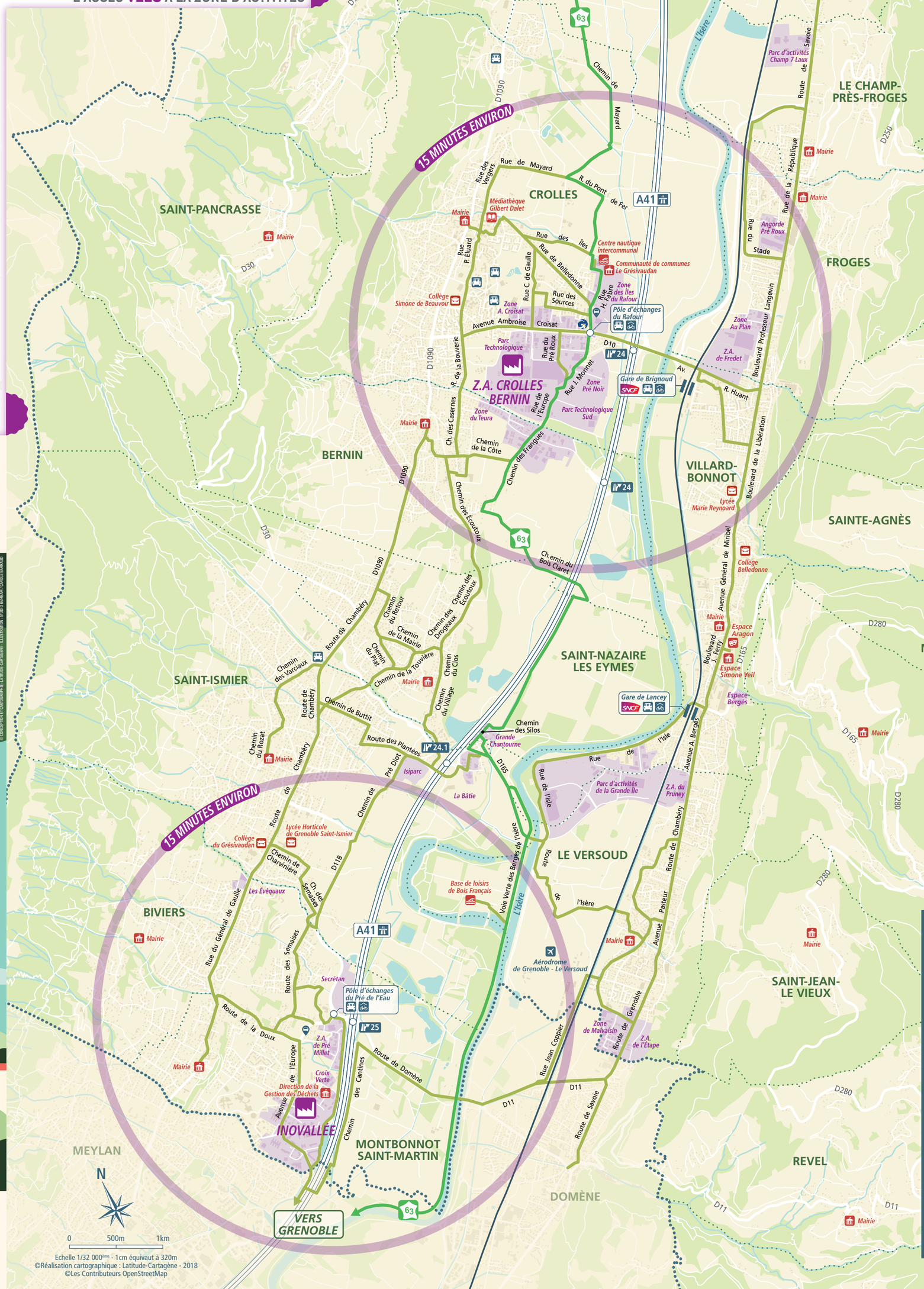
CROLLES
L'ACCÈS **VÉLO** À LA ZONE D'ACTIVITÉS

INOVALLÉE
L'ACCÈS **VÉLO** À LA ZONE D'ACTIVITÉS

Édition juin 2018 - Carte téléchargeable sur www.le-gresivaudan.fr
Le GRÉSIVAUDAN - Communauté de communes
390 rue Henri Fabre - 38926 Crolles cedex - Tél. : 04 76 08 04 57
accueil@le-gresivaudan.fr - www.le-gresivaudan.fr

© CONCEPTION ET CARTOGRAPHIE : LATITUDE CARTAGÈNE - ILLUSTRATION : STUDIO BARBAM / CAROLE EMBRAUD



LÉGENDE

ITINÉRAIRES CYCLABLES

- Véloroute 63
- Itinéraires intercommunaux jalonnés

INFRASTRUCTURES

- Administration
- Établissement scolaire
- Médiathèque intercommunale
- Équipement culturel intercommunal
- Équipement de sports nautiques intercommunal
- Agence de mobilité
- Zone d'activités
- Zone d'activités de plus de 10 000 salariés
- Aérodrome
- Consigne à vélo existante ou à venir
- Aire de covoiturage
- Véhicule d'autopartage

LES 9 BIENFAITS DU VÉLO SUR LA SANTÉ

1/ UN CERVEAU PLUS PERFORMANT
Mémoire et concentration... Les amateurs de vélo ont des cerveaux mieux oxygénés et qui fonctionnent de façon plus optimale.

2/ MOINS DE DIABÈTE
30 minutes de vélo par jour réduit de 40 % le risque de développer un diabète.

3/ BON POUR LA SANTÉ MENTALE
La pratique du vélo, comme d'autres sports, déclenche la sécrétion d'endorphines, ce qui réduit le stress, l'anxiété et le risque de dépression.

4/ UN MEILLEUR SYSTÈME CARDIOVASCULAIRE
Faire du vélo permet de garder un poids de forme, de stimuler le muscle cardiaque, d'abaisser le rythme du cœur au repos ainsi que le niveau de cholestérol, la pression artérielle et diminue de 30% le risque de maladies coronariennes.

5/ AMÉLIORE L'ÉQUILIBRE
La pratique du vélo améliore la coordination, l'équilibre et la force musculaire, ce qui réduit les risques de chutes, notamment chez les personnes âgées.

6/ MOINS DE RISQUES DE DÉVELOPPER UN CANCER
Faire du vélo réduit de 40% le risque de cancer du colon, de 30% celui du cancer du sein.

7/ PLUS D'ÉNERGIE
Le vélo augmente de 20 % le niveau d'énergie et diminue le niveau de fatigue de 65%.

8/ UN MEILLEUR SOMMEIL
Le temps passé dehors à faire du vélo expose à plus de lumière naturelle et aide donc à réguler l'horloge biologique. L'effet anti-stress du vélo a également des répercussions positives sur le sommeil.

9/ UN BON SYSTÈME IMMUNITAIRE
L'activité physique modérée rend le système immunitaire plus actif et donc plus efficace pour lutter contre les infections.

LA PROTECTION DES CYCLISTES

« VOTRE SÉCURITÉ DÉPEND ÉGALEMENT DE L'ÉTAT ET DE L'ÉQUIPEMENT DE VOTRE VÉLO. »

LES ÉQUIPEMENTS OBLIGATOIRES :

- Un avertisseur sonore.
- 2 phares, un blanc à l'avant et un rouge à l'arrière.
- Des catadioptres : un blanc à l'avant, un rouge à l'arrière, un derrière chaque pédale et enfin au niveau de chaque roue pour être visible latéralement.
- Des freins efficaces.

LES ÉQUIPEMENTS CONSEILLÉS POUR PLUS DE SÉCURITÉ ET DE VISIBILITÉ :

- Le casque n'est pas obligatoire (sauf pour les enfants de moins de 12 ans) mais recommandé.
- L'écarteur de danger permet aux véhicules qui vous dépassent de visualiser les distances de sécurité.
- Le port de vêtements clairs et l'utilisation de dispositifs réfléchissants (gilets, brassards lumineux...) assurent une meilleure visibilité la nuit.

LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE

« RESPECTEZ LE CODE DE LA ROUTE ET LES AUTRES USAGERS »

COHABITATION PIÉTONS/CYCLISTES
Il est interdit aux cyclistes de rouler sur les trottoirs sauf pour les enfants de moins de 8 ans. Dans les aires piétonnes, les piétons sont prioritaires. Cyclistes, adaptez votre vitesse à la densité des piétons ou mettez pied à terre.

SAS VÉLO
Il permet aux cyclistes de se positionner devant les voitures au feu rouge.

TRAVERSER AUX FEUX PIÉTONS
Attention aux véhicules sur votre gauche qui tournent à droite. Cyclistes et piétons sont prioritaires, mais les autres véhicules peuvent ne pas les avoir vus.

ANGLE MORT DES AUTOMOBILISTES ET POIDS LOURDS
Ne pas dépasser les autres véhicules (voiture, bus ou camion) par la droite.

PORTIÈRE ET USAGERS
Ne pas raser les voitures en stationnement. Une portière peut s'ouvrir inopinément. Soyez attentif aux enfants et piétons qui traversent la chaussée.

LA MOBILITÉ DANS LE GRÉSIVAUDAN

LA COMMUNAUTÉ DE COMMUNES MET À VOTRE DISPOSITION D'AUTRES MODES DE DÉPLACEMENTS QUE LA VOITURE INDIVIDUELLE.
CONSULTER LES LIENS CI-DESSOUS POUR EN SAVOIR PLUS :

LE COVOITURAGE

Particulièrement avantageux, le covoiturage consiste à partager votre voiture avec des personnes effectuant le même trajet que vous. Économique, convivial, il permet surtout de réduire l'impact de la voiture.

> le site de référence de la région Auvergne Rhône-Alpes : **https://movici.auvergnerhonealpes.fr**
> télécharger l'appli **Movici**

Pour les salariés de la Zone d'Activités de Crolles-Bernin, il existe une communauté « PDMIE Crolles-Bernin ».

L'AUTOPARTAGE

Plutôt que de disposer d'une voiture personnelle qui reste l'essentiel de son temps au parking, l'autopartage permet d'accéder à une voiture en libre-service 24h/24 7j/7.
Sur le territoire du Grésivaudan, une voiture est disponible à Crolles, une à Pontcharra et une à Montbonnot : https://alpes-loire.citiz.coop

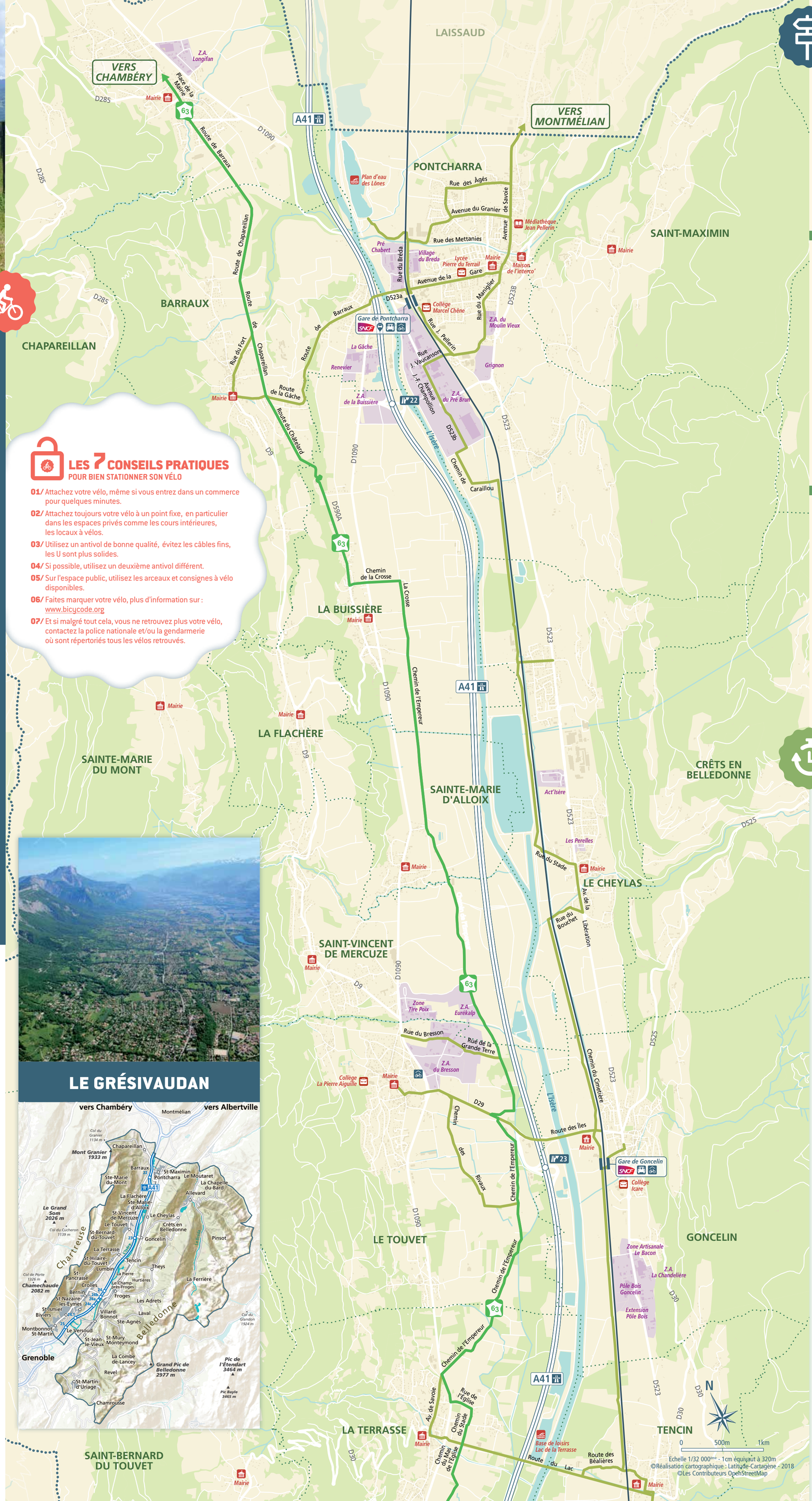
L'AUTOSTOP ORGANISÉ

Le Grésivaudan donne un coup de pouce aux auto-stoppeurs pour faciliter l'auto-stop au quotidien en tant qu'alternative à la voiture individuelle : https://rezopouce.fr

LES TRANSPORTS EN COMMUN

Tougo : le réseau de transport du Grésivaudan compte 73 lignes régulières dont 51 scolaires. Il est accessible aux personnes à mobilité réduite grâce à des véhicules à plancher bas, équipés de systèmes sonores et visuels indiquant la destination et les arrêts en temps réel : www.tougo.fr
Transisère : Le Grésivaudan est desservi par de nombreuses liaisons en direction du bassin grenoblois : www.transisere.fr

AGENCE DE MOBILITÉ MOBI-G
1846 rue de Belledonne - 38920 Crolles
Tél. : 0 800 94 11 03



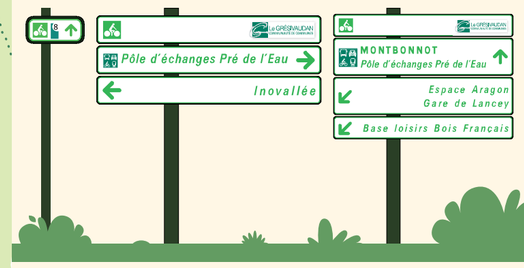
LES 7 CONSEILS PRATIQUES
POUR BIEN STATIONNER SON VÉLO

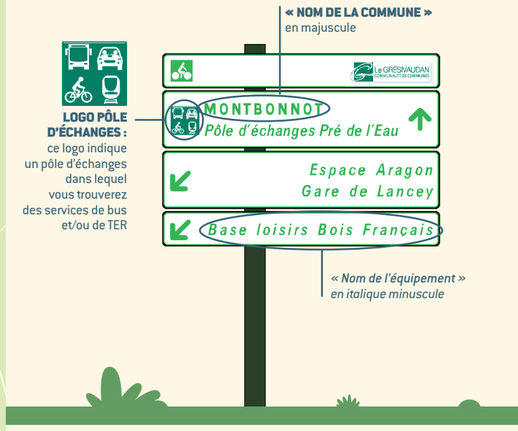
01/ Attachez votre vélo, même si vous entrez dans un commerce pour quelques minutes.
02/ Attachez toujours votre vélo à un point fixe, en particulier dans les espaces privés comme les cours intérieures, les locaux à vélos.
03/ Utilisez un antivol de bonne qualité, évitez les câbles fins, les U sont plus solides.
04/ Si possible, utilisez un deuxième antivol différent.
05/ Sur l'espace public, utilisez les arceaux et consignes à vélo disponibles.
06/ Faites marquer votre vélo, plus d'information sur : www.bicycode.org
07/ Et si malgré tout cela, vous ne retrouvez plus votre vélo, contactez la police nationale et/ou la gendarmerie où sont répertoriés tous les vélos retrouvés.

LE GRÉSIVAUDAN

LA SIGNALÉTIQUE

EXEMPLES DE PANNEAUX DE CHEMINEMENT VÉLO





CHRONOMAP
TEMPS DE PARCOURS CALCULÉS SUR LA BASE D'UNE VITESSE DE 15 KM/H