

# À VÉLO DANS LA PLAINE DE L'AIN

Tout ce qu'il  
faut savoir pour  
passer le cap.

On s'est  
tous mis  
au vélo !

Trop  
swag\*

\*cool





Dans ce livret ; des idées,  
des infos, des trucs & astuces  
pour faire du vélo en famille,  
pour le travail ou les loisirs.

LES BIENFAITS



ÉQUIPER



PROTÉGER



TRANSPORTER



CIRCULER





## ENVIRONNEMENT

- Protection de la biodiversité.
- Lutte contre le changement climatique.

## SANTÉ

Dès 30 mn/jour :  
Baisse du risque de maladies cardio-vasculaires, diabète, cholestérol et dépression.

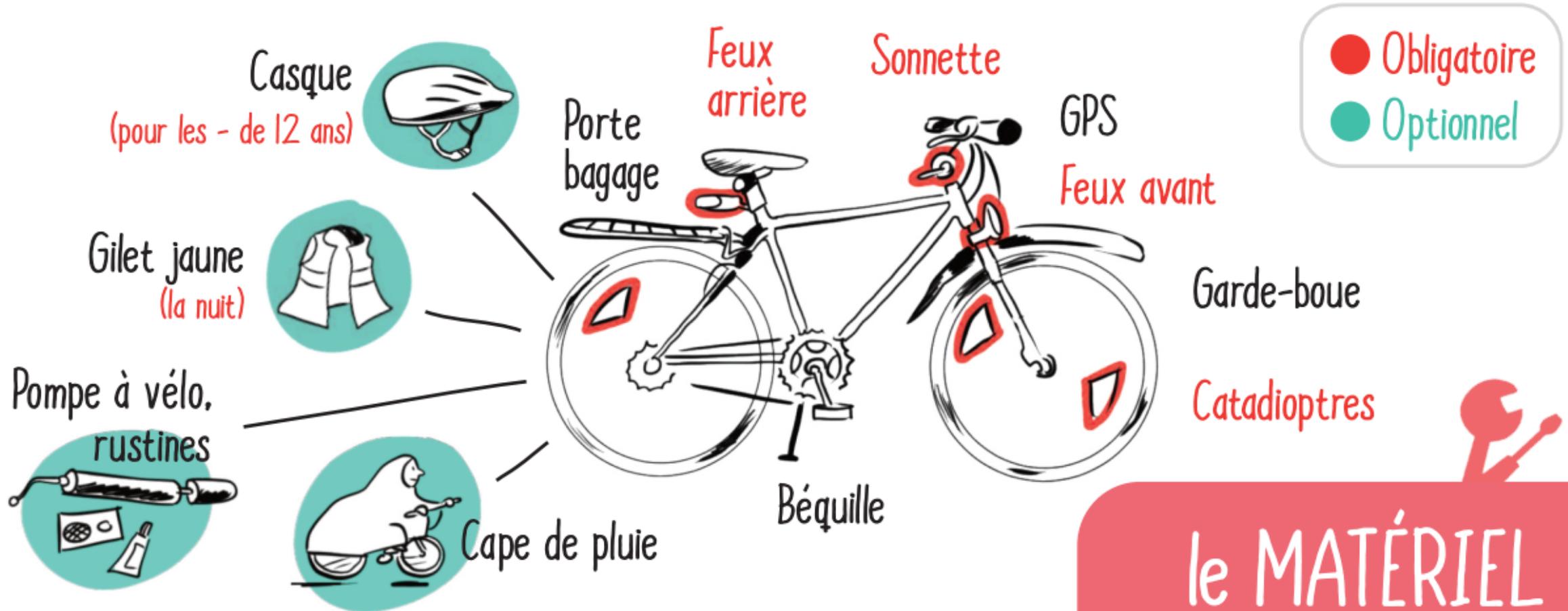


## ÉCONOMIES



- Dix fois moins cher que la voiture.
- Économies d'argent public (assurance maladie, routes).

les BIENFAITS



# le MATÉRIEL



Draisienne, tricycle, VTT, BMX,  
VAE, vélo de ville, VTC,  
vélo de route, vélo de course,  
vélo couché, pédalier manuel, etc.

Il existe des vélos pour tous les goûts  
et pour toutes les situations !



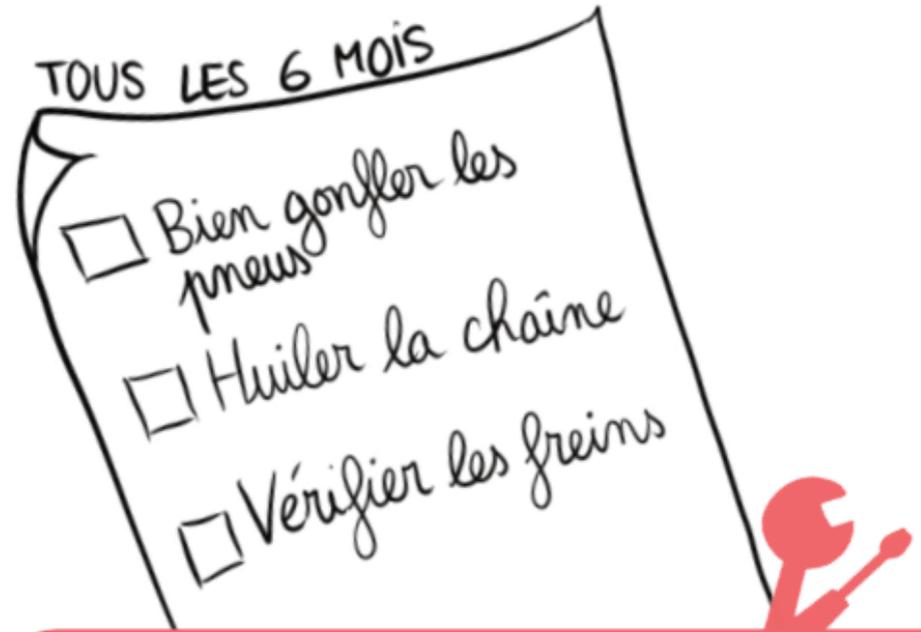
un VÉLO pour CHACUN



Bon. J'ai crevé.



Ah cool!  
Y'a plein de tutos sur internet.



TOUS LES 6 MOIS

- Bien gonfler les pneus
- Huiler la chaîne
- Vérifier les freins

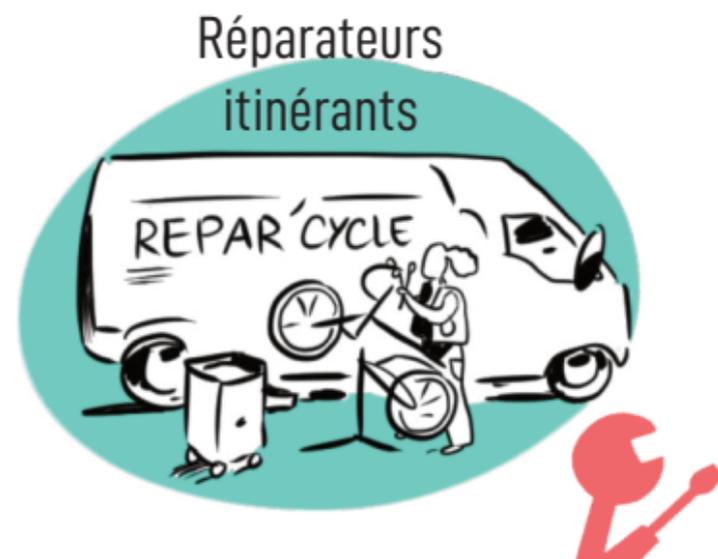
# AUTO-ENTRETIEN



Vendeurs/réparateurs  
de cycle



Ateliers de  
co-réparation associatifs



RÉPARATION



Pour tourner,  
je tends le bras.

Je m'arrête  
aux feux  
stop.

Le vélo est un véhicule comme les autres.  
Il a toute sa place sur la route et le  
cycliste doit respecter les règles de  
la sécurité routière.



CODE de la ROUTE



les PIÈGES à ÉVITER



En consigne  
ou dans la rue,  
1 seul cadenas  
solide et bien  
placé suffit.



- Un gravage bicycode est obligatoire pour les vélos neufs.
- Le cadenas s'accroche sur la roue avant, au cadre du vélo et à un point fixe.



PROTÉGER son VÉLO



Sacoches



Remorque



Vélo-cargo

TRANSPORTER à VÉLO



Barre de traction

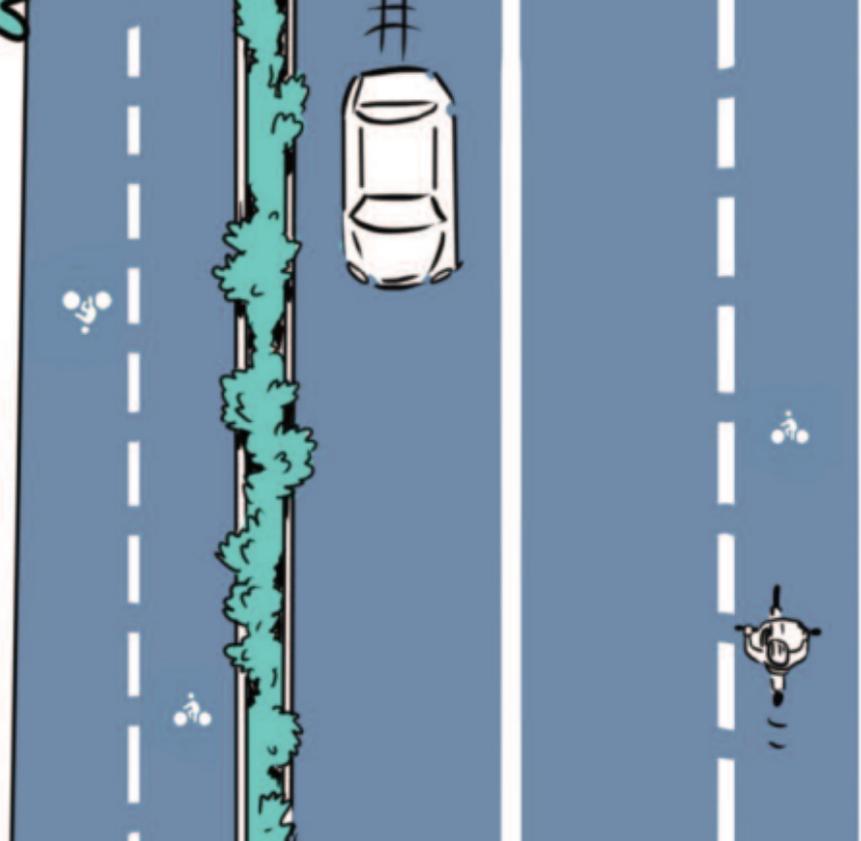
Siège avant et/ou arrière



VÉLO en FAMILLE



Piste  
cyclable



Bande  
cyclable



Le balisage  
spécifique



Voie  
verte



Infos : [www.cc-plainedelain.fr/fr/les-pistes-cyclables.html](http://www.cc-plainedelain.fr/fr/les-pistes-cyclables.html)

# VOIES CYCLABLES

De nombreuses appli' existent pour vous faciliter la vie à vélo, celles-ci vous sont données à titre d'exemples.

Pistes cyclables dans l'Ain

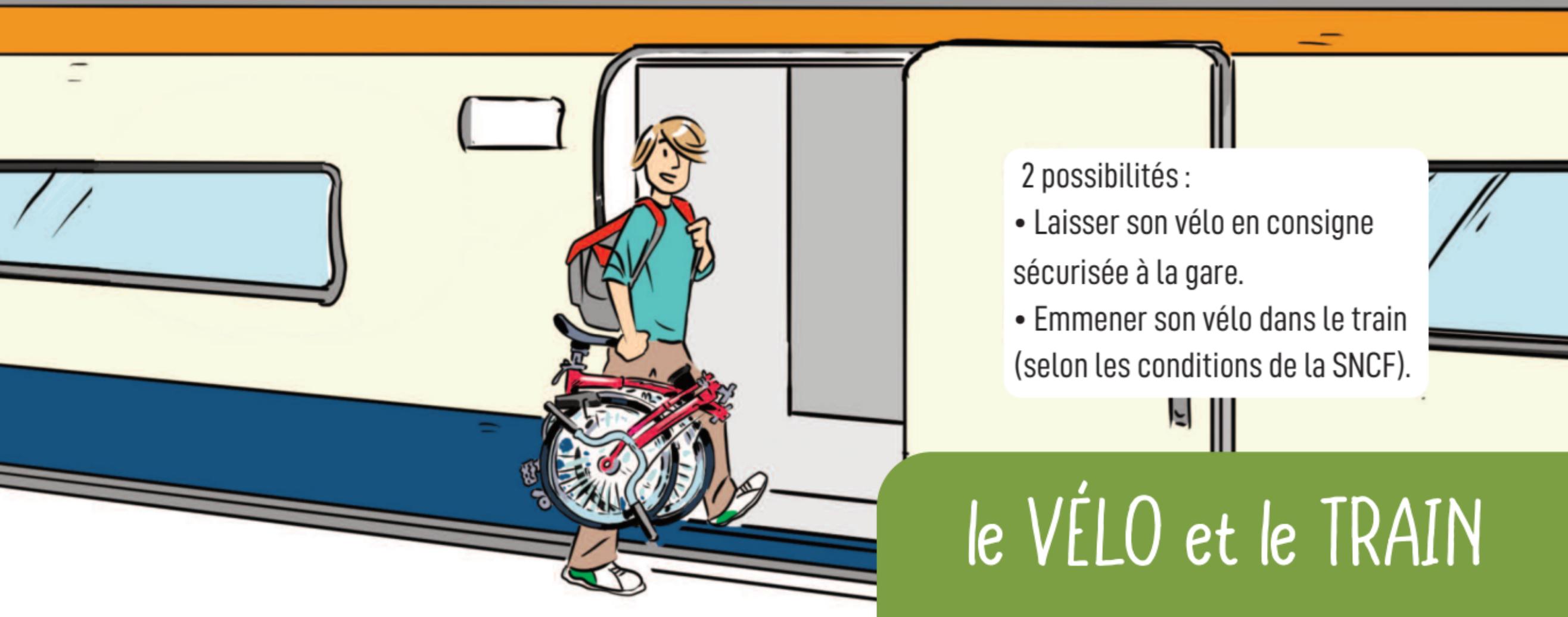
Itinéraires même sans connexion internet

GPS et itinéraires

Usage sportif



les APPLI'



2 possibilités :

- Laisser son vélo en consigne sécurisée à la gare.
- Emmener son vélo dans le train (selon les conditions de la SNCF).

le VÉLO et le TRAIN

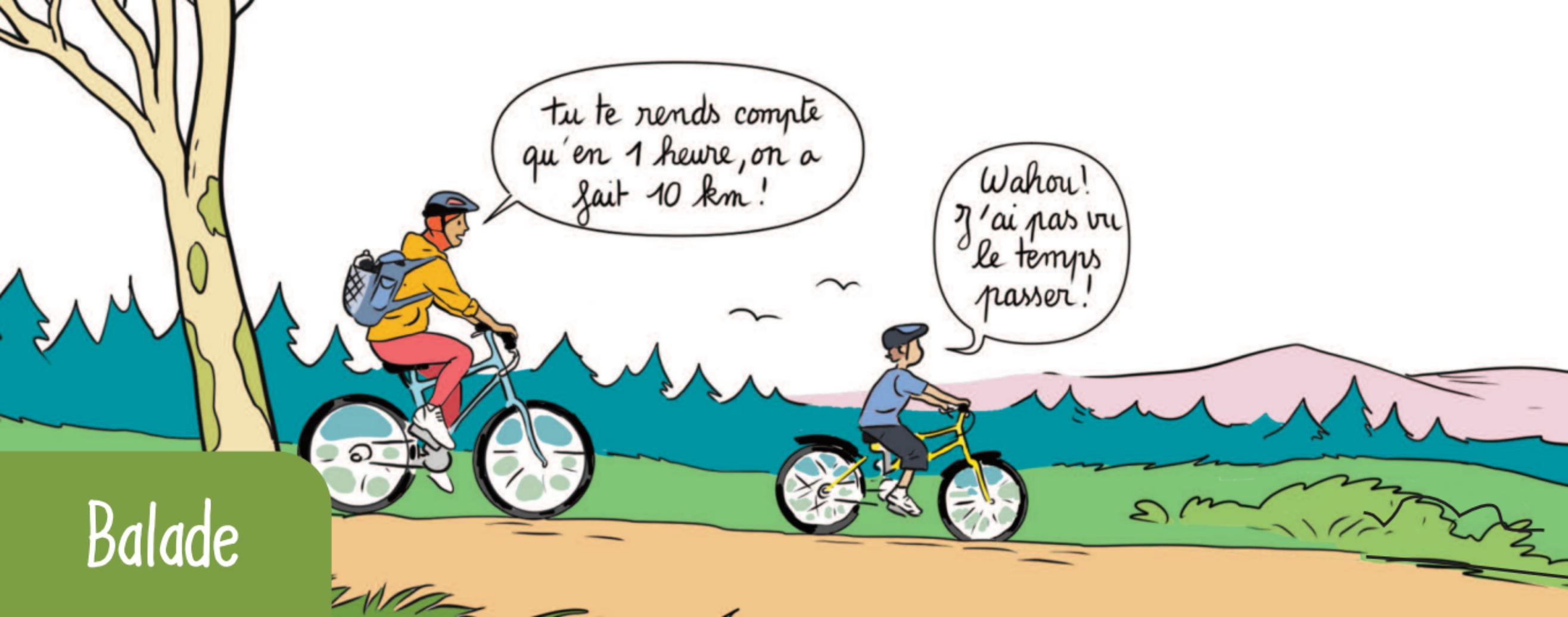


plus d'info sur [www.cc-plainedelain.fr](http://www.cc-plainedelain.fr)



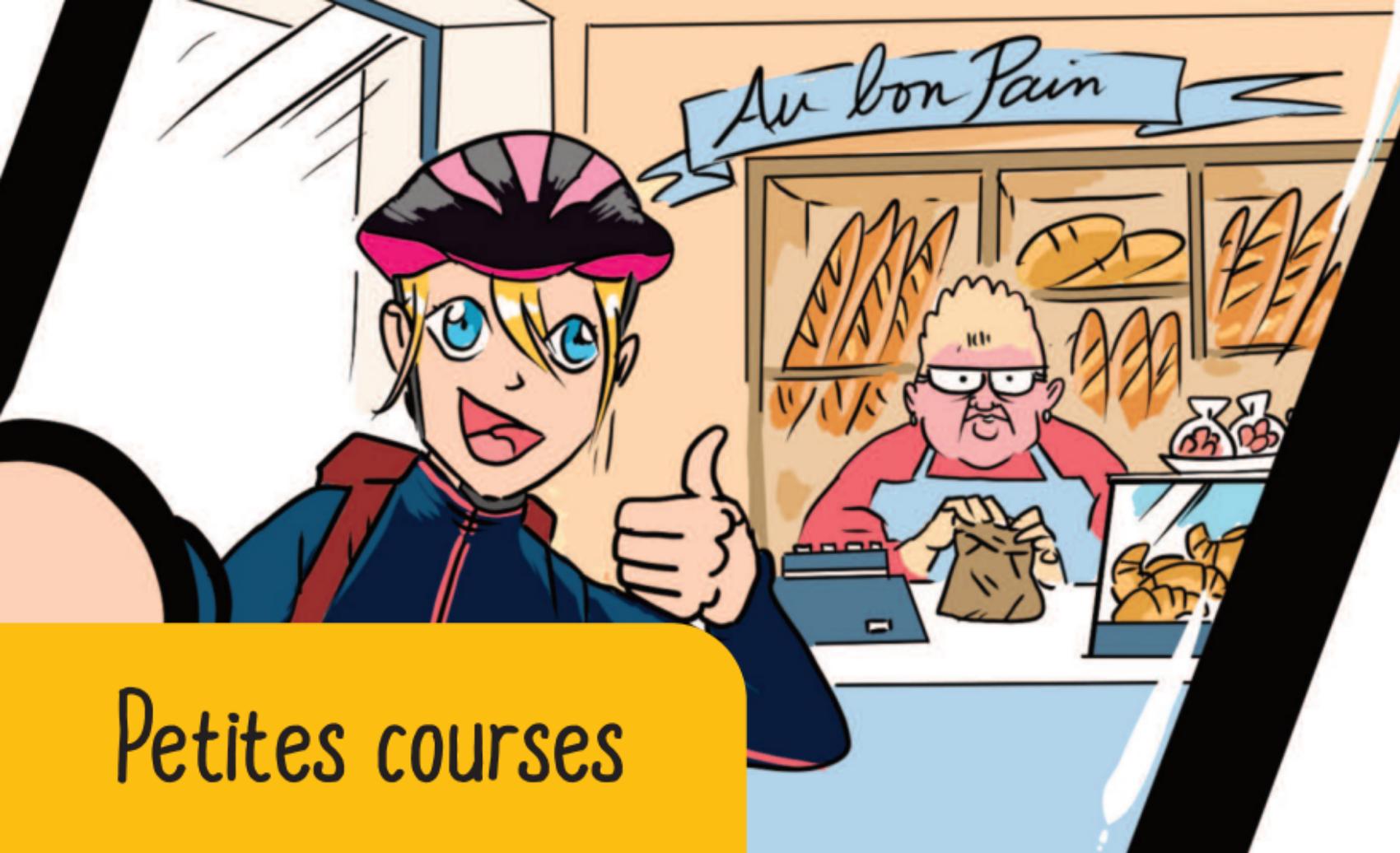
Edition mars 2022

# Balade



Tu te rends compte  
qu'en 1 heure, on a  
fait 10 km !

Wahou!  
j'ai pas vu  
le temps  
passer !



Petites courses

#operationCrouissants  
#VeloPower



On mange  
quoi ce soir ?

tu entends  
les oiseaux ?

Oh, un  


Aller à l'école

Moi, j'ai  
choisi.

Maintenant,  
je vais au travail  
à vélo.

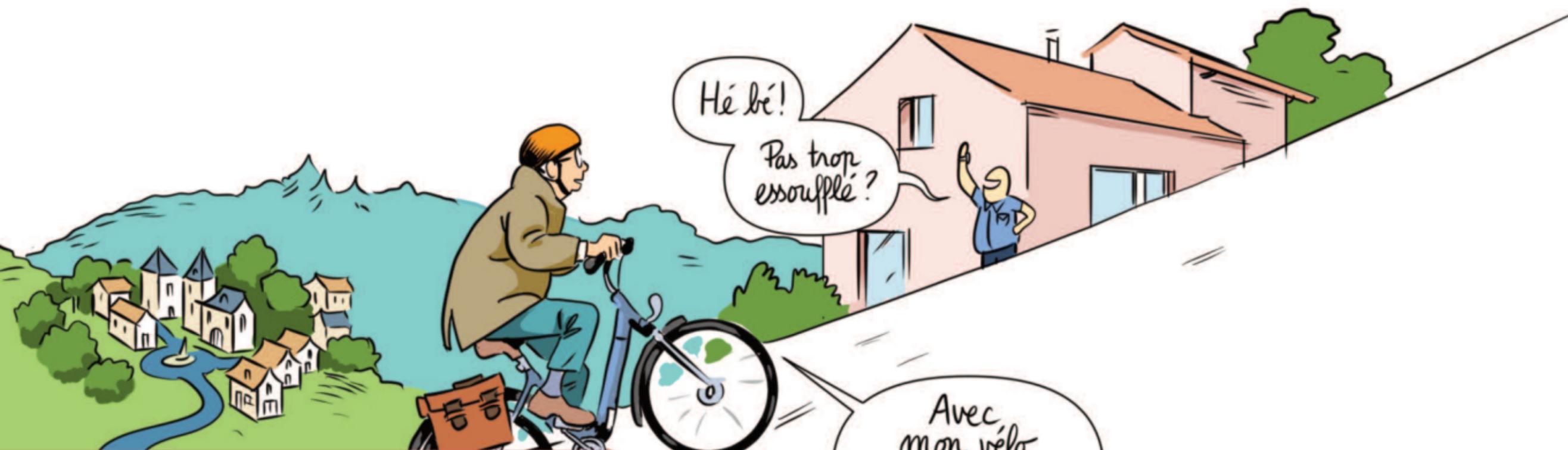


Aller au travail

Avec mon vélo  
pliant, je vais où  
je veux, quand  
je veux.



Intermodalité



Hé bé!

Pas trop  
essoufflé?

Avec  
mon vélo  
électrique, ça  
passe nickel!

Se déplacer partout



Grosses courses



Je ne faisais plus de vélo.

Mais depuis que j'ai ma bicyclette électrique, je suis tout le temps dessus!

Ah...  
Le plaisir du vélo!

# Refaire du vélo



Vélo adapté

Santé

LABORATOIRE

Hé! mes  
analyses  
sont bonnes!

C'était dur  
au début  
mais ça  
paye.





J'aurais  
pas cru être  
capable de  
réparer ça  
...

Groupes vélo

Tu pourras  
l'apprendre  
à d'autres  
comme ça !

# Cyclospor

Ah! ça fait du bien!

Tu crois qu'ils sont encore loin les autres?

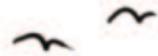
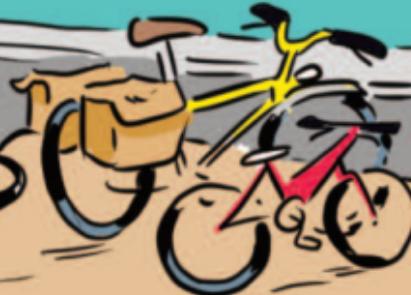




VTT

Les enfants  
sont ravis,  
les vélos sont  
top!

C'est facile: on  
loue et on rend les vélos  
où on veut au sein du  
réseau de magasins.



Les vacances à vélo