

Venir au CACOH à vélo, c'est possible !

Le secteur des transports génère un tiers des émissions de gaz à effet de serre, dont la moitié est issue des déplacements réalisés dans le cadre du travail. Le vélo apporte une réponse concrète pour réduire ces émissions, avec des réservoirs d'économies immenses.

Au-delà de ces effets positifs pour l'environnement et le climat, l'utilisation du vélo procure de nombreux autres bénéfices :

1. **C'est pratique**
2. **C'est économique**
3. **C'est bon pour la santé**
4. **C'est un moyen simple et agréable de garder une bonne forme physique**

Vous allez prochainement vous rendre sur le site du CACOH, et vous souhaitez réaliser ce déplacement en utilisant un vélo ?

Rien de plus simple en suivant les quelques conseils figurant ci-dessous et tout au long de ce document pour préparer et effectuer votre déplacement :

1. Assurez vous que vous disposez d'un vélo entretenu, bien équipé et adapté à votre besoin.
2. Consultez les prévisions météo avant de partir. En cas de neige ou de verglas, mieux vaut opter pour un autre mode de transport, ou différer votre venue.
3. Portez des vêtements adaptés aux déplacements à vélo et aux conditions climatiques du jour.
4. Choisissez un itinéraire sécurisé disposant d'un maximum d'aménagements cyclables en utilisant certaines applications mobiles spécialisées (par exemple : <https://geovelo.app/fr/>). Des itinéraires recommandés sont également proposés dans ce document.
5. Respectez le code de la route, roulez prudemment et soyez attentif à votre environnement et aux autres usagers.

Le site du CACOH est entièrement clos et sécurisé. Une fois sur place, vous y trouverez à l'intérieur des stationnements vélo facilement accessibles et équipés de points fixes. **N'hésitez pas à consulter la carte disponible à la fin de ce document pour localiser l'emplacement de nos stationnements vélo.**

Christophe PETEUIL
Responsable du CACOH

Bonne route et à très bientôt !



Venir au CACOH à vélo

> Quelques conseils

Un vélo en bon état et bien équipé contribue à garantir votre sécurité et celle des autres usagers de la route. Certains équipements sont obligatoires, que ce soit pour vous ou votre vélo. Chaque infraction est passible d'une amende.



équipements obligatoires

équipements facultatifs



sacoch



panier



antivol U

Pour plus d'informations :



Les équipements obligatoires pour le cycliste

> Le casque

En circulation, le conducteur et le passager d'un cycle, s'ils sont âgés de moins de 12 ans, doivent porter un casque conforme à la réglementation relative aux équipements de protection individuelle. Ce casque doit être attaché.

> Le gilet rétro-réfléchissant

Hors agglomération, depuis le 1^{er} octobre 2008, tout conducteur et passager d'un cycle doivent porter un gilet de haute visibilité la nuit ou le jour lorsque la visibilité est insuffisante (pluie, neige, brouillard). Article R. 431-1-1 du code de la route



Venir au CACOH à vélo

> Quelques conseils

ECLAIRAGE : VOIR ET ÊTRE VU

Cyclistes, brillez !

Voir et surtout être vu, c'est plus que réglementaire, c'est vital !

Les cyclistes croient souvent être vus parce que l'éclairage public est allumé. Or, un cycliste sans éclairage est peu visible.

La nuit ou lorsque la visibilité est insuffisante, je ne circule donc jamais sans éclairage (avant et arrière) ou avec un éclairage défectueux.

Ces équipements sont obligatoires (code de la route art. R313-4, 5, 18, 19, 20).

A L'AVANT



A L'ARRIÈRE



DE CÔTÉ

Catadioptrés (réflecteurs) oranges visibles latéralement et sur les pédales



ÉCLAIRAGE ACTIF

Le feu avant blanc ou jaune et le feu arrière rouge sont des éclairages actifs obligatoires. Ils émettent une lumière qui permet de voir et d'être vu.

ÉCLAIRAGE PASSIF

Les catadioptrés (réflecteurs) avant, arrière, sur les roues et sur les pédales sont des éclairages passifs obligatoires.

Ils réfléchissent la lumière et permettent d'être vu. Il existe également des pneus avec flancs rétro-réfléchissants qui dispensent d'avoir des catadioptrés de roue (ou possibilité d'ajouter des bandes réfléchissantes autocollantes).

LE SAVIEZ-VOUS ?

Rouler éclairé = moins de danger

On limite fortement les risques en roulant bien éclairé la nuit (1/3 des tués n'était pas visible).



Venir au CACOH à vélo

> Quelques conseils

VÉLO ET MÉTÉO

On peut rouler à vélo en ville par tous les temps.
Mais cela nécessite quelques précautions.

PAR TEMPS DE PLUIE



La chaussée peut devenir glissante. Attention en particulier aux pavés et aux bandes peintes au sol.

Si la visibilité est insuffisante, j'allume mon éclairage. On appréciera la dynamo de moyeu, qui ne risque pas de tomber en panne sous la pluie.

Des vêtements imperméables adaptés existent : cape, bottines, pantalon et veste de pluie.

- Adoptez une tenue de couleur vive, plus facilement visible par un automobiliste gêné par un pare-brise sale ou embué.
- Préférez une capuche avec des côtés transparents pour améliorer la vision latérale.
- Une casquette à visière protège les lunettes des gouttes de pluie et la chevelure si on la choisit imperméable.

PAR TEMPS FROID

Pensez à bien protéger les extrémités. Investissez par exemple dans une paire de gants confortables et chauds.

Nos amis québécois, danois ou hollandais ne sont pas mieux lotis que nous. Alors faites comme eux :

- Anticipez le freinage.
- Évitez les mouvements brusques, notamment lorsque vous tournez.
- Gardez vos distances par rapport aux autres véhicules.
- Portez des vêtements adaptés.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Pluie et sécurité

Une flaque d'eau peut cacher un trou profond et donc dangereux. Des obstacles ou débris de verre peuvent échapper à votre œil gêné par la pluie. On peut crever plus facilement car les gravillons acérés sont lavés par la pluie.



Venir au CACOH à vélo

> Quelques conseils

PRÊTS ? PARTEZ !

A l'aise sur ma selle !

UNE VISION À 360°

Une bonne position vous assure une bonne vision. Ne vous penchez pas trop sur le vélo. Plus vous êtes droit, plus vous avez une vision large de ce qui vous entoure.

Les yeux dans le dos n'ont pas encore été inventés : un rétroviseur peut donc s'avérer très utile.

SOYEZ À L'ÉCOUTE

Vos oreilles sont les yeux que vous n'avez pas derrière la tête. Servez-vous en ! Sachez que le port des écouteurs et oreillettes, *a fortiori* d'un casque audio fermé, qui coupent le cycliste de son environnement, est interdit sur tous types de véhicules, y compris le vélo, depuis le 1^{er} juillet 2015. Si vous ne pouvez pas rouler sans musique, prévoyez une enceinte portable.

PRÉPAREZ VOTRE ITINÉRAIRE !

Quand vous empruntez un itinéraire inconnu, repérez au préalable votre itinéraire sur un plan, sur votre GPS, sur Openstreet map ou grâce à certaines applications mobiles spécialisées vélo (Geovelo...). Pour ceux qui ont une mémoire visuelle, le plus efficace consiste à effectuer le trajet virtuellement avec Streetview car on repère beaucoup plus facilement une devanture de boulangerie qu'une plaque de rue...

Pensez également à vous faire accompagner sur un trajet par une association de promotion du vélo qui saura vous conseiller le meilleur itinéraire.

PAS DE GÊNE DANS LES MOUVEMENTS

A proscrire absolument :

- Les vêtements trop serrés ou trop amples qui gênent les mouvements de jambe, de bras ou de tête.

- Les charges lourdes ou encombrantes sur le guidon.
- Le pilotage d'une main parce que vous avez l'autre occupée par un objet long ou volumineux : carton à dessin, instrument de musique, parapluie...

Soyez prudent !

Tout ce qui traîne peut être dangereux : sac à main, écharpe trop longue, chargement mal arrimé...



A NOTER

Privilégier le temps de réaction

Laissez vos mains sur le guidon et vos doigts sur les freins. Pas de téléphone, de parapluie ou de cigarette à la main...



Venir au CACOH à vélo

> Carte des stations vélos en libre service et des arrêts de tramway situés à proximité



LÉGENDE



Station Vélo'v



Station Vélo'v monétique / Achat ticket



Piste cyclables



Bande cyclables

Stations de métro



Stations de tramway



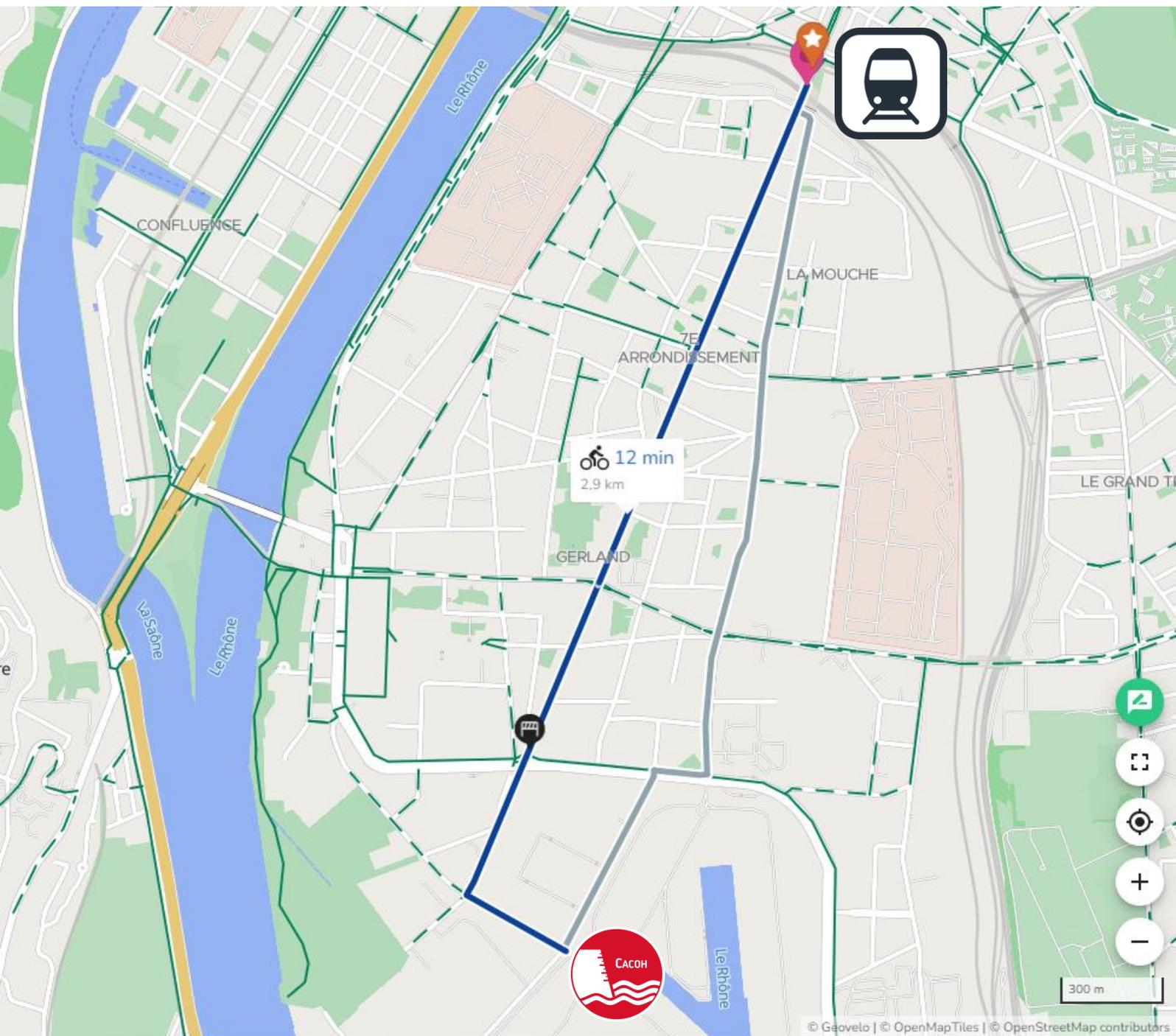
Funiculaires



Venir au CACOH à vélo

> Depuis la gare SNCF de Lyon – Jean Macé

- **Distance** : 2.9 km
- **Temps de trajet** :
 - 12 minutes en vélo classique
 - 8 minutes en vélo électrique



Lien pour retrouver cet itinéraire.

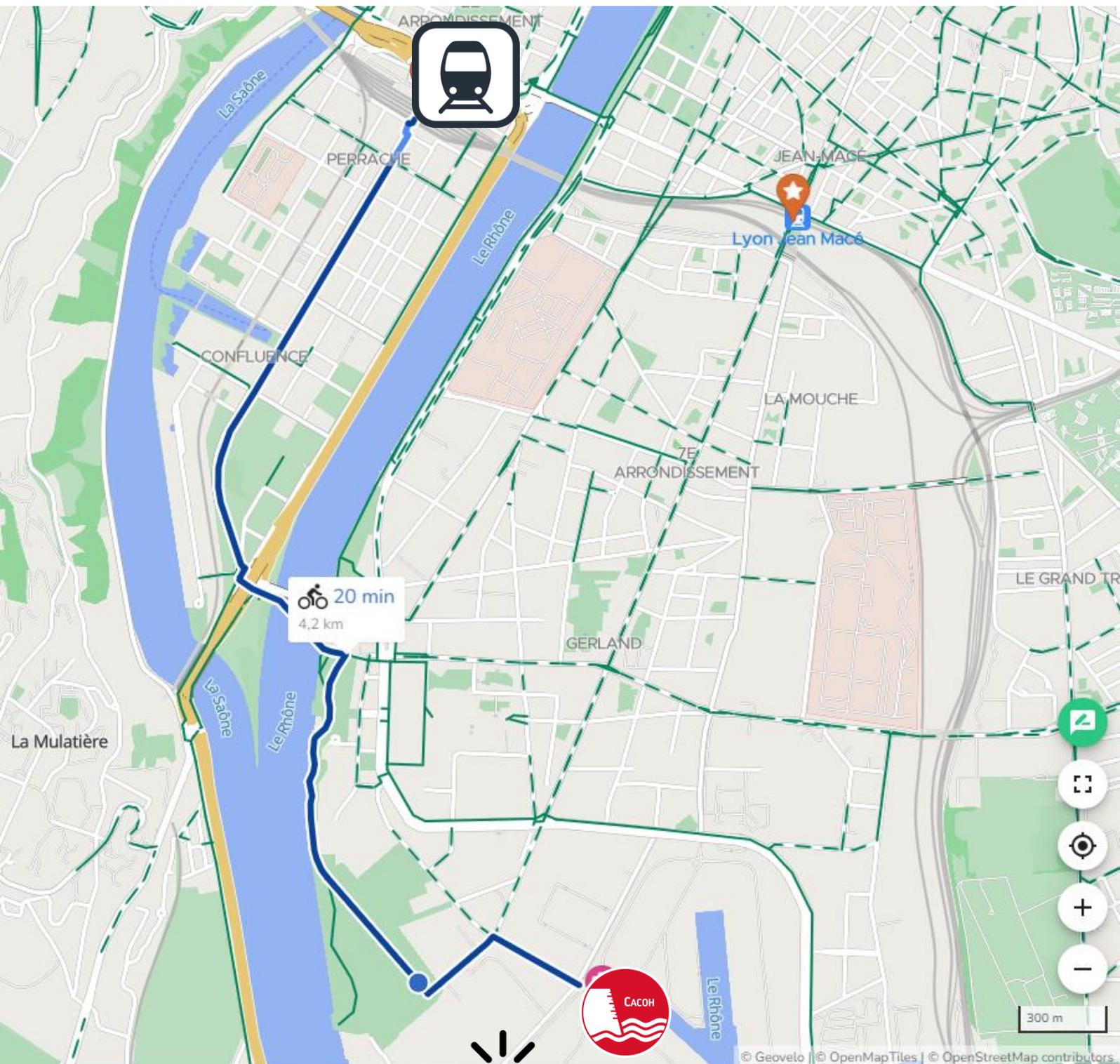
<https://geovelo.app/fr/route/?e-bike=false&bike-type=own&c=4.822762%2C45.732969&z=13.93&from=4.833084%2C45.720836&to=4.841410%2C45.744410>



Venir au CACOH à vélo

> Depuis la gare SNCF de Lyon – Perrache

- **Distance** : 4.2 km
- **Temps de trajet** :
 - 20 minutes en vélo classique
 - 14 minutes en vélo électrique



Lien pour retrouver cet itinéraire.

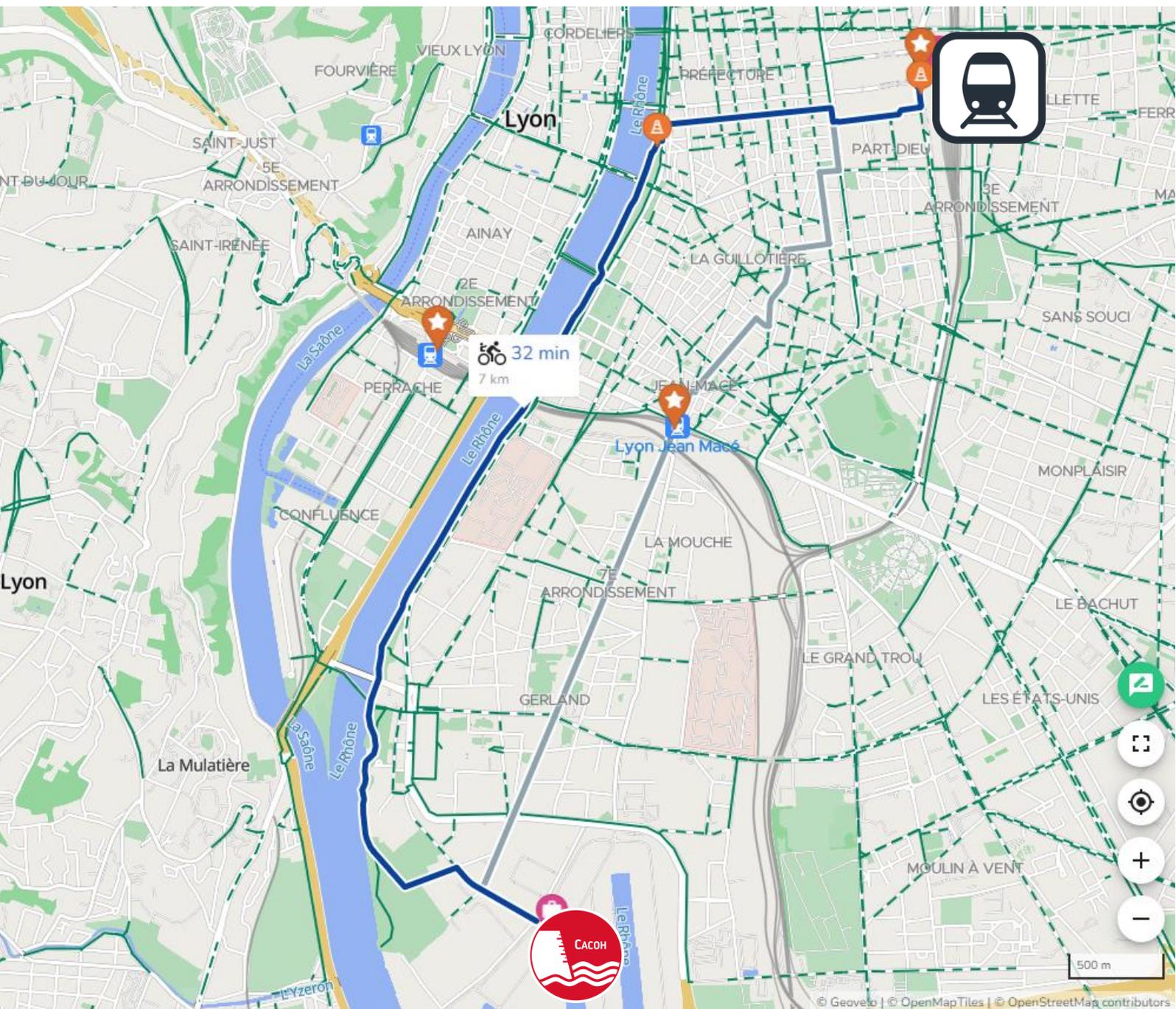
<https://geovelo.app/fr/route/?e-bike=true&bike-type=own&c=4.825949%2C45.734701&z=13.68&from=4.833084%2C45.720836&to=4.825850%2C45.748470&steps=4.825464%2C45.721783>



Venir au CACOH à vélo

> Depuis la gare SNCF de Lyon – Part Dieu

- **Distance** : 7.0 km
- **Temps de trajet** :
 - 32 minutes en vélo classique
 - 23 minutes en vélo électrique



Lien pour retrouver cet itinéraire.

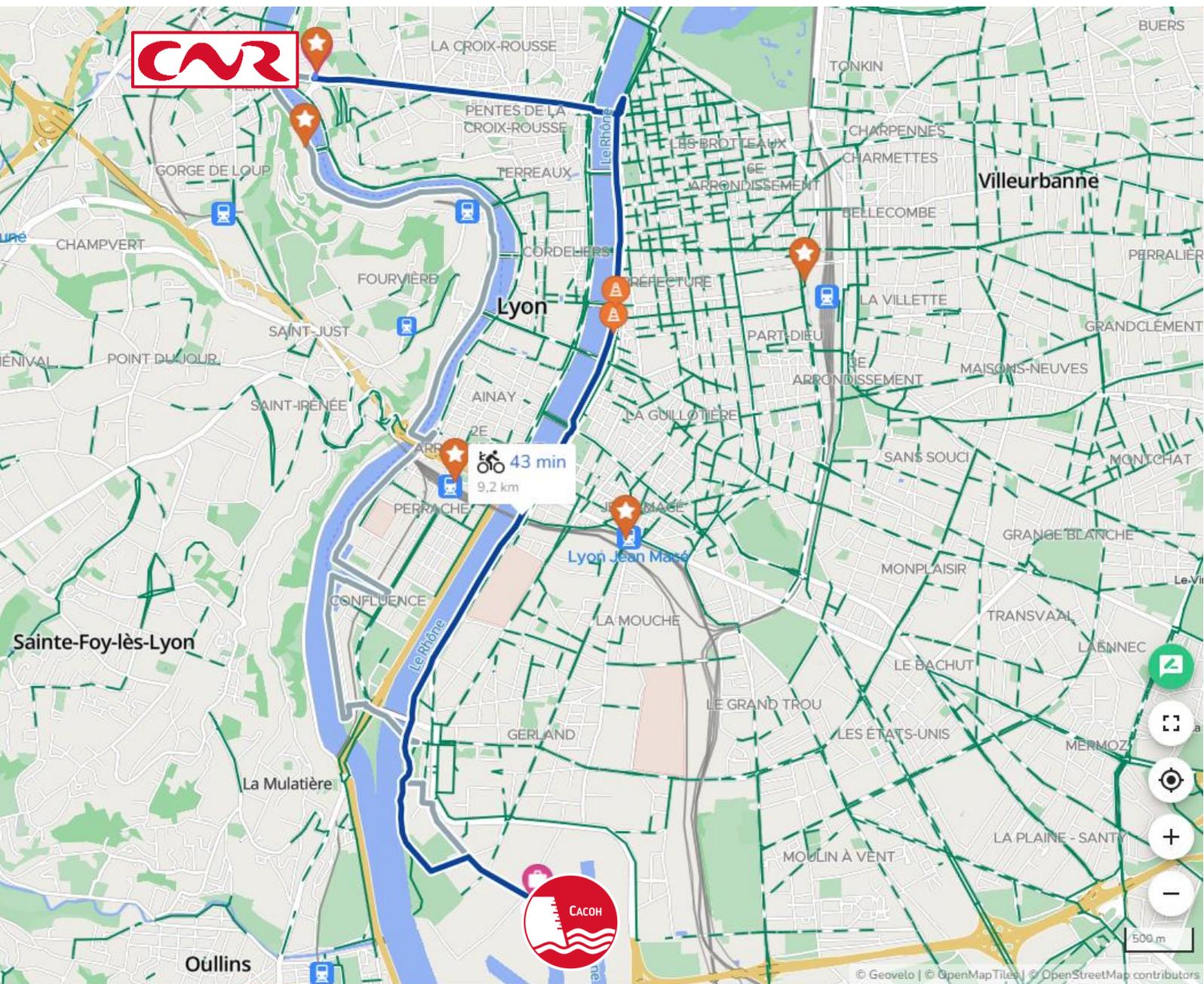
<https://geovelo.app/fr/route/?e-bike=false&bike-type=own&c=4.814795%2C45.741021&z=13.13&from=4.833084%2C45.720836&to=4.859290%2C45.761150>



Venir au CACOH à vélo

> Depuis le Siège Social de CNR

- **Distance** : 9.2 km
- **Temps de trajet** :
 - 43 minutes en vélo classique
 - 29 minutes en vélo électrique



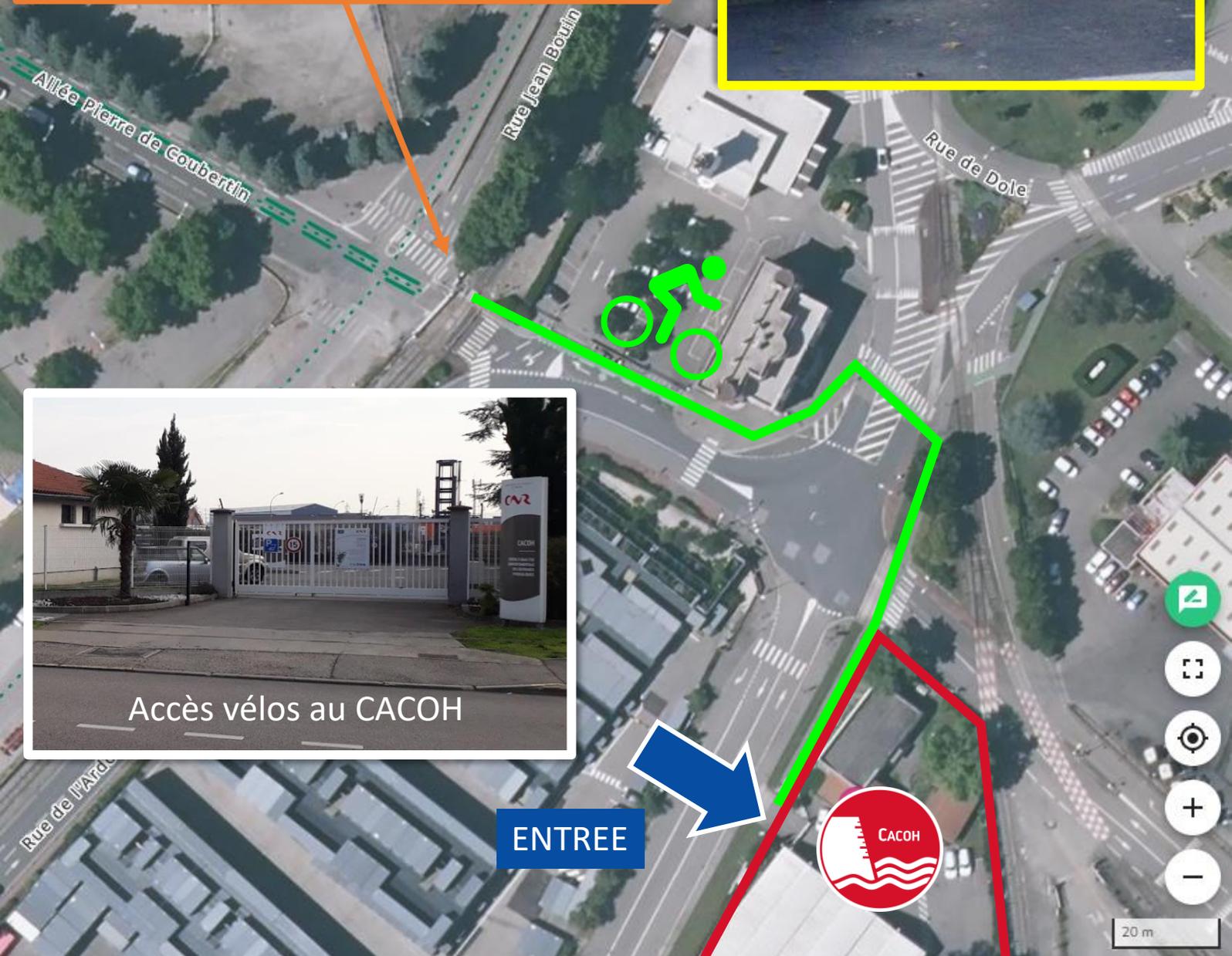
Lien pour retrouver cet itinéraire.

<https://geovelo.app/fr/route/?e-bike=true&bike-type=own&c=4.829766%2C45.747838&z=12.70&from=4.833084%2C45.720836&to=4.813060%2C45.775020>



Venir au CACOH à vélo

> Accès et cheminement depuis l'enceinte du PLEH

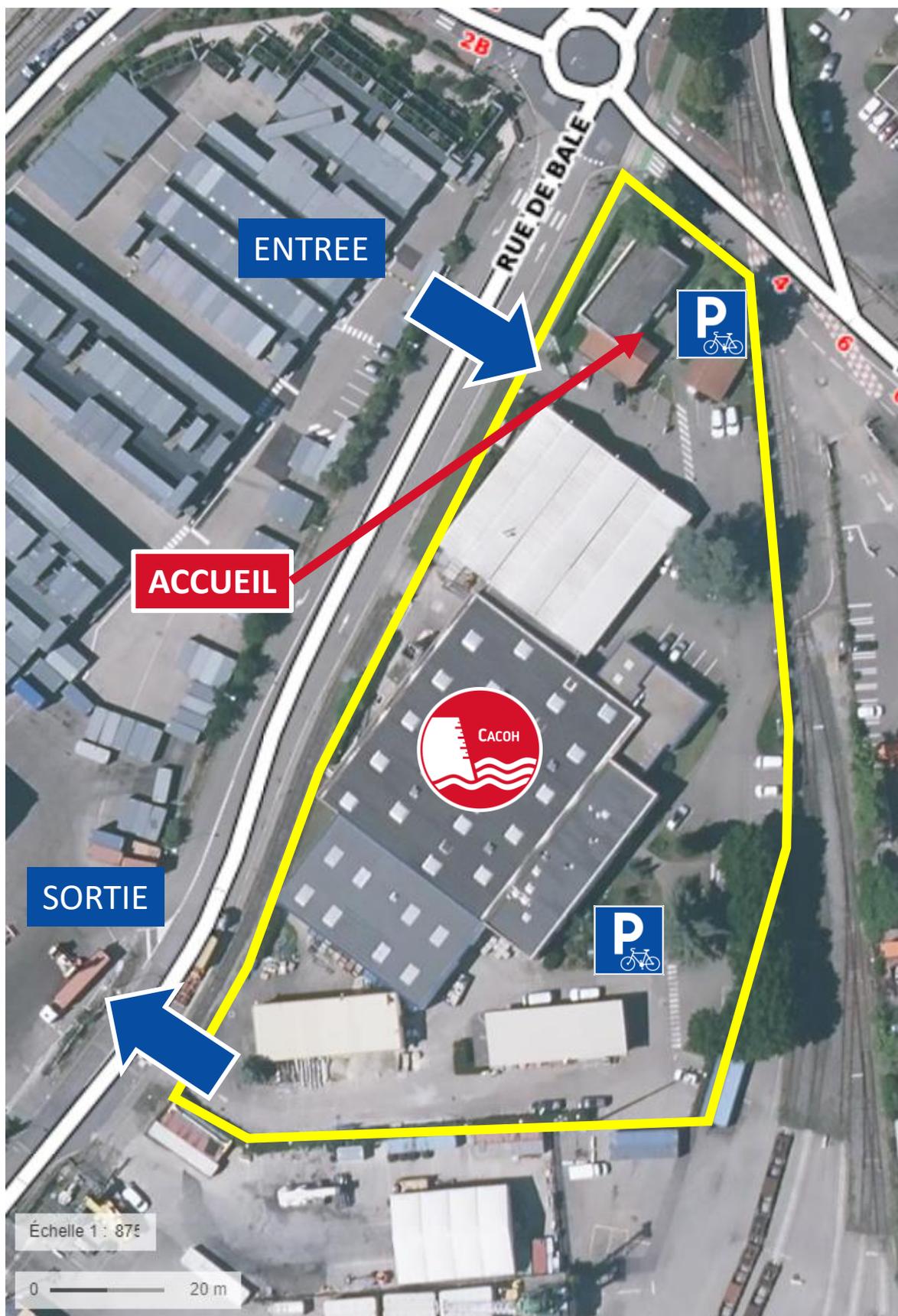


Adresse : 1, rue de Bâle - 69007 Lyon
Tél. : 33 (0) 4 78 61 60 00



Venir au CACOH à vélo

> Stationnements vélos disponibles sur le site et accès



Adresse : 1, rue de Bâle - 69007 Lyon
Tél. : 33 (0) 4 78 61 60 00

