

## Participants :

Marie-Agnès Tabard – Marie-Ange Cottreel – Gaëlle Paulin – Sabine Perrin  
Gilles Denecker – Xavier Hochart – Didier Robert – Laurent Mercier – Sébastien Birou –  
Francis Mons – Pascal Desmoineaux

Prochaine Réunion le :  
**Mardi 12/09/2017**

Intervenant	Objet – Sujet Traité	Responsable	Délai
	<p>La réunion , ouverte à tous, s'est tenue en présence de 11 membres de l'Association, autour des thèmes suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Communication et Informations diverses recueillies durant le mois</li> <li>- Modification des Statuts suite à changement d'adresse</li> <li>- Bilan des dernières réunions avec la Ville - État et avancement des actions déterminées</li> <li>- Retour de la réunion AF3V / Mairie sur la Voie Verte</li> <li>- Bilan de la Fête du Vélo du 3 juin 2017 - Détermination des Animations à venir</li> </ul>		
	<p><b>Communication – Informations</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Suppression des répéteurs de feux au droit des « SAS » pour inciter les automobilistes à ne pas empiéter sur le SAS afin qu'ils soient obligés d'observer les feux en hauteur et non sur le répéteur</li> </ul> <p><i>Astuce : À vélo dans le SAS, masquer par son corps le répéteur de feux à l'automobiliste indélicat. Il ne peut plus voir le passage du feu donc ne pourra partir que derrière vous.</i></p>		<b>Info</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Documents pour information des cyclistes</li> </ul> <p><i>En Annexe 1 : Des exemples pratiques</i></p>		<b>Info</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Questionnaire agrément collectif Service Civique porté par la FUB</li> </ul> <p><i>Il a été répondu que nous n'avons pas d'opportunité pour l'instant : Pas d'activité à proposer et pas d'encadrement disponible.</i></p>		<b>Info</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'Association des Maires de France relaye une enquête de Droit au Vélo : la part vélo recule dans les agglomérations (les Municipalités doivent donc faire un effort sur les aménagements cyclistes)</li> </ul>		<b>Info</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rassemblement du samedi 17 juin 2017 : « Mon vélo est une vie »</li> </ul> <p><i>En Annexe 2 : Statistiques et débriefing des accidents de vélo</i> <i>En Annexe 3 : Position de la FUB par rapport aux incivilités et réglementation contraignante</i></p>		<b>Info</b>

	<p>- Des vélos pour Vélivélo Limoges Ils ont besoin de vieux vélos pour offrir de la mobilité pour des personnes en situation précaire</p>		<b>Info</b>
	<p><b>Modification des Statuts</b></p> <p>- Suite à l'obtention d'une boîte aux lettres à la Maison des Sports (pas de possibilité à la Maison des Associations) et donc suite à ce changement d'adresse, les Statuts ont été modifiés et validés par les membres de l'Association</p> <p><i>Faire les démarches auprès des différents organismes : Préfecture - Banque - Associations - etc.</i></p>	<b>Didier</b>	<b>S28</b>
	<p>- La réservation de la salle a été faite pour les réunions du second semestre qui se tiendront :</p> <p>mardi 12 septembre 2017 de 20h00 à 22h00 vendredi 13 octobre 2017 de 20h00 à 22h00 mardi 14 novembre 2017 de 20h00 à 22h00 vendredi 08 décembre 2017 de 20h00 à 22h00</p>		<b>Info</b>
	<p><b>Bilan des dernières réunions avec la Ville</b></p> <p>- Les réunions du 09 et du 16 mai 2017 sur la détermination d'itinéraires ont été reportées par la Mairie car il n'y a pas de propositions concrètes de la part de la Municipalité. - Les actions en cours n'avancent pas (balisage du parcours alternatif, entrée Guierle au pont de Tourny, etc.) - BVC adopte une ligne de travail concernant la circulation des vélos en ville à savoir : Les grands axes à 50 km/h sont bordés de pistes ou de bandes cyclables et constituent les "Itinéraires" Les patés de maisons en dehors de ces axes sont en "Zone 30" ou limités à 30 Km/h et bien sûr en Double Sens Cyclable si nécessaire.</p> <p><i>Gilles a relancé la Mairie pour obtenir une réunion dans la première quinzaine de Juillet</i></p>	<b>Gilles M-Agnès David</b>	
	<p>Réunion AF3V / Mairie-Agglo au sujet de la Voie Verte</p> <p>- Constat de dégradation de la chaussée pouvant générer des accidents car le revêtement n'est pas tout à fait approprié par endroits. - Une signalisation serait la bienvenue pour orienter les cyclistes qui ne sont pas toujours de la région - Un entretien de la végétation qui empiète largement sur la Voie se doit d'être effectué</p>	<b>Francis</b>	
	<p><b>Bilan de la Fête du Vélo 2017</b></p> <p>- Une citation pour résumer : "Que d'eau, que d'eau ..." - À 17h00, bénéficiant d'une éclaircie, 12 cyclistes (plus un apprenti cycliste) ont quand même fait, avec enthousiasme, un petit tour.</p> <p><i>Rendez-vous le 02 juin 2018 !</i></p>		

	<p><b>Animations à venir</b></p> <p>- Sorties d'accompagnement Suite à divers échanges avec des personnes voulant, mais n'osant pas se lancer dans des déplacements à vélo et regardant ce que proposent des Associations similaires, il conviendrait d'étudier la mise en place de sorties périodiques pour accompagner tant sur le plan cycliste que sur le plan réglementaire des personnes voulant faire l'apprentissage du vélo urbain.</p> <p><i>Mettre à l'ordre du jour de la réunion de septembre pour étudier les modalités pratiques (périodicité - thème - communication - etc.)</i></p>		
	<p>- Foire Bio - Forum des Associations Ces 2 manifestations ont lieu le même jour soit le 24 septembre 2017 Il y aura le cyclo-manège au marché Bio</p> <p><i>Les membres de BVC habitués au montage-démontage seront au marché Bio</i></p>	<b>M-Agnès</b>	
	<p>- Il y a besoin de monde pour le Forum des Associations - Faire faire des Flyers A5 des nouveaux panneaux pour distribuer ce jour là.</p> <p><i>Faire un mail pour solliciter les gens</i></p>	<b>Didier</b>	
	<p>- Il n'y aura pas de manifestation à vélo pour la journée du Patrimoine</p>	<b>Xavier</b>	<b>Info</b>
	<p><b>Questions Diverses</b></p> <p>- Réédition des cartes IGN AF3V a sollicité les diverses associations pour aider à cette réédition</p> <p><i>C'est un travail particulier hors de notre domaine</i></p>	<b>Francis</b>	
	<p>- Matériel : Imprimante A3 – Plastifieuse – Encre Ce matériel, stocké chez Marie, n'est pas beaucoup utilisé Francis le prend chez lui et demande que l'on informe les associations susceptibles d'en avoir besoin qu'il peut être mis à disposition.</p>	<b>Francis</b>	
	<p>Association "À bicyclette" Tulle - Recherche des idées ou propositions sur "Handicap et vélos".</p> <p><i>Gaby a-t-il un avis sur ce sujet ?</i></p>	<b>Didier</b>	
	<p>- Se propose de nous accueillir, avec des élus, pour nous présenter son atelier de réparation de vélo</p> <p><i>À intégrer lors des discussions avec la Mairie sur la Maison du Vélo</i></p>	<b>Gilles</b>	
	<p>- Contrôle de fermeture de la deuxième porte - Fermeture de la porte principale et Contrôle à 21h30</p> <p><i>Plus à rapporter la clé - Boîte aux lettres : Badge en permanence</i></p>	<b>Didier</b>	<b>S26</b>

# Comment bien pédaler en ville

## 1) Choisir le bon vélo

Il faut déjà choisir son vélo en fonction de l'utilisation que l'on en fera. Pour circuler en ville, un vélo de ville ou VTC est idéal : grandes roues, pneus fins et sans crampons améliorent le rendement du vélo. De plus, la position plutôt droite permet de mieux regarder autour de soi. Par contre, ces vélos supportent moins bien les obstacles (les roues se voilent plus vite si on monte des trottoirs par exemple).

Pour une utilisation urbaine, il faut éviter les suspensions (fourche ou cadre) ou les régler pour les durcir, sinon une partie de l'effort est absorbé par la suspension.

Évidemment, il faut choisir un vélo à sa taille (cf chapitre « régler son vélo »).

Ajouter un schéma présentant les différents vélos en fonction de leurs usages.

## 2) Régler son vélo

Une fois qu'on a choisi un vélo adapté, il faut commencer par le régler à sa taille, surtout en ce qui concerne la selle. Plus elle est haute, plus on a la jambe tendue et plus on pédale facilement (on a le maximum de force sur la fin du mouvement quand on a la jambe tendue). En ville, comme on doit s'arrêter souvent, il est conseillé de régler la selle pour que la jambe soit presque tendue quand la pédale est en bas (ou on règle pour que la pointe des deux pieds touche le sol quand on est sur la selle). Pour ceux qui sont à l'aise, ils peuvent la relever encore, pour ceux qui ne sont pas à l'aise on peut la baisser un peu. Attention : une selle mal réglée peut entraîner des douleurs au genou sur les longues distances.

Il convient aussi que les vitesses soient bien réglées pour qu'on puisse les passer de manière fluide (cf chapitre « apprendre à pédaler »). Idem pour les freins afin de pouvoir réagir en toute circonstance.

## 3) Entretenir son vélo

L'entretien courant est simple : il consiste essentiellement à huiler la chaîne et gonfler les pneus (en moyenne une fois tous les mois). Cet entretien permet de conserver le rendement du vélo, d'éviter les pannes et de prolonger la vie du vélo. Des pneus sous gonflés augmentent le risque de crevaison et ralentissent le vélo. La pression des pneus est écrite dessus, en général, un vélo de ville se gonfle vers 4,5 bars. Et, de manière générale, il faut être attentif, à l'écoute de son vélo : s'enquérir de l'origine de tout bruit suspect ! Ensuite, direction un atelier vélo participatif ([heureux-cyclage.org](http://heureux-cyclage.org)) ou un vélociste-réparateur, sans tarder.

## 4) Apprendre à pédaler

Il faut « mouliner » les premiers kilomètres pour chauffer les muscles tranquillement puis rester plutôt sur des pédalages faciles que « physiques ». Ceci permet de renforcer le cœur et les muscles, d'éviter la transpiration et de préserver la transmission du vélo. Surtout, même si c'est contre-intuitif, c'est plus rapide sur des distances de plusieurs kilomètres car on augmente sa puissance au fur et à mesure que les muscles se chauffent, sinon, on les crame direct et on reste sur une puissance plafonnée.

Quand on passe une vitesse, il faut pédaler un peu moins fort pour éviter que la transmission « craque » ; pour ce faire, il faut parfois pédaler un peu plus fort juste avant de passer la vitesse.

Pour les vélos équipés de plusieurs plateaux, il faut aussi éviter de croiser la chaîne (grand plateau/grands pignons, petit plateau/petits pignons) car elle travaille alors latéralement et s'use plus vite. On peut trouver un rapport équivalent sur le plateau d'à côté.

## 5) Bien circuler en ville

En ville, le mot clé est l'anticipation : d'une part pour éviter les accidents (quand on voit une voiture se garer, on peut prévoir qu'une portière risque de s'ouvrir bientôt).

1. Attention aux angles morts, notamment des camions, camionnettes et des bus : si vous ne voyez pas la tête du chauffeur dans son rétroviseur, il ne peut pas vous voir ! Même dans un simple Kangoo utilitaire on n'y voit pas grand chose depuis le siège du chauffeur. Donc ne restez pas sur les côtés. Restez derrière ou passez devant (5 mètres devant s'il s'agit d'un camion car le chauffeur ne voit pas ce qui est juste devant son pare-choc)

2. Retournez-vous : même si le danger vient des cotés plutôt que de derrière, il faut apprendre à regarder derrière soi pour voir ce qui arrive, notamment si vous voulez faire un changement de direction et agir en conséquence avec anticipation. Tendre le bras vers la gauche ne donne pas la priorité pour tourner à gauche si une voiture est déjà en train de vous dépasser !

3. Choisissez votre itinéraire : laissez tomber la logique d'automobiliste. Privilégiez les petites rues tranquilles, évitez les gros rond-points, prenez l'itinéraire où le cadre est le plus sympa, où il y a le moins de dénivelé, quitte à faire un petit détour. Contactez votre association locale pour avoir des conseils d'itinéraires.

4. Attention aux portières qui s'ouvrent ! Il est conseillé de laisser 1 m avec des voitures stationnées en créneau. OK, 1 m c'est à peu près la largeur d'une bande cyclable (quand il y en a une). Donc roulez sur le trait pointillé qui limite la bande cyclable (un bon repère !)

5. Soyez visibles ! ... (et pas que la nuit) Le cycliste est « petit » comparé à une voiture et dans notre pays il y a encore trop peu de cyclistes. En arrivant sur une intersection, un automobiliste va chercher du regard la présence d'une autre voiture mais ne pensera pas à chercher un cycliste sur le bord de la chaussée. Donc ne serrez pas trop à droite ! Évidemment n'hésitez pas à porter des vêtements de couleurs vives (idéalement un gilet jaune, surtout par temps gris, en cas de pluie ou la nuit) et à vous équiper d'un éclairage efficace – et d'ailleurs obligatoire – pour la nuit (qui commence à 17h en hiver !).

6. ...Et sachez si vous avez été vu. Cherchez le regard des autres usagers ! Pas besoin de le regarder méchamment. Mais si vous voyez que l'automobiliste qui aborde le rond-point sur lequel vous évoluez regarde tout droit, ou si ses yeux sont cachés derrière le montant du pare-brise, c'est qu'il ne vous a pas vu. Préparez-vous à sauter sur les freins !

7. Les ronds-points : la hantise du cycliste. N'utilisez surtout pas la bande cyclable souvent matérialisée sur le pourtour. C'est un faux-sentiment de sécurité car vous y êtes mal vus. Roulez au milieu, prenez votre place et soyez dynamique ! Un cycliste n'est pas un « sous-usager ».

8. Soyez fainéants, anticipez : anticipez la couleur du feu, le ralentissement d'un bus devant vous et pensez à changer les vitesses en permanence en fonction de votre vitesse et des relances.

9. Circuler c'est se garer. Pour éviter le vol ou la dégradation de votre fidèle vélo, investissez dans un antivol efficace (idéalement un « U »). Attachez toujours le cadre du vélo à un point fixe avec aussi la roue avant si possible. Choisissez un lieu de passage plutôt que le fin fond d'une ruelle sombre !

Et en cas d'accident ?

Malgré tous les conseils qu'on vous a donnés, vous avez quand même un accident avec une voiture ? Même s'il ne s'agit que d'un accident bénin : Constat à l'amiable !

Et si vous n'avez pas de constat à l'amiable sous la main, prenez les coordonnées du conducteur, des témoins éventuels, prenez en photo son véhicule, son immatriculation, sa tête et le lieu de l'accident.

Car ce n'est peut-être que quelques heures après, à froid, que vous vous apercevrez que vous avez drôlement mal au poignet et qu'il y a quelque chose de cassé...

Personne n'a d'assurance vélo. C'est votre responsabilité civile qui rentre en jeu. Suite à l'accident contactez donc immédiatement votre assurance. Donc ne surtout pas penser que « je ne suis qu'un vélo, je ne vais quand même pas embêter cet automobiliste qui vient de me renverser et qui n'a pas d'accroc sur sa carrosserie ».

# COMMENT RÉPARER UNE CRÉVAISON ?

1 - DÉMONTER LA ROUE (EN DESSERRANT LA MÂCHOIRE DU FREIN SI BESOIN) À L'AIDE D'UNE CLEF DE 14 OU 15, OU À LA MAIN EN CAS DE SERRAGE RAPIDE.



2 - INSPECTER LE PNEU À LA RECHERCHE D'UN ÉVENTUEL DÉFAUT VISIBLE.



COLONEL MOUTARDE  
AVEC UN CLOU  
DANS LA CUISINE

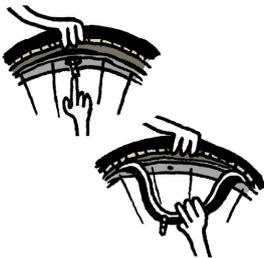
3 - CHOISIR UN FLANC DU PNEU, ET COMMENCER À LE SORTIR DE LA JANTE À L'AIDE D'UN DÉMONTE-PNEU EN FAISANT LEVIER, SANS PINCER LA CHAMBRE À AIR.



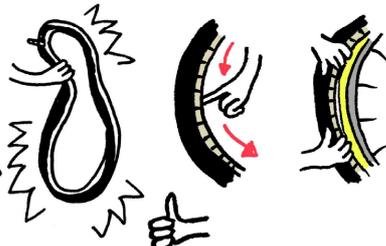
FAIRE PAREIL AVEC UN DEUXIÈME DÉMONTE-PNEU, À ENVIRON 3 RAYONS DU PREMIER, PUIS LE FAIRE GLISSER AUTOUR DE LA JANTE AFIN DE DÉTACHER TOUT LE FLANC.



4 - POUR SORTIR LA CHAMBRE À AIR, INUTILE DE SORTIR LE DEUXIÈME FLANC DU PNEU. SORTIR D'ABORD LA VALVE EN LA POUSSANT (ENLEVER BOUCHON ET ÉCROU SI 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)



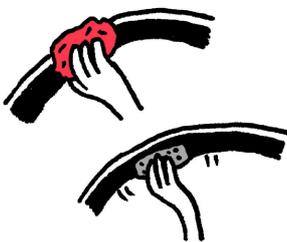
6 - POUR TROUVER LE TROU, GONFLER LA CHAMBRE À AIR ET ESSAYER D'ENTENDRE OU DE SENTIR LE SOUFFLE PROVENANT DE LA FUITE.



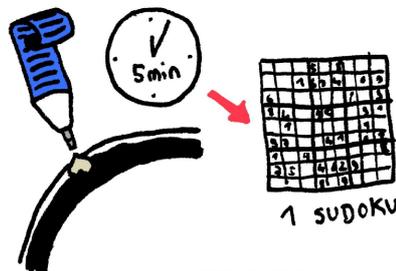
6.5 - SI CA NE MARCHE PAS, LA PLONGER DANS UN BAC REMPLI D'EAU À LA RECHERCHE DES BULLES PERFIDES.



7 - UNE FOIS LE TROU REPÉRÉ, ESSUYER ET PONCER LA ZONE À RÉPARER (À L'AIDE D'UNE PETITE RÂPE 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 BIEN APPUYER PENDANT 20 SECONDES, PUIS REGONFLER LA CHAMBRE À AIR POUR VOIR SI PLUS RIEN NE FUIT.



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 NUÉS. ÉTIRER LE PNEU VERS SOI SI LE MONTAGE DEVIENT DIFFICILE VERS LA FIN.



12 - BIEN REGONFLER, REMONTER LA ROUE, BIEN LA CENTRER, BIEN LA SERRER, ET ZOU.



POUR RÉPARER RAPIDEMENT UNE CRÉVAISON EN TOUTES CIRCONSTANCES, VOUS POUVEZ VOUS PRÉPARER UN PETIT KIT COMPRENANT :

2 DÉMONTE-PNEUS



UNE CHAMBRE À AIR À LA BONNE TAILLE



UNE PETITE POMPE



UNE CLEF SI BESOIN (POUR DÉMONTER LA ROUE)



- ✚ Dangersité des vélos en ville
  - ❖ 85% des accidents répertoriés vélo / voiture sont en ville
  - ❖ Mais 90% des accidents mortels le sont en campagne et surtout sur les départementales
  - ❖ Il y a une augmentation des accidents en ville
    - ✓ Mais l'augmentation de la pratique du vélo est proportionnellement plus importante par rapport aux accidents
    - ✓ Constat est fait que plus il y a de cyclistes, moins il y a d'accidents (les automobilistes font plus attention)
- ✚ Port du Casque
  - ❖ N'évite pas l'accident
  - ❖ L'obligation du port du casque entrainerait une baisse de la pratique du vélo par un découragement des cyclistes
- ✚ Gravité des Accidents
  - ❖ Proportionnelle à la différence de vitesse entre les automobiles et les vélos
  - ❖ Constat est fait qu'en ville, en « Zone 30 » il y a moins d'accidents, même avec la généralisation du Double Sens Cyclable

# Position de la FUB

## Par rapport aux incivilités et réglementations contraignantes

Voici les éléments que j'ai adressés aux organisateurs la veille de cette réunion

**I/** D'accord sur le côté insupportable des comportements de certains automobilistes vis à vis des cyclistes :

- ❖ doubler sans respecter distance de sécurité,
- ❖ faire des queues de poisson,
- ❖ « coller aux fesses » dans les rues étroites,
- ❖ stationnement illégal sur piste cyclable,
- ❖ ouvertures intempestives des portières,
- ❖ comportement sur les ronds-points,
- ❖ refus de priorité à droite,
- ❖ cisaillement de trajectoire lorsque l'automobiliste tourne et franchit une piste cyclable.

**II/** nous notons que les événements récents- tragiques- ont libéré la parole des cyclistes sur ce sujet qui s'apparente de fait à du harcèlement ordinaire, banalisé

**III/** cependant nous refusons que la solution passe par des contraintes supplémentaires pour les cyclistes. Ce n'est pas à eux de se protéger. Ce serait comme demander à des jeunes femmes de ne pas mettre de jupes, car ce serait risqué

**IV/** nous refusons l'affirmation « les cyclistes font n'importe quoi ». Tous les modes sont infractionnaires; ce sont juste les infractions qui sont différentes.

**V/** de même respecter à la lettre le code de la route n'est aucunement une garantie de sécurité, « griller » certains feux ou prendre les sens interdits a d'ailleurs été récemment légalisé; car ce sont des pratiques sûres, même si c'est contre intuitif...

Ainsi, nous devons nous poser la question des revendications concrètes de ce rassemblement, car si nous ne faisons que manifester notre ras le bol, ce qui va nous tomber dessus, ce sont des obligations contraignantes comme celle du casque obligatoire, du gilet ou encore un durcissement des PV pour infractions diverses commises par les cyclistes. Nous ne pouvons donc pas nous contenter d'afficher cette exaspération, nous devons avoir réfléchi à des propositions de solution.

Je propose donc de porter des revendications simples, à affiner ensemble :

### **1/ baisse des vitesses**

1a/ sur le réseau secondaire mal entretenu et non doté de pistes cyclables (70 km/h sur ce réseau secondaire extra urbain)

1b/ baisser à 30 km/h la vitesse de référence en ville, sauf axes structurants dotés de pistes cyclables séparées, qui pourraient rester à 50 km/h

### **2/ éducation**

2a/ systématisation de l'apprentissage du vélo en primaire (sachant qu'il y a un effet indirect non négligeable sur les parents)

2b/ sensibilisation aux enjeux de la sécurité des piétons et des cyclistes des conducteurs pendant la formation au permis de conduire

2c/ intégration plus importante dans la formation initiales et continues de conducteurs pro (les poids lourds et autres grands gabarits sont sources de nombreux décès cyclistes évitables)

### **3/ sanction**

Les infractions anti-cyclistes ne sont JAMAIS verbalisées, bien que prévues dans les textes, nous demandons d'en faire une priorité et de communiquer dessus (la peur de l'agent a une certaine efficacité dissuasive)

### **4/ infra**

Last but not least, il faut - enfin- investir dans les infrastructures cyclables : milieu urbain, mais également résorption des coupures urbaines, mise en place des réseaux structurants nationaux, régionaux et péri-urbains. Ces réseaux sont conçus, mais non financés et donc n'existent que sur le papier.

### **5/ respect**

La notion de bienveillance envers les autres usagers doit être remise au goût du jour, respectons nous et -évidemment- tout ira mieux.

Par contre, ce sont bien les automobilistes qui TUENT.

Les piétons et cyclistes peuvent être irritants / exaspérant pour les autres, mais ils se mettent principalement en danger eux-mêmes.

Par contre, évidemment, les cyclistes doivent être bien éclairés et respectueux des piétons, c'est une question de courtoisie.

Mais attention à ne pas mettre sur le même plan les petits écarts des cyclistes, avec les petits écarts des automobilistes : les conséquences n'ont simplement rien à voir