



FR

MAM VĚLO OP D'SCHAFF ODER AN D'SCHOUL

USER GUIDE



verkeiers
verbond



INDEX

04

**PRÉFACE PAR
GILLES DOSTERT**

06

**MVOS:
UNE QUESTION
D'ÉTAT D'ESPRIT**

10

**NEUF
INTERVIEWS**

50

**8 ASTUCES
POUR S'Y METTRE**

52

**AVANTAGES
DU VÉLO**

54

**CHOIX DU
BON VÉLO**

58

SÉCURITÉ

64

ÉQUIPEMENT

66

VÊTEMENTS

70

**SE CHANGER –
CONSEILS AUX
NAVETTEURS**

72

**LES ENFANTS
AUSSI AIMENT
LE VÉLO**

74

ANNEXES



ENTRETIEN > GILLES DOSTERT, DIRECTEUR GÉNÉRAL DU VERKEIERSVERBOND

**Le
Verkeiersverbond,
qu'est-ce que
c'est ?**

Le *Verkeiersverbond* (communauté des transports) est une institution publique rattachée au Ministère du Développement durable et des Infrastructures. Notre mission est de modifier le comportement de la population en matière de mobilité en encourageant l'utilisation de moyens de transport plus durables.

**Comment vous y
prenez-vous ?**

La politique d'information sur la globalité de l'offre joue un rôle important. L'un de nos principaux services est la *Mobiliteitszentral*, un centre de clientèle qui s'adresse directement aux usagers des transports publics ainsi qu'à toute personne intéressée par les moyens de transport alternatifs. Notre helpline (2465 2465), notre application mobile ainsi que le site internet viennent compléter ce service. Nous menons également des actions concrètes, telles que « Mam Vëlo op d'Schaff », et développons et mettons en œuvre des projets avec nos partenaires.

**Quelle
importance
accordez-vous au
vélo ?**

Le vélo est un aspect essentiel de la circulation routière. Nous sommes tout à fait conscients des problèmes économiques engendrés par les embouteillages et le temps perdu à chercher une place de parking. Le bruit de la circulation et les gaz d'échappement des moteurs à combustion sont les défis de demain. La bicyclette, le pedelec, mais aussi le vélo cargo peuvent offrir des solutions propres et efficaces à ces problèmes. Chacun de nous doit retrouver le « réflexe vélo » ; c'est en tout cas l'objectif de cette brochure multilingue.



INTRODUCTION > MAM VÉLO OP D'SCHAFF: UNE QUESTION D'ÉTAT D'ESPRIT

Que diriez-vous de troquer à l'occasion votre voiture contre votre vélo ? Si cette décision semble de prime abord facile à prendre, elle ne convient pourtant pas à tout le monde. Vous êtes surpris ? C'est parce que cela ne dépend pas du vélo, de la vitesse, de la route ni même du temps, pas plus que des capacités à rouler ou de la forme physique, mais bien du cycliste – vous.

Ce sont votre attitude, vos attentes et votre personnalité qui détermineront si oui ou non cette solution vous convient. Aller travailler à vélo est l'une de ces choses qui peuvent être soit très simples soit extrêmement complexes selon la façon dont vous vous y prenez. Vous pouvez rouler avec n'importe quel vélo sur n'importe quelle voie, porter ce que vous voulez et transporter

vos affaires comme vous le voulez. Et il ne s'agit pas uniquement de relier un point A à un point B, mais de le faire confortablement, en toute sécurité et de façon saine et amusante, à tout moment !

La culture du vélo est en plein essor au Grand-Duché, comme en témoigne notamment la communauté croissante « Mam Vélo op d'Schaff ». Les automobilistes s'habituent à partager la route avec une population de plus en plus importante de cyclistes et le Luxembourg s'emploie activement à améliorer les infrastructures pour vélo : de nombreuses routes principales sont à présent dotées de pistes cyclables, les cyclistes peuvent parfois utiliser des voies à sens unique dans le sens inverse de la circulation automobile, tandis que des

parkings et des abris à vélo sécurisés (les « mBox ») sont installés. Les villes plus grandes proposent des systèmes de vélos en libre-service, tels que vel'oh ! et Vël'OK, parfaits pour les navetteurs « multimobiles » (www.yeah.com).

Avec ce guide pratique truffé de bons conseils et d'entretiens instructifs, nous espérons éveiller votre attitude positive et vous donner l'élan dont vous aviez besoin pour enfourcher votre vélo en partant au travail, que vous soyez débutant ou cycliste chevronné.

Vous n'avez besoin de rien de particulier pour prendre votre « Vélo op d'Schaff », si ce n'est du bon état d'esprit !

VOUS VOULEZ REJOINDRE LA COMMUNAUTÉ #MVOS?

> SUIVEZ CES QUELQUES ÉTAPES

- 1 Formez une équipe MVOS de deux à quatre personnes.
- 2 Nommez un capitaine d'équipe.
- 3 Inscrivez-vous en ligne à l'adresse www.mvos.lu à partir du 1^{er} avril. C'est gratuit et un cadeau de bienvenue vous attend!
- 4 Rendez-vous au moins pendant 15 jours au travail ou à l'école à vélo entre le 15 mai et le 31 juillet.

Qualifiez-vous pour le grand tirage au sort et gagnez de fabuleux prix, ou aidez votre entreprise ou votre école à décrocher le Golden Gear Award tout en faisant des économies de CO₂ et en améliorant votre forme physique!



> BON À SAVOIR

- > Vous ne devez pas obligatoirement parcourir tout le trajet à vélo – optez pour la multimobilité!
- > Pour les membres d'une même équipe: ni le lieu de travail ou l'école ni le trajet ne doit être identique
- > Chaque membre de l'équipe doit se qualifier individuellement pour participer au grand tirage au sort.
- > Vous pouvez vous inscrire à tout moment avant le 15 juillet.



**MAM
VÉLO OP
D'SCHAFF
ODER AN
D'SCHOUL**
15.05 - 31.07
#MVOS365

**REGISTER
ONLINE
1ST APRIL
MVOS.LU**



DAD ON WHEELS

DAVID EVERARD,
ELISA & EVELYN

RESPONSABLE COMMUNICATION & MARKETING, 41
PARC HOSINGEN

1.

DAD ON WHEELS

Quels sont les avantages d'aller à vélo à l'école ?

La plupart des enfants de notre commune prennent le bus pour se rendre dans une école. Même si c'est tout aussi pratique, l'ambiance est totalement différente quand les enfants peuvent respirer de l'air frais le matin, faire signe aux moutons et aux chats et discuter entre eux tout en mangeant leur tartine. En plus, nous allons plus vite que le bus, car nous ne devons pas faire d'arrêts intermédiaires.

Comment avez-vous eu l'idée d'acheter un vélo cargo ?

J'aime moi-même beaucoup rouler à vélo. Pendant mon premier congé parental, j'ai accroché le vélo de notre aînée au mien à l'aide d'une barre spéciale. Durant le second, j'ai voulu conduire mes deux filles à l'école – l'idée du vélo cargo s'est donc imposée tout naturellement.

Et vous les filles, qu'est-ce que vous pensez du vélo ?

Elisa: C'est comme des montagnes russes, c'est super amusant !

Evelyn: Ce que je préfère, c'est les descentes et les tournants. Les autres enfants aussi trouvent notre vélo génial et veulent le même. Mais je n'en ai encore jamais vu d'autre comme ça.

ELECTRO BIKER

RUBEN BRITO

COMPTABLE, 38
LIPPERSCHIED

2.

ELECTRO BIKER



Comment avez-vous eu l'idée de parcourir une partie du trajet vers votre lieu de travail à vélo ?

Mon fils va à la crèche à Erpeldange et je prends le train pour Ettelbruck. Le matin, je mets simplement le vélo dans le coffre, amène le petit à la crèche et y laisse la voiture. Le vélo me permet d'arriver rapidement à la gare sans devoir chercher une place de parking.

Votre vélo est équipé d'un moteur auxiliaire, c'est bien ça ?

Oui, ça m'épargne une partie du travail. Je fais déjà assez de sport comme ça, je ne vais quand même pas en faire aussi pour aller au travail ! (rires) L'essentiel pour moi, c'est de ne pas perdre de temps et de prendre l'air.

Voyez-vous d'autres personnes faire la même chose que vous le matin ?

On voit parfois l'un ou l'autre navetteur monter dans le train avec son vélo. Mais je suis plutôt étonné qu'il n'y ait pas plus de gens qui prennent leur vélo pour se rendre à la gare depuis Ettelbruck et les villages environnants. Bien sûr, l'infrastructure n'est pas parfaite, mais elle n'est pas non plus aussi mauvaise ou dangereuse que ce qu'on dit. Je crois que les gens ont oublié à quel point il est agréable de rouler à vélo.

VEL'OH! CREW

TOM WEBER

GÉOGRAPHE, 32
BELVAUX

DAVID VIAGGI

INFORMATICIEN, 33
BISSEN

ANDY SCHMIT

ASSISTANT ADMINISTRATIF, 39
BASCHARAGE

3.



**VEL'OH!
CREW**

Comment avez-vous eu l'idée d'utiliser le vélo ?

Andy: Nos bureaux ont déménagé vers un site un peu plus excentré. Le vel'oh ! était une solution efficace pour rejoindre le centre-ville rapidement et sans trop de difficultés.

Tom: Le mercredi, c'est jour de marché au Knuedler. Le vel'oh ! nous permet de faire rapidement quelques courses pour le frigo du bureau ou d'acheter des légumes pour la maison. On peut mettre pas mal de choses dans son panier.

David: Il y a une station vel'oh ! à cent mètres du bureau, et de là, il ne faut que cinq à dix minutes pour rejoindre n'importe quel point du centre-ville. On est beaucoup plus flexible pour décider par exemple où et avec qui on a envie de manger à midi.

Utilisez-vous aussi le vélo à d'autres moments ?

David: J'ai un pedelec avec lequel je parcours le fameux « dernier kilomètre » de ma voiture au travail. Étant donné que j'ai un mandat politique, je veux être plus flexible et savoir que ma voiture n'est pas loin les jours où j'ai des obligations. Les autres jours, je n'en ai pas besoin. Pour les heures normales de bureau, une combinaison des différents moyens de transport (P+R, train et bus ou vélo) est certainement la meilleure solution.

Tom: J'utilise aussi les vélos en libre-service pour me rendre au travail depuis la gare ou le P+R Bouillon, et inversement. Je trouve ça très pratique de ne pas devoir m'occuper de l'entretien du vélo ou de devoir réfléchir à comment l'attacher, etc.

Andy: Le *Verkeiersverbond* installe de plus en plus de mBox dans tout le pays. Les choses vont donc aussi changer à ce niveau : beaucoup de gens vont laisser leur vélo dans une mBox pour effectuer les derniers kilomètres rapidement et de bonne humeur.

BIKE 4 WORK

JOSIANE MAILLIET

ASSISTANTE ADMINISTRATIVE, 48
MERSCH

4.



BIKE 4 WORK

Comment avez-vous eu l'idée de rouler à vélo ?

J'ai toujours aimé rouler à vélo. Étant donné que nos bureaux sont excentrés, nous avons deux vélos de société. J'ai des réunions à l'extérieur presque tous les jours et le vélo est tout simplement le moyen le plus rapide et le plus direct de m'y rendre.

Prenez-vous le vélo par tous les temps ?

Je l'utilise par temps sec. Il faut bien que je continue à travailler après ! Et je n'ai pas envie de me couvrir de vêtements étanches des pieds à la tête. Par contre, il peut faire froid, ça m'est égal. C'est agréable de passer quelques minutes par jour à l'air frais quand on est coincé sur sa chaise de bureau toute la journée.

Pensez-vous que d'autres entreprises devraient envisager de proposer des vélos de société ?

Absolument ! Nous en avons deux dans le parking. Le pedelec, surtout, est régulièrement utilisé. C'est tout simplement plus pratique pour nos collaborateurs de partir à un rendez-vous en sachant précisément combien de temps ils mettront pour arriver. Avec le vélo, on n'est jamais en retard.

NIGHT RIDER

TOM THILL

CONSEILLER EN MOBILITÉ, 35
HESPERANGE

5.



NIGHT RIDER

Comment avez-vous eu l'idée de vous rendre au travail à vélo ?

Roulez-vous aussi quand il fait noir ?

Vous portez toujours un casque et une veste réfléchissante, n'est-ce pas ?

Je suis un grand amateur de sport. Quand nous avons fondé une famille et que les enfants ont occupé une partie de notre attention, je me suis demandé comment intégrer le sport dans mon quotidien. Quoi de plus logique que d'effectuer à vélo le trajet que je parcours de toute façon tous les jours ?

Je travaille par postes et suis donc parfois en route très tôt le matin. Si le temps n'est pas trop mauvais, je prends le raccourci à travers la forêt avec mon VTT. Je me suis aussi acheté un Fixie pour rouler sur la route. Dans ce cas, je me pose le défi de parcourir tout le trajet sans changer de vitesse. Ça a quelque chose de « vrai », j'ai alors la sensation de réellement faire du vélo.

Oui, mais c'est une décision qui appartient à chacun. En ce qui me concerne, j'essaie d'être aussi visible que possible. Mieux vaut être vu une fois de trop que l'inverse. Je ne roule pas à vélo pour avoir l'air « cool », mais pour aller d'un point A à un point B, en arrivant idéalement en bonne santé et de bonne humeur. Mais pour être vu, il faut aussi que l'autre nous regarde... Malheureusement, il y a encore beaucoup de gens qui envoient des SMS au volant. Ils représentent un danger pour les piétons, les autres automobilistes et, bien sûr, pour les cyclistes.

TEAM FIXIE

YVES DAX

GÉOMATICIEN, 27
ETTELBRUCK

JOÉ SCHMIT

GÉOGRAPHE, 29
WARKEN

SAM JACOBY

URBANISTE, 29
ETTELBRUCK

6.



TEAM FIXIE

Comment avez-vous eu l'idée de vous rendre au travail à vélo ?

Joé: J'utilise surtout le vélo pour parcourir les derniers kilomètres jusqu'à mon lieu de travail. Je le récupère dans la mBox quand j'arrive à la gare. En ville, le vélo est imbattable en termes de vitesse moyenne.

Sam: C'est la même chose pour moi. Étant donné que je travaille aussi en ville, le vélo est extrêmement pratique. On arrive vite partout.

Yves: Nous travaillons dans le même service et quand nous avons eu l'idée d'utiliser le vélo, nous avons acheté trois Fixies dans le même magasin. Ils sont beaux, résistants parce que l'équipement est pratiquement inexistant, et très agréables à conduire.

Vous n'utilisez pas le vélo uniquement pour aller travailler, mais aussi au quotidien, c'est bien ça ?

Sam: Oui, nous les utilisons aussi pour nous rendre aux réunions. C'est beaucoup plus facile d'arriver à l'heure quand on sait précisément combien de temps le trajet prendra. Et c'est aussi le moyen idéal pour aller manger au restaurant à la pause de midi.

Yves: Quand il ne fait pas 30°, on n'arrive pas forcément à destination trempé de sueur. Il faut adapter sa conduite. Et puis ça fait du bien de bouger un peu de temps en temps quand on passe toute la journée derrière son ordinateur.

Joé: Avant chaque trajet, vous devez vous demander quel est le meilleur moyen d'arriver à destination, en fonction de la météo et du temps dont vous disposez. Ça peut être le bus, la marche, ou précisément le vélo.

Envisagez-vous de parcourir une plus grande partie de votre trajet à vélo ?

Joé: J'ai l'intention d'intégrer encore plus le vélo dans mon quotidien, mais plutôt pour des trajets courts de moins de cinq kilomètres. J'ai déjà commencé à me rendre une fois par semaine au travail à vélo, soit un trajet de 37 kilomètres. Je le laisse sur place et rentre le lendemain soir à vélo.

Sam: Je veux à tout prix tenter l'expérience en été, mais pas avec le Fixie. J'utiliserais plutôt un vélo de route. J'imagine que ça fait du bien de se dépenser matin et soir sur son vélo.

Yves: Nous en avons parlé, mais nous voulions commencer quand il ferait meilleur. C'est en tout cas une option, surtout parce que nous disposons de douches au travail où nous pouvons nous rafraîchir avant de commencer la journée.



**TEAM
FIXIE**

A man wearing a dark blue suit, a green cycling helmet, and brown leather shoes is riding a black and yellow Scott bicycle. He has a brown bag slung over his shoulder. The background features a modern glass skyscraper and a city street with a blue car and traffic lights.

CYCLING AFICIONADO

GILLES DOSTERT

DIRECTEUR GÉNÉRAL DU VERKEÏERSVERBOND, 40
HEFFINGEN

7.



7.

CYCLING
AFICIONADO

Comment avez-vous eu l'idée de vous rendre au travail à vélo ?

Pour moi, le vélo est l'invention la plus géniale des temps modernes. Tout le monde peut se le permettre, il est facile à utiliser, écologique, sûr et surtout extrêmement pratique. Il nous permet de parcourir de grandes distances rien qu'à la force des muscles, de prendre soin de notre santé et de percevoir notre environnement. Un vrai sentiment de liberté ! Le cyclisme me fascine depuis que je suis tout petit. C'est pour ça que je fais du vélo pendant mon temps libre. Avec la densité du trafic sur nos routes, le trajet du travail dure tout simplement beaucoup trop longtemps, tant en transports en commun qu'en voiture, et dépend surtout de très nombreux facteurs externes. Au bout d'un moment, ça suffit. C'est pour ça que j'essaie de parcourir aussi souvent que possible mon trajet de 25 kilomètres à vélo, qui me prend une heure. C'est tellement agréable, en rentrant chez soi, de laisser derrière soi le bruit de la ville et les gaz d'échappement et de traverser le Grünewald en s'imprégnant de la nature. On peut déconnecter, réfléchir et profiter. Quand j'arrive à la maison, je suis 100 % disponible pour ma famille et je n'ai pas besoin de temps supplémentaire pour faire du sport.

Vous n'utilisez pas uniquement le vélo pour aller travailler, mais aussi au quotidien, n'est-ce pas ?

En tant que directeur général du *Verkeiersverbond*, vous avez pris plusieurs décisions ciblées qui ont créé un climat propice à l'utilisation du vélo. Quels conseils pourriez-vous donner à d'autres chefs d'entreprise ?

Quand c'est possible, je prends un vel'oh ! pour rouler en ville, mais j'ai aussi déjà transformé un ancien vélo de course en single-speed. Je trouve ça fantastique qu'une vraie culture du vélo, qui ne tourne pas uniquement autour des aspects sportifs, se développe au Luxembourg.

Quand nous avons déménagé, nous avons cherché des locaux avec des douches pour permettre aux collaborateurs de se rafraîchir le matin après leur trajet. Nous avons aussi aménagé des parkings à vélo au sous-sol, où les membres de notre personnel peuvent laisser leur vélo en toute sécurité. En plus, nous avons acheté deux vélos de société, une pompe ainsi qu'un kit de réparation et un sac à dos étanche pour transporter les documents lors de réunions.

Mon conseil, c'est d'offrir l'infrastructure requise. Elle sera utilisée. Avoir des collaborateurs en meilleure santé et plus heureux au travail est extrêmement bénéfique.

7.



**CYCLING
AFICIONADO**

CYCLE TO WORK

FÉLICIE WEYCKER

PRÉSIDENTE DU CONSEIL
D'ADMINISTRATION DU VERKEÏERSVERBOND, 44
STRASSEN

8.

CYCLE TO WORK



8.

Comment avez-vous eu l'idée de parcourir une partie du trajet vers votre lieu de travail à vélo ?

Grâce à un exemple concret : mon ministre qui habite plus loin que moi de notre bureau vient presque tous les jours à vélo. Quand j'ai tenté l'expérience, je me suis rendu compte que j'arrivais plus vite à destination. Le vélo permet aussi de faire plus d'activité physique au quotidien et donc d'agir pour sa santé.

Votre vélo est équipé d'un moteur auxiliaire, c'est bien ça ?

J'ai racheté le pedelec d'un ami. C'est plus pratique et plus rapide, surtout compte tenu du fait que j'ai une ou deux côtes à grimper. J'arrive ainsi au travail fraîche et dispose, sans trop d'efforts.

Voyez-vous d'autres personnes faire la même chose que vous le matin ?

Oui, on voit de plus en plus de gens prendre leur vélo pour aller travailler. J'espère donc que l'infrastructure continuera de s'améliorer et, surtout, sera de plus en plus sûre.

BIKE BUS TRAIN

LIONEL MALANÉ

CHEF DE SERVICE ADJOINT, 38
LUXEMBOURG

9.



**BIKE
BUS
TRAIN**

Comment avez-vous eu l'idée de vous rendre au travail à vélo ?

Je n'habite pas très loin de mon lieu de travail. Puisque j'essaie de rester en forme, je me suis dit que je pourrais effectuer à vélo le trajet que je parcours de toute façon tous les jours pour aller travailler. L'expérience s'est avérée plus que concluante, si bien que je l'ai intégrée dans mon quotidien. Au début, quand j'avais des réunions en extérieur, je prenais le bus pour ne pas me présenter en sueur. Mais le vélo me manquait...

... et donc vous avez acheté un vélo pliable.

Exactement. C'était la bonne décision : je peux rouler jusqu'à l'arrêt de bus ou à la gare et poursuivre mon trajet de façon tout aussi simple et rapide. Pendant la journée aussi, je peux continuer ma route depuis n'importe quel arrêt grâce à mon vélo pliable que je prends dans le bus ou le train. C'est vraiment très pratique !

Que conseilleriez-vous au lecteur qui se demande si le vélo est fait pour lui ?

De l'essayer, tout simplement ! C'est un sentiment de liberté absolue de ne devoir dépendre de rien d'autre que du temps dont on a besoin pour relier un point A à un point B. Empruntez un vélo pliable à un ami ou dans un magasin et demandez-vous quelle est la chaîne de mobilité la plus pratique pour vous. Il vous suffira d'une semaine pour comprendre si cette solution vous convient.

AU BOULOT À VÉLO: 8 ASTUCES POUR S'Y METTRE

TIPS & TRICKS

1

COMMENCEZ QUAND
IL FAIT BEAU.

2

TESTEZ VOTRE
ITINÉRAIRE EN
SOIRÉE OU PENDANT
LE WEEK-END.

3

NE PARCOUREZ
QU'UNE PARTIE DU
TRAJET À VÉLO.

4

DESCENDEZ DU VÉLO
EN MONTÉE.

5

DEMANDEZ CONSEIL
AUX CYCLISTES DE
VOTRE ENTOURAGE .

6

EMPORTEZ DES
CHAUSSETTES
DE RECHANGE.

7

SOYEZ PRÉPARÉ
LORSQU'IL FAIT TRÈS
CHAUD OU TRÈS
FROID.

8

ACHETEZ OU
EMPRUNTEZ
L'ÉQUIPEMENT
DE BASE.

6 BONNES RAISONS



1

ARRIVER PLUS VITE À DESTINATION

Pour les distances courtes à moyennes (jusqu'à 5 km), le vélo est généralement plus rapide que la voiture. Vous évitez en plus les embarras causés par les embouteillages et la recherche d'une place de parking.

Bonus en hiver : vous aurez plus chaud en roulant à vélo qu'en attendant que votre bus arrive ou que votre voiture se réchauffe !



2

ÉVITER LA POLLUTION

Tant en été qu'en hiver, la seule énergie dont vous aurez besoin pour rouler à vélo, c'est la vôtre. Vous ne consommez aucune énergie fossile et n'émettez aucun gaz à effet de serre comme le CO₂, à part celui de votre propre respiration.



3

ÉCONOMISER

Les frais d'achat et de maintenance d'un vélo sont nettement moins élevés que ceux d'une voiture. Vous ne devez rien payer en assurances, en taxes, en carburant ou en parking, et vous économiserez aussi sur votre abonnement à la salle de sport !

Bonus en hiver : vous économisez encore plus quand vous roulez en toute saison.

2e photo © MarcBruvella / iStock / Thinkstock

> IL Y A MAINTES BONNES RAISONS POUR PRENDRE LE VÉLO, MÊME EN HIVER ! NOUS VOUS EN PRÉSENTONS QUELQUES-UNES.



4

OUBLIER LE STRESS

En roulant à vélo, vous réduisez votre stress tout en vous amusant. Vous décompressez et oubliez vos tracas quotidiens, ce qui fait du bien à votre moral.

Bonus en hiver : lutter contre les vents de face et le blizzard vous donne la même montée d'endorphine qu'un skieur.



5

ÊTRE PLUS HEUREUX

Selon de récentes études, les cyclistes sont deux fois plus heureux que les autres navetteurs, en raison d'une combinaison de bienfaits pour la santé mentale, d'un meilleur contrôle sur leurs trajets, du plaisir ressenti en roulant et des économies réalisées.

Bonus en hiver : quand les journées raccourcissent, le fait d'être actif en extérieur améliore considérablement votre humeur et dope votre production de vitamine D.



6

VIVRE PLUS LONGTEMPS

Rouler à vélo est excellent pour votre système cardiovasculaire. Des études ont montré qu'en moyenne, une demi-heure de vélo par jour augmente votre espérance de vie d'environ deux ans et demi. Et contrairement à une idée largement répandue, les cyclistes respirent moins d'émissions polluantes que les automobilistes.

Bonus en hiver : votre corps brûle plus de calories quand il fait froid.

CHOISIR LE VÉLO QUI VOUS CONVIENT

De manière générale, le choix du bon vélo dépend du type de cycliste que vous êtes et de la fréquence à laquelle vous comptez vous rendre au travail à vélo. Avant d'acheter un nouveau vélo, demandez-vous pourquoi vous en avez besoin : pour vos trajets quotidiens, vos excursions du week-end, faire les courses, vous entraîner, sortir avec les enfants ?

Vue d'ensemble

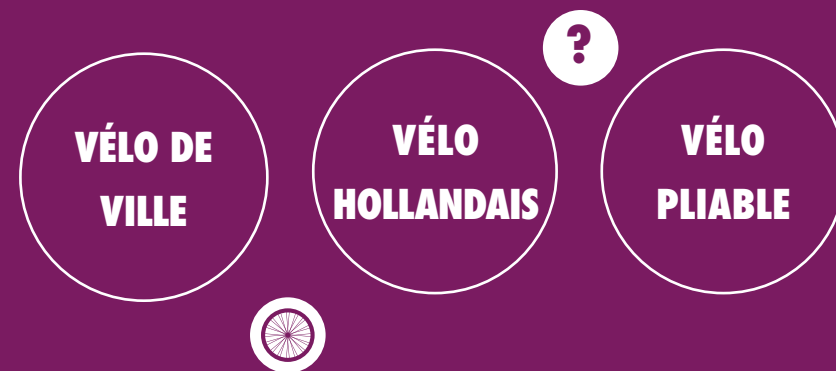
Le **vélo de route**, aussi appelé vélo de course, est destiné à être utilisé sur des routes (généralement) correctement pavées. Vous pouvez l'utiliser pour vous entraîner, aller travailler, effectuer de longs trajets, faire du cyclotourisme et participer à des courses cyclistes. Le corps étant penché vers l'avant, les muscles arrière doivent être bien entraînés. Les vélos de route ne sont

généralement pas conçus pour transporter de lourdes charges.

Le **vélo de tourisme** est destiné aux longues excursions de plusieurs jours sur la route. Tout comme les voitures, il se décline en nombreuses sous-catégories, toutes optimisées pour des objectifs légèrement différents (ce qui est en fait le cas de presque toutes les catégories de vélos).

Le **cyclocross** ou « gravel bike » est conçu pour circuler tant sur les routes qu'hors piste. Il est préférable de n'y transporter que des charges légères.

Le **vélo de trekking** convient à la fois aux exercices physiques quotidiens légers et aux loisirs. Même lourdement chargé, il est suffisamment flexible pour les méandres du trafic urbain et file tout droit lors des excursions plus longues.



Le **V.T.T.** est conçu pour les parcours hors piste. Les poignées du guidon sont plates ou relevées et il est doté de vitesses très basses permettant de grimper les pentes escarpées. Correctement équipés, les V.T.T. peuvent aussi servir de vélos de tourisme ou de travail, même s'ils sont moins légers et efficaces.

Le **vélo de ville** ou « roadster » offre une position assise droite

caractéristique, est confortable et donne une bonne vision d'ensemble du trafic. Il est destiné aux trajets courts et fréquents à vitesse modérée dans des zones urbaines relativement plates, demande peu de maintenance et est facile à utiliser.

Le **vélo hollandais** authentique réunit confort, ergonomie, fiabilité et style. Comme le vélo de ville, il offre une position

assise droite idéale pour votre dos et votre corps. Il se prête parfaitement aux trajets professionnels quotidiens, en particulier sur de courtes distances et à plat, sans que vous ayez à vous inquiéter des vêtements que vous portez.

Le **vélo pliable** convient idéalement aux navetteurs qui doivent prendre leur vélo dans le bus ou le train pour une partie de leur trajet et qui disposent d'un



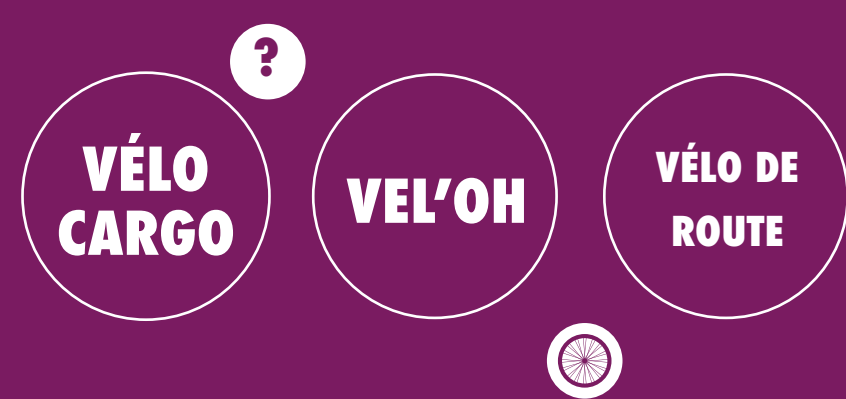
espace de stockage limité à la maison ou au bureau. Il est aussi pratique pour les rendez-vous en ville. Léger et solide, il se replie facilement mais est un peu moins efficace et plus difficile à manipuler qu'un vélo standard.

Le **pedelec** est amusant à conduire et ne cesse de gagner en popularité au sein de tous les groupes d'âge. Il est doté d'une batterie et d'un moteur électrique offrant une assistance de niveau réglable pendant que vous pédalez. Il peut être utilisé sur les routes et

les pistes cyclables et convient particulièrement aux personnes qui doivent grimper des pentes escarpées ou parcourir de longues distances et qui ne veulent pas arriver à destination en sueur.

On confond souvent les pedelecs et les **vélos électriques**, alors que ces derniers font en réalité partie de la catégorie des cyclomoteurs. Vous ne pouvez pas rouler sur les pistes cyclables et devez avoir un permis de conduire. Casque et rétroviseur sont obligatoires.

Avec leurs cadres robustes conçus pour arrimer un chargement et transporter de lourdes charges, les **vélos cargo** sont très pratiques pour faire vos courses et transporter vos enfants. S'ils sont généralement plus lourds et plus lents, ils sont tout de même très appréciés en ville. La plupart des vélos cargo sont équipés d'une batterie et d'un moteur auxiliaire.



VÉLOS EN LIBRE-SERVICE

Si vous ne souhaitez pas acheter votre propre vélo, vous pouvez toujours envisager les vélos en libre-service, tels que les vel'oh! à Luxembourg-Ville et les Vël'OK à Esch-sur-Alzette, mais aussi à Bettembourg, Differdange, Dudelange, Kayl, Sanem et Schifflange. Les stations sont réparties dans toutes les zones urbaines et les vélos sont solides et très pratiques pour les cyclistes occasionnels.

Tous équipés de catadioptrés, de trois vitesses et d'un panier, ils se prêtent parfaitement à tous les trajets urbains. Les communes de Bertrange, Diekirch, Ettelbruck et Mamer proposent des offres similaires. Au total, le Grand-Duché compte actuellement plus de 130 stations avec plus de 1600 vélos. Différentes offres de location de vélo sont également disponibles pour les cyclistes occasionnels du dimanche.

SÉCURITÉ

> TROIS RÈGLES POUR TRAVERSER LA CHAUSSÉE

type de passage			
marquage			
présignal à l'approche du passage			
signal à la hauteur du passage			
règle de priorité	priorité aux piétons	priorité aux piétons et aux cyclistes	pas de priorité aux cyclistes

QUI DIT ROULER À VÉLO, DIT AUSSI SÉCURITÉ

La condition sine qua non est de respecter le code de la route et les feux de circulation.

La prise en considération des « usagers plus faibles » comme les piétons constitue une priorité absolue. Ce principe vaut particulièrement sur les passages pour piétons ou les chemins communs, par exemple dans les parcs municipaux, d'autant plus que les personnes âgées et les enfants entendent

et voient souvent trop tard les cyclistes s'approcher à vive allure. En tant que cycliste, vous devez adopter de manière générale un comportement prévoyant et défensif.

Le port d'un casque de protection est recommandé, en particulier pour les enfants. Cette mesure n'est cependant pas obligatoire et demeure une décision personnelle

(voir aussi page 62). En cas d'accident lors d'un déplacement à vélo entre votre domicile et votre lieu de travail, vous êtes assuré par votre employeur. Si vous avez vous-même occasionné des dommages, ceux-ci sont généralement couverts par votre assurance responsabilité civile personnelle.

> EN MATIÈRE DE PRIORITÉS SUR LA ROUTE, LES RÈGLES SUIVANTES S'APPLIQUENT :

- > Aux passages pour piétons : les piétons ont la priorité et les cyclistes doivent descendre de vélo et traverser le vélo à la main.
- > En l'absence d'un de ces passages, les piétons et les cyclistes doivent respecter les règles générales en matière de priorité.
- > Aux passages pour piétons et cyclistes : les piétons et les cyclistes ont la priorité sur les automobilistes. Les cyclistes traversent la chaussée sur la partie cycliste, sans avoir à descendre de vélo.
- > Gardez vos distances par rapport aux véhicules qui vous précèdent : en raison de l'angle mort, les voitures et les camions qui bifurquent ne remarquent souvent pas les cyclistes derrière eux, plus particulièrement quand ils tournent à droite.
- > Aux débouchés de cyclistes (non intégrés dans un passage pour piétons et cyclistes) : les cyclistes n'ont pas la priorité pour traverser la chaussée (les piétons non plus quand ils y traversent).
- > Dans les zones piétonnes, l'accès à vélo est autorisé en dehors des heures d'ouverture des commerces.
- > Voir aussi tableau page 58.

> RÈGLES DE COMPORTEMENT UTILES :

- > Ne vous laissez pas pousser vers l'accotement par le trafic, gardez toujours vos distances par rapport aux véhicules stationnés le long de la route et méfiez-vous des ouvertures de portières.
- > Idéalement, testez le meilleur itinéraire pour vous rendre quotidiennement au travail. Il ne s'agit pas nécessairement du trajet le plus court ou du plus rapide, mais peut-être de l'itinéraire avec le moins de feux de circulation, le moins fréquenté ou traversant un parc, tout simplement.
- > Indiquez les changements de voie et de direction à temps et vérifiez que les autres usagers de la route vous ont vu.



AVEC OU SANS CASQUE ?

Le port du casque pour les cyclistes n'étant pas obligatoire au Luxembourg, il appartient à chacun de décider d'en porter un ou non : comment évaluez-vous le risque d'avoir un accident de vélo ?

EN RÈGLE GÉNÉRALE

Même si beaucoup le trouvent gênant, le casque offre une réelle protection : en cas d'accident, il réduit la gravité des blessures à la tête. Si ces dernières ne comptent pas parmi les blessures les plus fréquentes chez les cyclistes, la tête est en revanche la partie du corps la plus touchée par les blessures graves.

Tant que le casque n'entraîne pas un style de conduite plus risqué, son port est tout à fait judicieux, en particulier pour les vététistes et les cyclistes inexpérimentés comme les personnes âgées et les enfants. Lorsque les enfants sont habitués dès l'enfance au casque, en porter un sera naturel à l'âge adulte.

METTRE LE CASQUE CORRECTEMENT

- > Le casque doit couvrir le front, les tempes et l'occiput. Il est souvent trop poussé vers l'arrière, risquant ainsi de causer des blessures à la nuque s'il glisse lors d'un choc.
- > Il doit être doté d'une mousse amovible et lavable, car celle-ci absorbe facilement la sueur.
- > Changez de casque après une chute et, de manière générale, tous les cinq ans environ, car il s'use avec le temps. Le fabricant vous donnera des informations plus précises.
- > Il faut garder à peu près l'espace de deux doigts entre le casque et les sourcils.
- > Le casque doit par ailleurs pouvoir être adapté à la forme individuelle du crâne.



ÉQUIPEMENT

Les règles de base pour toute personne qui utilise le vélo quotidiennement sont d'avoir de bons freins et des lampes qui fonctionnent. Le Code de la route luxembourgeois prévoit comme équipement de base obligatoire pour toute bicyclette circulant sur la voie publique :

1

Deux freins indépendants.

2

Un feu blanc ou jaune à l'avant et un feu rouge à l'arrière, ainsi qu'un catadioptre rouge.*

3

Au moins deux catadiopres blancs ou jaunes par roue.

4

Des catadiopres réfléchissants sur les pédales.

5

Une sonnette.

6

Une bande réfléchissante jaune fixée au garde-boue ou au cadre arrière.

* Pour les VTT, un simple réflecteur avant est suffisant tant qu'ils sont utilisés pendant la journée.

AU SEC ET EN SÉCURITÉ SOUS LA PLUIE ET LA NEIGE

Précisons d'emblée que l'essentiel n'est pas d'avoir des vêtements et un équipement spéciaux. Ce qui compte, c'est votre état d'esprit ! Néanmoins, les bons vêtements peuvent rendre votre trajet à vélo beaucoup plus agréable, surtout par temps froid et humide.

EN RÈGLE GÉNÉRALE

- > Pour les trajets de moins de 5 km qui, avec un temps de trajet de 20 à 30 minutes, offrent déjà l'activité physique quotidienne requise, des habits de travail normaux suffisent souvent amplement.
- > Les personnes qui parcourent plus de 8 km et se rendent régulièrement au travail à vélo, y compris par mauvais temps, doivent en revanche envisager de se procurer des vêtements spéciaux.

VÊTEMENTS

VESTE ET PANTALON

> **Pluie** : Une bonne veste fonctionnelle pourvue d'un dos allongé, d'une capuche et de poignets antidérapants fait partie de l'équipement de base. Vous pouvez aussi enfiler au-dessus de vos habits de bureau une veste polyvalente d'extérieur respirante dotée de larges fentes d'aération, ou encore garder un imperméable et un pantalon de pluie à la maison et au bureau. Le pantalon doit couvrir les chaussures pour éviter de laisser remonter le froid et l'humidité. Vous pouvez aussi toujours emporter un poncho de pluie, au cas où.

> **Hiver** : Pensez à superposer les couches de vêtements : plusieurs couches fines tiennent plus chaud qu'une seule couche épaisse. Enfilez un vêtement chaud au-dessus de sous-vêtements fonctionnels respirants qui évacuent rapidement l'humidité de votre corps, puis une veste imperméable coupe-vent, si possible respirante.

existe aussi des couvre-casques étanches. Pour les mains, des gants fins et étanches suffisent souvent.

> **Hiver** : Quand les températures passent au-dessous de zéro, il convient d'utiliser des gants à doublure isolante. L'important est que les mains restent mobiles pour pouvoir freiner et changer de vitesse sans problème. Veillez également à ce que vos oreilles soient couvertes.

BONNET ET GANTS

> **Pluie** : Outre les bonnets coupe-vent à porter en dessous du casque, les foulards multifonctions en microfibres sont aussi très pratiques : ils peuvent servir selon les cas de bonnet, bandeau, cagoule ou foulard. Il

ACCESSOIRES ET ENTRETIEN

CHAUSSURES

- > **Pluie** : Les chaussures doivent être plutôt légères et étanches et disposer d'une bonne semelle; une paire de bonnes chaussures polyvalentes suffit.
- > **Hiver** : Les personnes qui ont vite les pieds froids peuvent utiliser des semelles intérieures isolantes. Les chaussures ne doivent pas être trop serrées pour qu'un coussin d'air isolant puisse se former entre la chaussure et le pied. Par temps froid et pluvieux, les surchaussures gardent non seulement vos pieds au sec, mais protègent aussi vos chaussures.

LA CLÉ, C'EST D'ÊTRE VU

- > Une veste jaune ou orange réfléchissante ainsi que des bandes à attacher aux bras et aux jambes sont indispensables, surtout quand il fait noir, en cas de brouillard ou par mauvais temps. Les catadioptrés ou feux arrière sur le casque améliorent la visibilité. Veillez à ce qu'ils restent propres pour qu'ils ne perdent pas leurs propriétés réfléchissantes. Une dynamo moyeu fournit de l'énergie au catadioptré de la roue y compris par temps humide et sans pertes de frottement. En hiver surtout, vous devez installer des feux qui vous permettent non seulement d'être vu, mais aussi de bien voir.

PNEUS

- > Les pneus peu gonflés ont une moins bonne tenue de route et s'usent plus rapidement. Néanmoins, si la voie est très enneigée, il peut être utile de réduire légèrement la pression des pneus de façon à améliorer le contact avec la route. Vous pouvez utiliser des pneus cloutés pour une meilleure adhérence sur la neige. Si vous n'êtes pas à l'aise à l'idée de changer vos pneus, vous pouvez aussi opter pour des pneus toutes saisons. Les pneus anti-crevaisson vous offrent par ailleurs une protection supplémentaire.

PROTECTION ANTIVOL

- > Même si aucun cadenas n'offre une sécurité absolue, les cadenas en U sont le meilleur choix. L'important est de garer son vélo dans un endroit aussi visible et fréquenté que possible ou dans une mBox sécurisée. Le cadenas peut geler par temps froid ; dans ce cas, utilisez un dégivrant pour serrure. Vous pouvez au préalable appliquer une huile spéciale sur le cadenas.

TRANSPORT

- > Outre le panier à vélo traditionnel ou le sac à dos, il existe encore bien d'autres façons de transporter vos documents ou courses. De nombreux fabricants proposent divers modèles de sacs à accrocher à la selle, au vélo ou au guidon, par exemple. La sacoche bandoulière offre une solution idéale pour ceux qui préfèrent garder leurs effets personnels sur eux. Pour les grosses courses enfin, vous pouvez attacher une remorque adaptée à votre vélo ou opter pour un vélo cargo (voir aussi pages 12 et 56).

NETTOYER SON VÉLO

- > En hiver surtout, il est important de bien nettoyer son vélo. La poussière attire en effet l'humidité, ce qui favorise la formation de rouille. La chaîne, les jantes et les freins doivent en particulier faire l'objet d'un entretien régulier afin d'être protégés de l'usure, du sel de déneigement et de l'humidité.

SELLE

- > Pour monter rapidement sur votre vélo depuis un sol glissant, pensez à abaisser légèrement votre selle. Utilisez un couvre-selle pour la protéger de la neige, de la glace et de l'humidité.



© chuprit / Stock / Thinkstock

SE CHANGER – CONSEILS AUX NAVETTEURS

Prendre une douche et se changer

Il n'est pas obligatoire de prendre une douche au travail : il suffit souvent de se rafraîchir un peu à l'évier, par exemple avec des lingettes ou un gant de toilette. Gardez une serviette et un déodorant sur place.

Il est pratique de pouvoir accrocher une ou plusieurs tenues de bureau dans une armoire haute. Pensez à prévoir un peu plus de place dans vos armoires pendant la saison froide. Vous n'avez pas de casier ? Emportez vos habits de bureau dans un sac à vélo étanche.

Vous pouvez accrocher et aérer la serviette que vous avez utilisée et les vêtements de vélo dans lesquels vous avez transpiré aux endroits peu fréquentés, par exemple dans les escaliers ou les locaux de stockage.

Bien emballer ses habits de travail

Il existe ce qu'on appelle des « travel organisers » qui permettent d'emballer (presque) sans plis les chemises et costumes : le vêtement est plié en rectangle à l'aide d'un dispositif de pliage, puis fortement comprimé et maintenu en forme lorsqu'il est emballé dans un sac rectangulaire de même dimension. Cette méthode permet d'éviter les plis tout en prenant très peu de place et peut être utilisée tant pour aller travailler que pour voyager.

Petit conseil : les vêtements à haute teneur en laine se froissent moins facilement.



**YOUNG
RIDERS**

LES ENFANTS AUSSI AIMENT LE VÉLO

Les enfants de moins de dix ans sont autorisés à rouler sur les trottoirs. Après quoi, ils ne peuvent normalement plus rouler que sur la route ou les pistes cyclables. À partir de six ans, ils peuvent rouler sur la route s'ils sont accompagnés par une personne de plus de quinze ans.

Prendre des enfants sur votre vélo

> Les adultes (18 ans et plus) sont autorisés à transporter un enfant de moins de sept ans (et moins de 22 kg) dans un siège enfant doté d'une ceinture de sécurité et de repose-pieds. Les adultes peuvent transporter jusqu'à deux enfants de moins de huit ans dans une remorque pour vélo à condition qu'elle soit équipée de ceintures de sécurité et de repose-pieds. Enfin, pour initier les enfants au vélo, vous pouvez opter pour un « monocycle » spécial pour enfants pouvant être attaché à un vélo pour adulte.

Apprendre la sécurité routière aux enfants

> Les enfants doivent être initiés à la question de la sécurité routière le plus tôt possible. Le Département ministériel des Sports offre une formation en la matière à l'intention des communautés, associations et autres groupes, sous le nom « Sécher um Vélo » (« En sécurité à vélo »). Elle s'adresse aux enfants âgés de quatre à douze ans. L'ancien cycliste professionnel Kim Kirchen y explique les différentes situations rencontrées sur la route à des groupes de maximum quatorze enfants, les informe sur les vélos et le Code de la route et leur donne de bons conseils de sécurité.

Contact:
Département ministériel des Sports
66, rue de Trèves
L-2630 Luxembourg



RÉSEAU NATIONAL DES PISTES CYCLABLES

**FIND
YOUR
WAY!**



ADRESSES UTILES



Fédération du Sport Cycliste Luxembourgeois

Maison des Sports
3, route d'Arlon
L-8009 Strassen
Tél.: 29 23 17
info@fscl.lu
www.fscl.lu

Lëtzebuurger Vëlos-Initiativ (LVI)

6, rue Vauban
L-2663 Luxembourg
Tél.: 43 90 30 29
lvi@velo.lu
www.velo.lu

Mobilitéitszentral

11, Place de la Gare
L-1616 Luxembourg
Helpline: 24 65 24 65
service@verkeiersverbond.lu
www.mobilitéit.lu

Rent a Bike Ardennes

Contact: Syndicat d'Initiative et
de Tourisme
35, rue du Château, L-9536 Wiltz
Tél.: 95 74 44
info@touristinfowiltz.lu
www.touristinfowiltz.lu

Rent a Bike Dikrich

CIGR Nordstad
27, rue Jean l'Aveugle
L-9208 Diekirch
Tél.: 26 80 33 79
nordstad@cig.lu

Rent a Bike Möllerdall

Tél.: 621 47 34 41
info@rentabike-mellerdall.lu
www.rentabike-mellerdall.lu

Rent a Bike Miselerland

Entente Touristique de la Moselle
115, route du Vin
L-5416 Ehnen
Tél.: 76 00 26 / 75 88 88
info@rentabike-miselerland.lu
www.rentabike-miselerland.lu

vel'oh!

Hotline: 800 611 00
www.veloh.lu

Vélo en ville

8, Bisserweg
L-1238 Luxembourg
Tél.: 47 96 23 83

Vël'OK

CIGL Esch-sur-Alzette
97, rue de l'Alzette
L-4011 Esch-sur-Alzette
Tél.: 54 42 45 200
veloesch@ciglesch.lu
www.velok.lu

RESSOURCES NUMÉRIQUES



@mobiliteit.lu



@mobiliteit.lu



www.m-box.lu
www.mobiliteit.lu
www.mvos.lu
www.yeahh.lu



@mobiliteit_lu



@bike.info.luxembourg
@weridelux



@projectbike



@1m50lux
@B_LoftLuxembourg
@Bike_Info_Lux
@Buddhaah
@CFLinfos
@cyclehacklux
@CycleLuxembourg
@DucalSports
@GerardFloener
@lotus11s
@luxembourgize
@MDDI_LU
@mikebikelux
@mucamille69
@muselbikes
@pakal_org
@redt0mat0
@tzeet
@Walk_Run_Bike



www.bedandbike.lu
www.bike-info.lu
www.biker.lu
www.criticalmass.lu
www.cycleluxembourg.lu
map.geoportail.lu
www.velomap.lu
www.veloparc.lu
www.velospisten.lu
www.visitluxembourg.lu



Réclamations sur les itinéraires
du réseau cycable national:
pistescyclables@pch.etat.lu

Ministère du Développement
durable et des Infrastructures,
Cellule mobilité douce:
christophe.reuter@mob.etat.lu



verkeiers
verbond

Éditeur: Verkeiersverbond | Communauté des Transports - Établissement public

Siège: 26, route d'Arlon | L-1140 Luxembourg

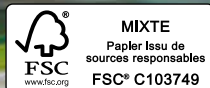
Adresse postale: B.P. 640 | L-2016 Luxembourg

Internet: www.verkeiersverbond.lu

Layout: Rose de Claire, design.

Photos: © Christof Weber, sauf si indiqué autrement

Parution: Juin 2017





AVL | CFL | LUXTRAM | RGTR | TICE

Verkeiersverbond - Communauté des Transports

Établissement public

26, route d'Arlon | L-1140 Luxembourg

www.verkeiersverbond.lu

© 03/2017 Verkeiersverbond



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère du Développement durable
et des Infrastructures