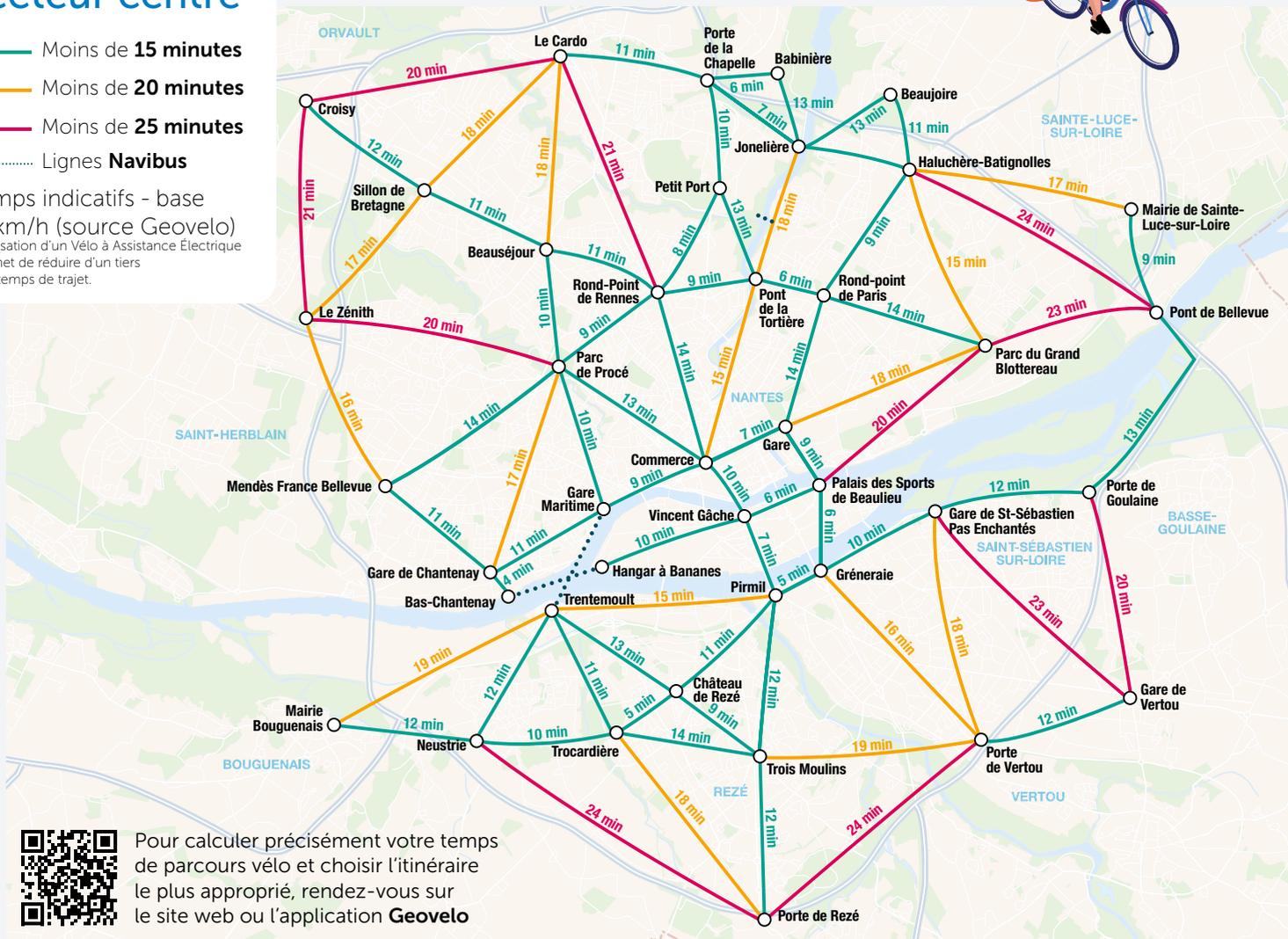


À vélo, top chrono !

Les temps de trajets à vélo Secteur centre

- Moins de 15 minutes
- Moins de 20 minutes
- Moins de 25 minutes
- Lignes Navibus

temps indicatifs - base
15km/h (source Geovelo)
L'utilisation d'un Vélo à Assistance Électrique
permet de réduire d'un tiers
son temps de trajet.



Pour calculer précisément votre temps de parcours vélo et choisir l'itinéraire le plus approprié, rendez-vous sur le site web ou l'application **Geovelo**



J'ai déjà un vélo

> JE VÉRIFIE QU'IL EST EN ÉTAT DE MARCHÉ

Vous n'avez pas utilisé votre vélo depuis longtemps ? Alors, avant de prendre la route, vérifiez toujours s'il est en état de rouler en toute sécurité. Pour cela, quelques questions à se poser :

- ✓ Vos pneus sont-ils bien gonflés ?
- ✓ Votre freinage est-il efficace ?
- ✓ Votre transmission est-elle en bon état ?
- ✓ Votre selle est-elle à la bonne hauteur ?
- ✓ Votre système d'éclairage est-il aux normes ?

Attention, il s'agit ici d'une vérification rapide. Pour une révision complète, mieux vaut faire appel à un spécialiste.

> JE VAIS VOIR UN SPÉCIALISTE

Nantes Métropole compte de nombreuses associations et vélocistes vous proposant des contrôles techniques et réparations
En voici la liste en pages 8 et 9.

> JE VEUX LE FAIRE MOI-MÊME

Vous voulez mettre les mains dans le cambouis ? Apprendre à bricoler vous-même votre vélo ?

C'est possible en participant à des ateliers d'autoréparation

www.coreparation44.fr

Plusieurs associations métropolitaines en proposent : ateliers « brico-vélo » de Place au vélo, formations « les mécaniques du cycle » de Vélocampus.
<https://metropole.nantes.fr/reparer-velo>

> JE REGONFLE MES PNEUS

Avec 24 pompes à vélo en libre-service sur la métropole impossible d'avoir un coup de mou !

<https://metropole.nantes.fr/reparer-velo>

Je n'ai pas de vélo, je veux en louer un

Si vous n'avez pas de vélo, pas de problème, la location offre la possibilité de pédaler sans acheter un vélo, mais aussi de tester le modèle qui vous correspond le mieux.

> BICLOOPLUS

est l'offre de vélos en libre-service de Nantes Métropole. Profitez d'un parc de 1230 vélos et de 123 stations. À chaque location, les 30 premières minutes sont offertes pour les abonnés annuels illimités (36 € l'année hors réduction). L'offre sur-mesure vous permet de ne payer que ce que vous consommez. Choisissez la formule, sur-mesure, courte durée ou illimitée, et déplacez-vous en toute liberté !

> MONBICLOO

propose des locations moyennes et longues durées. Vélos classiques, à assistance électrique (VAE), cargos, pliants, équilibre*. Choisissez votre modèle et pédalez au mois ou à l'année !

<https://www.bicloo.nantesmetropole.fr/fr/home>

*Vélo à 3 roues pour plus de stabilité.



La carte des stations <https://www.bicloo.nantesmetropole.fr/fr/mapping>

Modèle monbicloo	Classique VAE	Classique mécanique	Pliant mécanique	Cargo Mécanique	Cargo VAE	Équilibre* VAE	Équilibre* Mécanique
Prix à l'année	240 €	120 €	180 €	720 €	1080 €	240 €	120 €

Tarif sans déduction de la prime transport de -50 % et du pack mobilité entreprise de -20 %.

> LES AUTRES SOLUTIONS DE LOCATION

Quelques enseignes vélo et associations proposent un service de location. Si l'association Velocampus s'adresse aux étudiants, l'association L'Îlot familles est spécialisée dans les vélos familiaux.



Les aides

La prime transport

La prime transport, c'est la prise en charge à hauteur de 50 % de votre abonnement monbicloo par votre employeur.

Et en plus, si votre employeur a souscrit au pack mobilité Nantes Métropole, vous bénéficiez de - 20 % supplémentaires la première année !

entreprises.nantesmetropole.fr

Par ailleurs, votre entreprise a peut-être mis en place le forfait mobilité durable, un coup de pouce financier pour encourager la pratique du vélo. Renseignez-vous auprès de votre employeur.

Je veux en acheter un



> SUR LA MÉTROPOLE, LES SOLUTIONS NE MANQUENT PAS POUR ACHETER UN VÉLO NEUF OU D'OCCASION.

(Découvrez les vendeurs les plus proches de chez vous en pages 8 et 9)



Les aides

Pour les familles

Nantes Métropole propose une aide à l'acquisition d'un vélo familial ou cargo : 25 % du coût TTC du vélo dans la limite de 300 €.

Pour les pros

L'aide de Nantes Métropole pour les professionnels est de 25 % du coût TTC, dans la limite de 400 euros par vélo et 10 vélos maximum par entreprise.

Plus d'informations sur metropole.nantes.fr

> Tous les ans, l'association Place au Vélo propose une bourse au vélo.

Renseignez-vous !

placeauvelo-nantes.fr



Les pros du vélo



> VENDEURS, LOUEURS ET RÉPARATEURS DE VÉLOS

NOM DE L'ENSEIGNE	ADRESSE	TÉLÉPHONE	SITE INTERNET
RÉPARATEURS AMBULANTS			
CYCLOFIX			www.cyclofix.com
RVLO	rvlo@outlook.fr	06 58 62 38 36	www.rvlo.fr
SAV VÉLO	nantes@sav-velo.com	06 30 07 25 04	www.sav-velo.com
BASSE-GOULAINÉ			
INTERSPORT	1, rue de la Terre Adélie	02 40 13 31 31	www.intersport.fr
LA CHAPELLE-SUR-ERDRE			
INTERSPORT	ZAC La Bérangerais	02 51 12 92 92	www.intersport.fr
MECA-EXPERT	5 ter, rue François Clouet	02 40 72 00 26	www.mecaexpert44.com
NORAUTO	Centre commercial Viv'Erdre La Bérangerais	02 28 09 44 00	www.norauto.fr
LES SORINIÈRES			
ASSBIKE	4 bis, rue des Orfèvres, ZA la petite Meilleraie	02 40 40 21 47	www.assbike.com
NANTES			
ALTERNATIVE BIKE	31, rue de Strasbourg	09 50 16 58 11	www.alternative.bike
BIKE CENTER	8, boulevard du Maréchal Alphonse Juin	02 85 52 68 20	www.bikecenter.fr
BO VÉLO (CENTRE VILLE)	3 cours Olivier de Clisson	02 40 75 19 89	www.bovelonantes.com
BO VÉLO (ÎLE DE NANTES)	62, Boulevard Victor Hugo	02 28 49 20 43	www.bovelonantes.com
CYCLABLE NANTES	25, quai de Versailles	02 28 24 54 03	www.cyclable.com
DÉCATHLON NANTES PARIDIS	148, rue du Perray	02 40 49 08 09	www.decathlon.fr
ECOX	4, allée du Port Maillard	02 28 29 69 45	www.ecox.fr
E-CYCLE NANTES	2, rue des Hauts-Pavés	02 85 29 62 65	www.ecycle.fr
FEU VERT PARIDIS	Chemin de Perray	02 40 68 97 97	www.feuvert.fr
GIANT NANTES	6, rue du Moulin des Rochettes	02 40 59 37 92	www.giant-nantes.fr/fr
GO SPORT	3, place Bretagne	02 40 35 05 00	www.stores.go-sport.com
L'ATELIER DE LA POULE NOIRE	9, passage de la Poule Noire	09 72 55 87 27	www.la-poule-noire.fr
L'ATELIER DU POUPOUPIDOU	21, quai Ernest Renaud	06 79 35 83 89	www.lepoupoupidou.fr
NANTES BIKE SOLUTIONS	9, rue Maréchal Joffre	02 28 30 72 29	www.nantesbikesolutions.com
NATURE ET DÉCOUVERTE	9, rue Docteur Zamenhof	02 51 83 74 70	www.natureetdecouverte.com
NATURE ET DÉCOUVERTE	Passage Pommeraye	02 40 89 22 22	www.natureetdecouverte.com
PETIT PLATAL	14, boulevard de la Beaujoire	06 36 20 51 75	www.petitplatal.com
ROYAL BIKES	1, route de Vannes	02 40 26 19 59	www.hollandbikes.com
SARDINES À VÉLO SARL	13, rue de la Tour d'Auvergne	09 81 67 30 60	www.sardinesavelo.com
URBAN CYCLE	35/37, Chaussée de la Madeleine	02 51 89 92 70	www.urbancycle-nantes.com
ORVAULT			
INTERSPORT	286, route de Vannes	02 28 25 61 50	www.intersport.fr
MONDOVELO	121, route de Rennes	02 40 40 47 03	www.mondovelo.fr
NORAUTO	CC Grand Val, rue des Martinets	02 51 83 72 72	www.norauto.fr

NOM DE L'ENSEIGNE	ADRESSE	TÉLÉPHONE	SITE INTERNET
REZÉ			
CYCLES EXPERT	13, Place Pierre Sénard	09 81 00 63 81	www.cyclesexpert.com
INTERSPORT	10, rond-point de la Corbinerie	02 51 11 36 36	www.intersport.fr
NORAUTO	Centre Commercial Leclerc, rue Ordronneau	02 40 75 44 84	www.norauto.fr
SAINT-HERBLAIN			
CULTURE VÉLO	187, route de Vannes	02 40 08 01 01	www.culturevelo.com/-Nantes-
DÉCATHLON ATLANTIS	Centre commercial Atlantis	02 40 92 00 00	www.decathlon.fr
NORAUTO	Place océance - Pôle Atlantis	02 40 92 02 55	www.norauto.fr
VÉLO HORIZON	360, Boulevard Marcel Paul	02 40 43 25 76	www.velo-horizon.fr
SAINT SÉBASTIEN SUR LOIRE			
GO SPORT	2, rue Pierre Mendès France	02 40 34 71 65	www.stores.go-sport.fr
NORAUTO	CC Auchan, 4, rue Walt Disney	02 40 03 03 62	www.norauto.fr
REV' DE CYCLES	2, rue du Président Aristide Briand	02 85 52 88 74	www.rev-de-cycles.fr
SUN CITY	2, boulevard Mérot du Barre	02 51 71 98 28	www.cyclex-locale.fr
SAINTE-LUCE / LOIRE			
MATÉRIEL VELO.COM	200, route de Thouaré	09 72 80 82 84	www.materiel-velo.com
SAUTRON			
JEGOU SPORT CONCEPT	12, bis rue de Nantes	02 40 40 32 62	www.veloland.com
THOUARÉ-SUR-LOIRE			
CYCLE DE LOIRE	48, rue de Nantes	02 51 13 77 12	www.cyclede Loire.fr
VERTOU			
ARTIVÉLO	1, impasse du Sommelier	06 35 19 18 28	www.artivelonantes.com
DÉCATHLON	Rue des Grands Châtaigniers	02 51 71 23 23	www.decathlon.fr
L'ATELIER DU CYCLE	6, allée des 5 continents - zone pôle Sud	02 40 80 60 47	www.velo-cycle-nantes.fr

PLATEFORME WEB DE MISE EN RELATION ENTRE RÉPARATEURS ET CYCLISTES : danstaroue.com

> LES ASSOCIATIONS DU TERRITOIRE

NOM	ACTIVITÉ	ADRESSE	CONTACT	SITE INTERNET
ATAO	Réparation et vente de vélos d'occasion	7, rue Lamineur. Saint-Herblain	02 40 92 89 00	www.atao-insertion.fr
ATELIER DE RÉPARATIONS COLLECTIVES	Atelier d'autoréparation	30, boulevard de Chantenay. Nantes	ateliercoop-chantenay@gmail.com	www.ateliercoopchantenay.wordpress.com
ATELIER DU PIGNON	Atelier participatif d'autoréparation de vélos	12, quai Magellan. Nantes	lepignon@spationautes.fr	www.spationautes.fr/atelier-du-pignon
ENSA VÉLO	Association étudiante d'autoréparation de vélos	6, quai François Mitterrand. Nantes	ensavelo@gmail.com	www.facebook.com/ensavelo.nantes/
L'ÎLOT FAMILLES	Location de vélos familiaux	Site des Chantiers, Île de Nantes. Nantes	07 60 22 74 81	www.ilot-familles.com
LA BOÎTE A OUTILS - ASO	Atelier d'autoréparation de vélos	28, boulevard Winston Churchill. Nantes		www.asolidaire.fr
LA RESSOURCERIE DE L'ÎLE	Atelier de réparation animé par la Ressourcerie de l'île	20, boulevard Romanet. Nantes	06 38 57 17 95	www.laressourcieriedelie.com/
PELL' MÊLE – BRICO VÉLO	Atelier d'autoréparation de vélos	4, rue Beausoleil. Le Pellerin	pellmele@gmail.com	www.pellmele.fr
PLACE AU VÉLO	Association de cyclistes urbains, coaching vélo, atelier d'autoréparation	1, rue d'Auvours. Nantes	02 40 200 400	www.placeauvelo-nantes.fr
RÉCUP'HALVÈQUES	Atelier d'autoréparation de vélos	6, rue François Hennebique. Nantes	recuphalveque@gmail.com	www.facebook.com/recyclerie44/
VÉLOCAMPUS	Prêt de vélos aux étudiants, ateliers d'autoréparation et sur l'entretien de son vélo	3, chemin de la Censive du tertre. Nantes	02 40 16 26 45	www.velocampus.net
60B	Atelier d'autoréparation de vélos	54, rue de la Bottière. Nantes	06 26 53 31 33 bonjour@60b.fr	

RETROUVEZ D'AUTRES ATELIERS D'AUTORÉPARATION SUR www.coreparation44.fr

Si vous constatez une erreur dans les informations présentées, merci de nous en faire part sur velo@nantesmetropole.fr



Je sais où je vais !



> JE CALCULE MON ITINÉRAIRE

Je calcule mon temps et découvre les itinéraires sur Geovélo : www.geovelo.fr

> JE SÉCURISE ET STATIONNE MON VÉLO

- **Je choisis un bon antivol** : investissez au moins 10 à 15 % du prix du vélo dans sa protection.
- **Je fais marquer mon vélo** : le marquage Bicycode consiste à graver sur le cadre un numéro unique et standardisé, référencé dans un fichier national. À Nantes, l'association Place au vélo assure ce marquage.
- **J'identifie où stationner** :
 - **Plus de 7700 appuis vélo** sont à votre disposition sur l'agglomération.
 - Optez sinon pour un abri couvert biclooPark gratuit ou payant :
 - La carte : <https://www.bicloo.nantesmetropole.fr/fr/mapping>
 - Prenez votre abonnement biclooPark sur www.bicloo.nantesmetropole.fr



Plus de 590 km de pistes et de bandes cyclables sur la métropole



A savoir

Stationnement gratuit en P+R pour les cyclistes.

Les personnes disposant d'une carte Libertain peuvent stationner gratuitement leur vélo dans un parking relais pendant 24h.

Carte des parkings relais :

www.metropole.nantes.fr/services/deplacements-stationnement/stationnement/stationner-parking-relais



T'as le look, vélo !



Ce n'est pas tout de savoir pédaler, encore faut-il savoir s'équiper ! Pour un look au top et une sécurité optimale, voici les accessoires obligatoires, conseillés et utiles.



LES ÉQUIPEMENTS
OBLIGATOIRES

LES ÉQUIPEMENTS
CONSEILLÉS

LES ÉQUIPEMENTS
UTILES

(1) Obligatoire pour les enfants jusqu'à 12 ans
(2) Obligatoire hors agglomération

À vélo et réglo !

> JE ROULE CITOYEN

- Je respecte le Code de la route, les distances de sécurité et les autres usagers : les piétons sont prioritaires.
- Je ne roule pas sur les trottoirs (sauf si j'ai moins de 8 ans).
- Je signale avec le bras tout changement de direction.
- Je ne téléphone pas en pédalant.

> JE CONNAIS LES PANNEAUX PRINCIPAUX



Le panneau sens interdit accompagné du panonceau « Sauf vélo » permet aux cyclistes d'emprunter la rue en contresens des voitures dans les zones 30.



Entrée de zone de rencontre
Dans cette zone limitée à 20 km/h, le cycliste est prioritaire sur les voitures, mais il doit laisser la priorité aux piétons.



Le cédez-le-passage cycliste au feu

Le cycliste est autorisé à passer au feu rouge pour tourner à droite ou aller tout droit, après avoir cédé le passage à tous les autres usagers ayant le feu vert.



Piste ou bande non obligatoires, mais tout de même conseillées aux vélos !



Aire piétonne
Les cyclistes peuvent circuler sous certaines conditions : pied à terre ou à l'allure du pas.



Piste ou bande obligatoires Les cyclistes sont tenus d'emprunter la voie dédiée.



Couloir de bus autorisé aux vélos
Attention, tous ne sont pas ouverts aux vélos.

Les trottinettes électriques et les engins de déplacement personnels motorisés roulent aussi sur les voies cyclables



Le « Sas Vélo » : cet espace est réservé aux vélos devant les feux de signalisation.

> JE VEUX ME REMETTRE EN SELLE

Pour apprendre à faire du vélo, se déplacer en ville et gagner en confiance, il existe des vélos-écoles pour les adultes comme pour les enfants. Place au Vélo propose ainsi des stages pour tous les niveaux. Il n'y a pas d'âge pour apprendre !
www.placeauvelo-nantes.fr

> JE RESPECTE LES GESTES BARRIÈRE

Je n'oublie pas de me laver les mains avant et après avoir fait du vélo.