

L'HÉRAULT À VÉLO

monvelo.herault.fr

L'**Herault** POUR TOUS

TOUS POUR L'HÉRAULT

SOMMAIRE

L'HÉRAULT, TERRE DE VÉLO	04
Chiffres clés en Hérault	04
Favoriser la pratique	04
SE (RE)METTRE AU VÉLO	06
Avantages du vélo	06
Et pourquoi ne pas prendre le virage de l'électrique ?	07
BIEN CHOISIR SA MONTURE	08
Comment choisir son vélo ?	08
Où acheter son vélo ?	08
Quel vélo choisir en fonction de ses besoins ?	09
CONNAÎTRE SON ÉQUIPEMENT ET SON VÉLO	10
Bien s'équiper pour rouler en toute sécurité.....	10
Mon vélo en un coup d'oeil	12
Les étapes pour un vélo prêt à partir	14
BIEN CIRCULER À VÉLO	15
Respecter le code de la route et rester vigilant	15
QUEL(S) LIEU(X) POUR QUELLE(S) PRATIQUE(S)	18
Les pistes cyclables.....	18
Les cols remarquables.....	18
Les voies vertes	18
Les sites VTT.....	19
Les boucles cyclotouristiques	19
Les routes partagées	19



Ce document a été réalisé avec le concours des cyclistes et des acteurs du vélo dans l'Hérault.

Rédaction : DGA AT, Pôle des Routes et Mobilités, Mission Mobilité Durable (Conseil Départemental de l'Hérault).

Conception et réalisation : Agence Suncha.

Couverture : Voix Publique

Crédits photographiques : Photothèque du Conseil Départemental de l'Hérault / Photothèque de l'Agence de Développement Touristique de l'Hérault. AdobeStock - Unsplash - Pixabay - Freepick.



“

La crise sanitaire du Covid-19 nous oblige désormais à accélérer la transition climatique autour d'un nouveau modèle économique et social centré sur le local. Cette révolution doit nous inciter collectivement à moins utiliser la voiture et à nous tourner vers des solutions de mobilité plus écologiques, répondant pleinement aux besoins des Héraultaises et Héraultais.

Le vélo apparaît alors comme la solution de déplacement idéale : simple, rapide, non polluant, économique et bon pour la santé, il s'utilise autant en ville que dans l'arrière-pays.

Pour des trajets plus longs et sans efforts, le développement du vélo à assistance électrique (VAE) révolutionne également les pratiques et remplace l'usage systématique de la voiture.

En outre, dans la crise que nous traversons, le vélo garantit la distanciation physique, améliore la qualité de l'air et offre une activité physique régulière : la pratique cyclable est ainsi un geste barrière «triple action» contre la propagation du Coronavirus.

Le Plan Hérault Vélo constitue notre feuille de route. Ces prochaines années, des moyens conséquents seront consacrés à la création de nouvelles infrastructures cyclables ainsi que diverses actions de promotion telles que les éco-chèques Hérault Vélo, le prêt de vélos électriques, les ateliers mécaniques et gravage antivol, la formation des collégiens...

Aller à l'école, se rendre au travail, faire ses courses : à tous les âges et à portée de toutes les bourses, toutes les raisons sont bonnes pour enfourcher « la petite reine » au quotidien. Toutefois, pour un partage des routes et des rues en toute sécurité, il est nécessaire que le cycliste soit bien équipé et respecte quelques règles de circulation élémentaires.

Choisir un vélo adapté, entretenir sa monture, rouler en toute sécurité, quels sites pour quelles pratiques... vous ne savez pas par où commencer ? Élaboré en collaboration avec des associations cyclistes, ce petit guide regroupant un maximum de conseils pratiques permet aux débutants comme aux cyclistes aguerris de se (re)mettre «Tous en Selle».

Et n'oubliez pas : à vélo dans l'Hérault, tout est plus beau !

”



L'HÉRAULT, TERRE DE VÉLO

Le Département de l'Hérault vous propose ce guide, vous permettant de circuler sur les 600km d'itinéraires cyclables, voies vertes, bandes cyclables, voies partagées, boucles cyclo découverte...

D'ici 2024, ce sont 470 nouveaux km d'itinéraires qui viendront compléter cette offre pour vous permettre de vous déplacer, de vous amuser ou de vous dépasser.

CHIFFRES CLÉS EN HÉRAULT

470 km de nouveaux itinéraires cyclables en création dans le cadre du Plan Vélo

54% des Héraultais sont équipés d'un vélo



Consultez le plan
Hérault Vélo :
monvelo.herault.fr

FAVORISER LA PRATIQUE

L'Hérault à vélo, c'est la promesse de découvrir les paysages typiques du sud dans les conditions les plus agréables. Une nature si généreuse servie par un réseau de pistes et de boucles très denses font du Département de l'Hérault un lieu idéal pour cette pratique.

Cyclistes au quotidien, cyclotouristes ou cyclosporifs, chacun trouvera son bonheur sur notre territoire. Le Département s'engage en multipliant les initiatives pour favoriser ce mode de transport : développement de services comme les totems de réparation, les stations de gonflages et les stations de recharge pour vélos électriques (comme au domaine de Bayssan), les haltes vélos, l'augmentation du nombre d'itinéraires, les aides financières, les ateliers, etc.

Par exemple, des ateliers mécaniques vélos dans les collèges mais également des animations vélo et gravage pour éviter le vol auprès du grand public.

BON À SAVOIR

Si vous souhaitez devenir cycliste au quotidien, le Forfait Mobilité Durable est une aide annuelle délivrée par l'employeur visant à encourager les salariés à aller régulièrement au travail à vélo. Renseignez-vous auprès de votre employeur, qu'il soit privé ou public, pour savoir s'il est en mesure de vous proposer ce forfait.





SE (RE) METTRE AU VÉLO

Respectueux de l'environnement et meilleur pour la santé, ces dernières années, le vélo séduit de plus en plus d'Héraultais. es pour les déplacements du quotidien.

AVANTAGES DU VÉLO :

- Bon pour la **santé** : le vélo permet de faire du sport lors des déplacements quotidiens. Moins de pollution, renforcement du système immunitaire et musculaire, il est aussi bon pour les adultes que pour les enfants.
- Bon pour l'**environnement** : aucun Gaz à Effet de Serre n'est émis lors de l'utilisation, le vélo est le transport le moins polluant après la marche à pied !
- Bon pour votre **budget** : en plus de véritables économies faites sur l'année, des aides pour l'achat d'un vélo électrique sont mises en œuvre par le Département, cumulables avec les aides de la Région et des intercommunalités.
- Bon pour le **moral** : votre ponctualité est assurée puisque la durée de vos trajets ne varie pas, vacances, rentrée ou heures de pointes. Trouver une place de parking, il n'y a rien de plus simple et gratuit ! Le moyen de transport silencieux qui vous donne la joie de contribuer efficacement à un meilleur cadre de vie.





ET POURQUOI NE PAS PRENDRE LE VIRAGE DE L'ÉLECTRIQUE ?

De plus en plus de pratiquants se tournent vers le VAE ou Vélo à Assistance Électrique. Plus économique, il peut remplacer la voiture pour 80% des trajets. Avec une utilisation quotidienne, il permet d'éviter 1420 km en voiture par an. Il limite l'effort physique, que l'on soit sportif ou sénior, et augmente la vitesse de transport. 30 minutes d'activité physique correspondent à -30% de risque d'accident cardio-vasculaire. Ce vélo offre la possibilité de faire des trajets plus longs, d'une distance de 5 à 15 km, alors que la distance moyenne à vélo est entre 0 et 5 km. Pour des trajets quotidiens de 10 km aller-retour, vous avez la possibilité d'économiser 2000€ en passant au VAE.

BON PLAN : LE CHÈQUE VÉLO !

Le Département de l'Hérault vous **aide à l'achat d'un vélo électrique neuf si vous habitez dans l'Hérault et effectuez son achat après le 01 janvier 2020**, voici les conditions :

- | **250€** si vous avez un Quotient Familial inférieur à 27 086€.
- | **200€*** sans conditions de revenus si votre employeur a son siège social ou est localisé dans l'Hérault et dispose d'un Plan de Mobilités, ou s'il est engagé pour une mobilité durable avec la structure intercommunale de son territoire.
- | **20€** pour l'achat d'un siège vélo enfant en complément d'une des deux aides.
- | **50€** pour l'achat d'une remorque vélo en complément d'une des deux aides.
- | Aides cumulables avec celles de la Région et de vos intercommunalités !

*Suivant le règlement financier 2020.



Tout savoir sur les
éco-chèques vélo :
monvelo.herault.fr





BIEN CHOISIR SA MONTURE



COMMENT CHOISIR SON VÉLO ?

■ L'adapter à ses trajets, s'ils sont quotidien, juste pour le week-end ou les deux.

■ Pour un VAE, plus la capacité de la batterie est grande, plus l'autonomie l'est aussi mais plus le vélo est lourd. Il s'agit de trouver le bon compromis.

■ Le choisir à la bonne taille. Avoir un cadre à sa taille est important, le mieux reste de demander conseil et de tester les vélos lors des journées d'animation sur votre territoire ou auprès d'un professionnel.

OÙ ACHETER SON VÉLO ?

■ En magasin spécialisé ou en Ressourcerie/Recyclerie.



Tutoriel «Bien choisir son vélo» :
monvelo.herault.fr et sur
[youtube.com/monherault/](https://www.youtube.com/monherault/)



QUEL VÉLO CHOISIR EN FONCTION DE SES BESOINS ?



Le Vélo de ville

Confortable au quotidien

Le Vélo Tout Chemin (VTC)

Pratique en ville et à la campagne



Le Vélo Tout Terrain (VTT)

Lourd, il est idéal pour les loisirs en sentiers

Le Vélo de route

Léger, il allie vitesse et loisirs



Le Vélo à Assistance Electrique (VAE)

Longues distances, idéal pour le travail

Le Vélo cargo

Transports d'enfants & marchandises



CONNAÎTRE SON ÉQUIPEMENT ET SON VÉLO



BIEN S'ÉQUIPER POUR ROULER EN TOUTE SÉCURITÉ

LE MATÉRIEL OBLIGATOIRE

- ① Le casque, obligatoire avant 12 ans,
- ② Le feu avant jaune ou blanc fixe et le feu arrière rouge, fixe ou clignotant,
- ③ Un avertisseur sonore à utiliser en cas de situation dangereuse,
- ④ Deux freins (avant et arrière),
- ⑤ Des dispositifs rétro réfléchissants, rouge à l'arrière, blanc à l'avant, oranges sur les côtés et sur les pédales,
- ⑥ Le gilet rétro réfléchissant pour tout cycliste (et son passager, par exemple un enfant dans son siège) circulant hors agglomération, la nuit ou lorsque la visibilité est insuffisante.

LES ÉQUIPEMENTS CONSEILLÉS EN PLUS

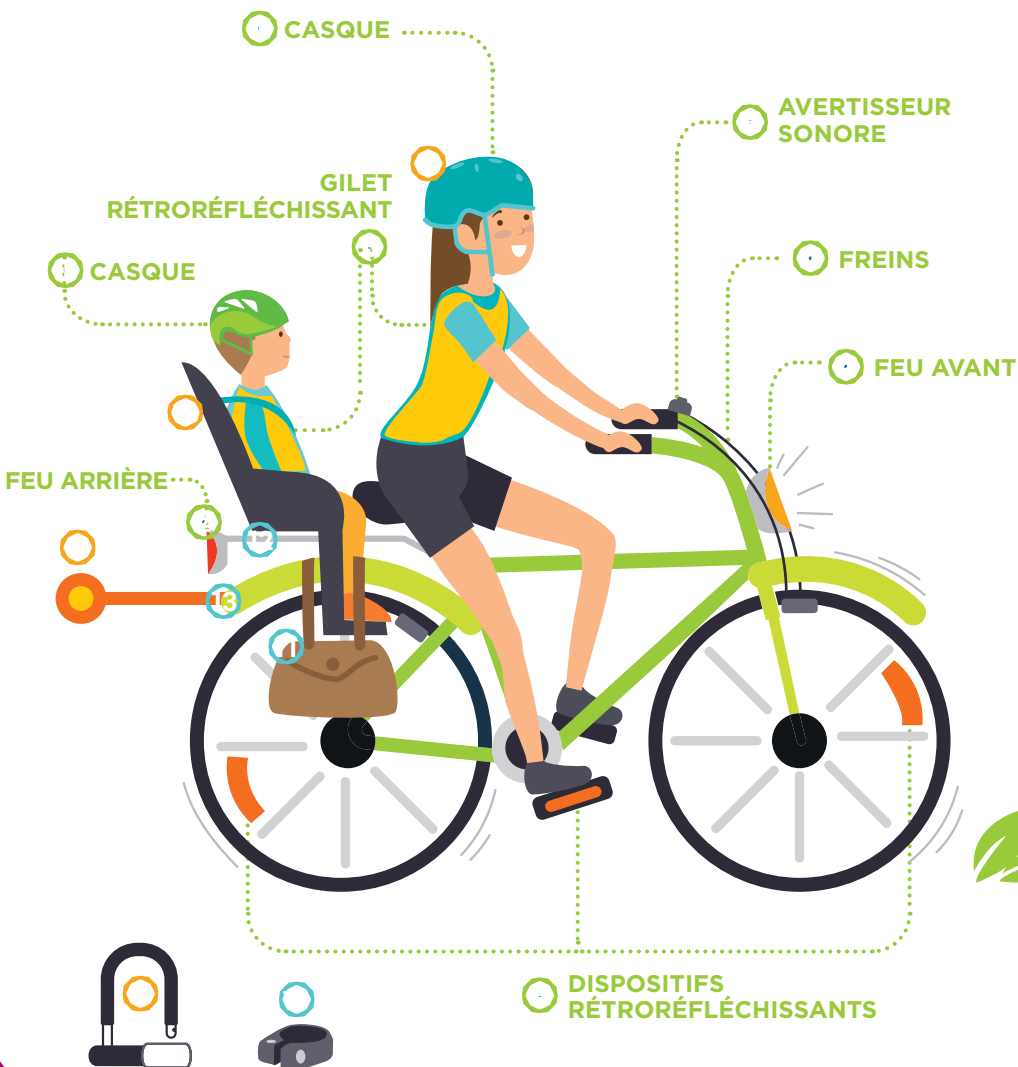
- ⑦ Un casque homologué,
- ⑧ Un cadenas, en U à attacher sur un support fixe,
- ⑨ Un écarteur de danger,
- ⑩ Un siège enfant, interdit avant 6 mois.

LES ACCESSOIRES UTILES

- ⑪ Des sacoches,
- ⑫ Des porte-bagages,
- ⑬ Un garde boue,
- ⑭ Des antivols de selle et de roue.



Tutoriel «Les accessoires obligatoires» :
monvelo.herault.fr et sur
[youtube.com/MonHérault/](https://www.youtube.com/MonHérault/)





MON VÉLO EN UN COUP D'OEIL

ANATOMIE D'UN VÉLO CLASSIQUE

PORTE-BAGAGE



TIGE DE SELLE



SELLE



FEUX ARRIÈRE



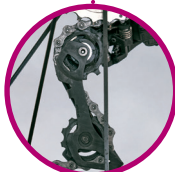
PATINS DE FREINS ARRIÈRES



CHAÎNE



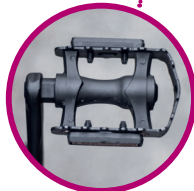
CASSETTE



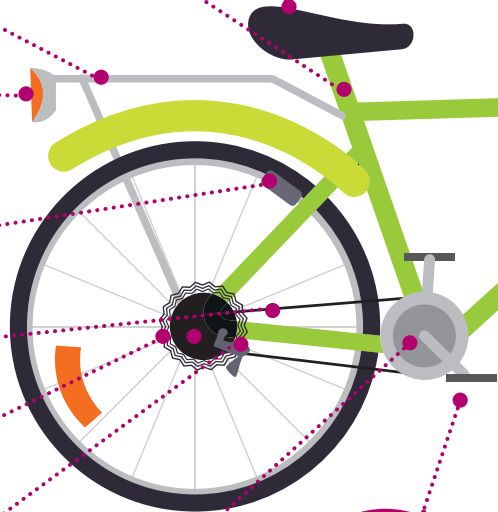
DÉRAILLEUR



AXE DE PÉDALIER ET MANIVELLE



PÉDALES





POIGNÉES

AVERTISSEUR
SONORE

CINTRE

POTENCE

FEUX AVANT

CADRE

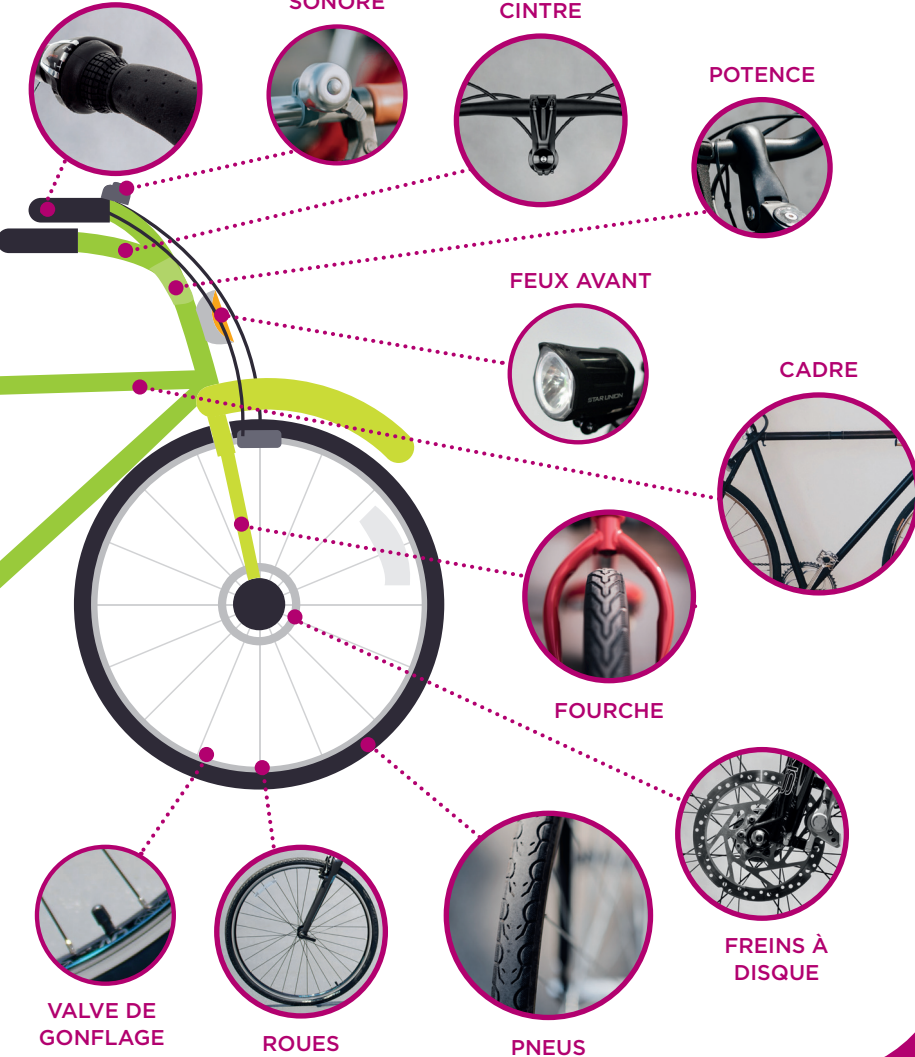
FOURCHE

FREINS À
DISQUE

VALVE DE
GONFLAGE

ROUES

PNEUS





LES ÉTAPES POUR UN VÉLO PRÊT À PARTIR

- | Régler la selle et le guidon à la bonne hauteur. Les pieds ne doivent pas être à plat.
- | Régler l'angle des manettes de freins.
- | Tester les vitesses.
- | Vérifier le gonflage et le bon état des pneus.
- | Contrôler l'état des freins et de la chaîne avant tout trajet.
- | Prévoir d'emporter un kit en cas de crevaison, qui sera toujours moins encombrant qu'un vélo à devoir porter sur plusieurs kilomètres :
 - Une chambre à air ou des rustines
 - Une petite pompe
 - Des démonte-pneus.



Tutoriel «Bien régler et entretenir son vélo» :
monvelo.herault.fr et sur
[youtube.com/MonHérault/](https://www.youtube.com/MonHérault/)



**Retrouvez les réparateurs
vélo héraultais référencés
dans le cadre de l'aide
gouvernementale sur [https://
www.coupdepoucevelo.fr/](https://www.coupdepoucevelo.fr/)**





BIEN CIRCULER À VÉLO

RESPECTER LE CODE DE LA ROUTE ET RESTER VIGILANT

Ne pas passer au feu rouge (sauf présence d'un Cédez le Passage cycliste aux feux rouges) car bien que le vélo donne un sentiment de liberté, il reste soumis au Code de la Route.

Laisser traverser les piétons sur les passages cloutés, ils restent prioritaires ! Seuls les enfants de moins de huit ans sont autorisés à emprunter les trottoirs, à condition de rouler à une allure raisonnable et de ne pas gêner les piétons.

Ne pas rouler sur le trottoir pour les plus de 8 ans, il est destiné aux piétons !

Faire attention aux portières des voitures stationnées qui peuvent s'ouvrir sans précaution, actionner la sonnette pour signaler son arrivée imminente si besoin.



Tutoriel «Bien circuler en vélo» :
monvelo.herault.fr et sur
[youtube.com/MonHérault/](https://www.youtube.com/MonHérault/)

Pour tourner :

- Aux feux, venir dans le « sas-vélos » situé au niveau des feux.
- Dans tous les cas, vérifier derrière soi qu'il est possible de tourner.
- Tendre le bras dans la direction souhaitée

Pour doubler un vélo, les véhicules motorisés sont tenus de respecter 1m de distance en ville, 1,5m hors-agglomération.

Utiliser les pistes ou bandes cyclables lorsqu'il y en a. Sinon rouler sur la partie droite de la chaussée.

ÉVITER LES VOLS

Avant de partir... penser à bien protéger votre vélo.

Toujours cadenasser votre vélo.

Attacher à un support fixe à l'aide d'un antivol en U.

Faire graver gratuitement votre vélo auprès du Département de l'Hérault.



Ce panneau indique qu'une **piste cyclable existe**, et que son utilisation est conseillée.



Ce panneau indique que l'utilisation de la **piste cyclable est obligatoire**.



Ce panneau indique l'**accès interdit aux cyclistes**.



Ces panneaux dits «tourne-à-droite» **autorisent** les cyclistes à franchir les feux rouges sans avoir à marquer l'arrêt.



Ces deux panneaux informent d'un **double sens cyclable**, il s'agit d'une rue dont l'un des sens est réservé aux cyclistes.





Voie réservée aux véhicules de transport en commun et aux cyclistes.

En l'absence du panneau, la circulation des cyclistes est interdite sur les voies de bus.



Ces panneaux indiquent le **début et la fin d'une voie verte**.



POUR ALLER PLUS LOIN

- N'hésitez pas à participer à une « vélo-école ». Elles sont organisées par le Département au Domaine de Bessilles à Montagnac ou par des associations locales comme Velociutat à Béziers, le Vieux Biclou ou Vélocité à Montpellier.
- Repérez les itinéraires cyclables vous permettant d'effectuer votre trajet domicile-travail. Vous pouvez également demander autour de vous, il y a certainement un.e cycliste averti.e, ou alors, faites appel à une association qui pourra vous renseigner ou utilisez une application mobile telle que GéoVélo.
- **La carte Hérault Vélo** présente le réseau cyclable existant et localise les services vélos (points d'auto-réparation, caisson de stationnement, stations de gonflage et de recharge électrique).



QUEL(S) LIEU(X) POUR QUELLE(S) PRATIQUE(S) ?

LES PISTES CYCLABLES

Une piste cyclable est une chaussée exclusivement réservée aux cyclistes à deux ou trois roues. Elle ne s'adresse pas aux piétons qui doivent pour leur part circuler sur les trottoirs. Les pistes cyclables sont adaptées à de nombreux usages du quotidien : rejoindre son travail ou effectuer des sorties à la journée.

LES COLS REMARQUABLES

Les cols et montées remarquables sont des sites de pratique cyclo-sportive, équipés de panneaux d'information pour les amateurs et férus de grimpe. Ces cols ont été sélectionnés, en partenariat avec les fédérations cyclistes, pour leur difficulté technique et la beauté des paysages traversés.

LES VOIES VERTES

Une voie verte est un aménagement réservé aux déplacements non motorisés : vélos, piétons, rollers et parfois cavaliers. Elles sont bien souvent aménagées sur les chemins de halage des canaux et des rivières et d'anciennes voies ferrées désaffectées. Ces parcours sont privilégiés par le Département pour faciliter la pratique des personnes à mobilité réduite. Ces voies permettent une mobilité douce et verte, symbole du «slow tourisme», soit l'envie de prendre son temps en s'imprégnant de la nature. Elles sont aussi tout à fait adaptées pour se rendre à son travail, faire un voyage vélo ou une sortie à la journée. L'Hérault est à la croisée de plusieurs axes cyclo touristiques européens : la Via Rhona, le Canal des 2 Mers à vélo, la Méditerranée à Vélo, Passa Païis, ...



Consultez l'ensemble des itinéraires cyclables sur la carte Hérault Vélo : monvelo.herault.fr





LES SITES VTT

Le Département de l'Hérault est équipé de presque 4 000 km d'itinéraires dont 10 sites VTT labellisés par la Fédération Française de Cyclisme.

La Grande Traversée de l'Hérault à VTT - Réseau Vert® traverse tout le Département d'est en ouest. Du Pays de Lunel à La Salvetat-sur-Agout et Notre-Dame du Cros, en passant par le Pic-Saint-Loup, la Causse du Larzac, les vallées de l'Orb et de l'Hérault, près de 550 km de chemins balisés et 23 étapes sont à découvrir, pour la pratique sportive et le loisir.

LES BOUCLES CYCLOTOURISTIQUES

Les boucles cyclotouristiques sont des circuits jalonnés sur lesquels se développe l'esprit de découverte à vélo sur les routes à faible trafic avec les panoramas, plaisirs de la table, artisanat local, richesses patrimoniales et culturelles. En outre, le cycliste utilise les infrastructures existantes au confort de roulement adapté et aux niveaux de difficultés, allant du débutant au sportif.

Grâce aux 20 boucles cyclotouristiques existantes, partez à la découverte de la diversité et de la splendeur des paysages héraultais.

LES ROUTES PARTAGÉES

Les Chaucidoucs, pour chaussées à circulation douce, sont des sections de routes aménagées avec des bandes latérales colorées dédiées à la circulation des vélos. Les voitures circulent alors sur une voie centrale étroite en réalisant une manœuvre courtoise d'évitement, en cas de croisement d'un autre véhicule.

La Vélo-Trace est un marquage expérimental innovant, développé pour affirmer la présence des vélos sur des routes de rase campagne très fréquentées par les cyclistes. Une expérimentation est en cours sur plusieurs routes de l'Hérault avec des associations cyclistes partenaires, en prévision d'une possible généralisation de ces peintures au sol, couplées avec des panneaux d'information.





LE DÉPARTEMENT

1977 avenue des Moulins
34087 Montpellier cedex 4
Tél. : 04 67 67 67 67

herault.fr

**PRÉPARER VOTRE
SÉJOUR À VÉLO
EN HÉRAULT :**



www.herault-tourisme.com