



*Journal de l'association Vélocité de l'Angoumois Février 2019 n°17*

## Edito

### 2018 une évolution marquante



L'année 2018 aura été très constructive sur l'agglomération. Bien entendu par les chantiers du BHNS mais surtout par les aménagements cyclables.

La rue de Bordeaux depuis le pont des fainéants jusqu'au rond point de Girac, la montée Wilson, environ 20 arceaux supplémentaires, une étude de faisabilité de double sens cyclables dans le quartier de la préfecture sont réalisés ou en cours sur Angoulême. La route des fours à Chaux sur Gond Pontouvre, avec au final des aménagements adaptés au vélo sur cet axe difficile. La liaison rue de la Quintinie à la maison d'Ardoise et le bd Mermoz à l'Isle d'Espagnac, le Chaussidou route de Gond Pontouvre à Ruelle.

Le vélo et déplacements doux en général commencent à être pris en compte et nous n'avons plus de blocage comme par le passé. Les déplacements doux font même parti de certains projets pour les élections municipales de 2020. Mais nous devons rester vigilants, car encore trop d'élus n'ont pas compris le besoin de changement de mobilité pour créer de l'attractivité d'un territoire.

Ce changement de culture est fondamental, même si nous pouvons le trouver trop long compte tenu des urgences climatiques qui arrivent à très grand pas et qui vont bouleverser notre vie quotidienne.

Pour 2019 nous allons saisir cette dynamique et nous avons déjà identifié plusieurs chantiers, dont pas moins de 30 axes sur Angoulême, le plan vélo de Ruelle, la passerelle sur la Touvre, l'aménagement de l'axe Girac la Couronne qui se concrétiseront dans les prochaines années.

**L'agglomération est lancée sur une dynamique du changement. Nous pouvons enfin voir se concrétiser nos rêves.**

#### Dans de numéro :

**Assemblée Générale p2**  
**Un moment d'échange**

**Les box sécurisés p3**  
**Vous attendent**

**Aménagements p4**  
**Cyclables du BHNS**

**Passerelle de la p5**  
**Gare, enfin !**

**Loi mobilité p5**  
**Du changement pour...**

**Les bons critères p6**  
**Pour choisir son vélo**

**Humeur du jour p8**

**Actions Vélocité p8**

**Equipe de rédaction de ce numéro :**  
**Thierry Pierre**  
**Marc Bajjot**  
**Luc Desclides**  
**Gillian Kennedy**  
**Véronique Desclides**

## Vélorution

Vélocité organise une Vélorution à vélo sur le plateau **place de New York à Angoulême** **Le samedi 08 ou 15 juin**

**L'objectif est de faire voir qu'il y a de plus en plus de cyclistes et que nous revendiquons notre droit au partage de la rue !**

Cette animation entre amis et en famille sur un parcours d'environ 7 kms est revendicative mais aussi conviviale nous terminerons cette animation en musique pour fêter les 10 ans de Vélocité !



## Adhérez...

Manifestez votre soutien à Vélocité en prenant votre adhésion.

**merci d'envoyer votre cotisation 2019 sur papier libre**  
**À la MPP 50 bis rue Hergé 16000 Angoulême**

- Individuelle : 10 €
- Couple: 15 €
- Petit budget : 5 €

Nouveaux adhérents, l'adhésion vous donne droit à un gilet de sécurité

## Assemblée Générale, le moment des échanges

### L'assemblée Générale, un moment fort pour une association.

L'assemblée Générale Ordinaire du 11 février à la MPP était importante.

Parce qu'elle est un moment d'échanges directement avec vous sur nos actions, pour que nous comprenions mieux vos attentes par le dialogue. Mais aussi parce que votre participation est un geste de soutien à nos actions.



Les événements les plus marquants et les plus visibles sont nos animations.

L'objectif est d'être vu et de sensibiliser le public à la mobilité douce.

La Vélorution de juin était revendicative, à la fois pour que le vélo prenne sa place sur le Grand Angoulême, mais aussi avec des messages environnementaux, parce que le vélo s'inscrit comme un outil important de la transition de mobilité urbaine.

Cette animation était complexe à organiser car nous traversions 3 communes avec les contraintes administratives que cela implique, mais nous avons mener notre projet jusqu'au

bout ! Les vélos décorés par des drapeaux et des slogans, un regroupement d'une centaine de cyclistes et une ambiance musicale nous ont rendu visible sur notre parcours.

De 7 à 77 ans nous étions tous mobilisés et motivés !

L'édition 2018 des « 24h Vélocité » a été un moment fort et sympathique. Cet événement est très fédérateur L'ambiance de nuit est toujours magique avec des rencontres surprenantes.

Cette année notre revendication a été de montrer le budget que la ville d'Angoulême devrait affecter aux aménagements cyclables au vue de sa population et de la moyenne nationale des budgets cyclables.

Nous avons totalisé 1901 tours soit 2470 kms en cumulé ! Et ceci sans interruption sur 24h. Nous avons réalisé un chèque factice de 190100 € qui a été remis à une élue chargée de la mobilité avec les messages revendicatifs que vous avez porté par votre motivation et détermination.



L'autre axe important est la politique cyclable, par nos actions de revendication et de travail collaboratifs avec les élus et techniciens des communes et du Grand Angoulême.

Nous avons des réunions mensuelles avec les techniciens d'Angoulême pour analyser les opportunités d'aménagements aidés par un bureau d'étude qui formalise ces possibilités.

L'année 2018 a été marquée par les aménagements en cours ou prévus rue de Bordeaux depuis le pont des fainéants jusqu'au rond point de Girac (A partir duquel la compétence devient Départementale). Les aménagements sur le trajet du BHNS, sur le boulevard Bleu, la montée Wilson, l'étude du quartier de la préfecture.



## Assemblée Générale (suite)

Nous avons également insisté sur les années de grands travaux 2018 et 2019 qui sont des opportunités aménagements qui ne se renouvelleront pas avant plusieurs dizaines d'années. Nous avons donc l'obligation d'être à la fois réactifs et acteurs de toutes les possibilités qui s'offrent pour le vélo. La mobilisation pour le vélo c'est donc maintenant !



L'axe structurant de Ruelle jusqu'à la Couronne en passant par la Madeleine est validé, sur pratiquement tout le trajet par des aménagements adaptés qui vont permettre la mobilité douce et l'intermodalité avec les transports en commun. Autour de cet axe, des aménagements vont pouvoir se connecter. Ceci donnera à terme un maillage à la fois cohérent et dense qui permettra à chacun d'utiliser son vélo pour couvrir l'ensemble de l'agglomération proche.

Dés fin 2019 nous allons pouvoir constater le changement de notre agglomération. L'axe de la rue de Bordeaux va donner un message de la politique de mobilité et cadre de vie sur lesquels nous nous engageons. Cette obligation d'évolution et de sortir d'un modèle de mobilité du tout voiture des années 80 va donner également de l'attractivité au territoire.

## Des box sécurisés vous attendent

Pour préparer l'intermodalité des modes de transport, l'agglomération a commencé à déployer à titre expérimental des box sécurisés proches de certaines stations de bus.

**Vous avez peut être vu des étranges box métalliques gris avec un symbole de vélos ?**

Il s'agit d'une série de 14 box sécurisés qui ont été implantés proches de certaines stations bus. L'objectif est de stationner de manière sécurisée votre vélo sur une durée maximale de la journée.

### Mode d'emploi :

Vous repérez le box qui vous intéresse sur notre carte interactive sur [velocite-angoumois.org](http://velocite-angoumois.org) Vous arrivez avec votre vélo. Vous ranger votre vélo directement dans le box qui maintien votre vélo droit. Le box est équipé d'une porte sur laquelle vous pouvez mettre votre propre cadenas. Ainsi votre vélo sera en sécurité pour vous attendre toute la journée.



## Aménagements cyclables BHNS

**Les aménagements BHNS (Bus à Haut Niveau de Service) rentrent dans leur dernière phase en 2019. Le principe de la mobilité est de favoriser l'intermodalité par des changements de mode de transport. Les aménagements cyclables complémentaires et intégrés au BHNS sont donc importants !**

Nous avons pu rencontrer tous les interlocuteurs des études d'aménagements cyclables liés au BHNS le 15 novembre 2018. Cette réunion technique nous a permis d'avoir une présentation détaillée des aménagements prévus sur la route de Bordeaux sur le tronçon croisement de Basseau au rond point de Girac.

Le rond point de Girac et le reste de la route de Bordeaux vers la Couronne sont de compétence Départementale. Nous avons rencontré ces interlocuteurs le 22 janvier lors d'une réunion initiée par le centre hospitalier de Girac pour acter des principes d'aménagements et de tracés pour franchir ce rond point synonyme de cauchemar pour les cyclistes.

L'axe route de Bordeaux est prévu en limitation 50 km/h impliquant une piste cyclable séparée de la chaussée.

Sur certaines zones de largeur insuffisante, notamment au passage à niveau SNCF, la voie devient alors partagée mais implique une limitation 30.

Les voies cyclables sont formalisées par des logos vélo uniquement.

La transition entre piste et chaussée partagée est à formaliser par une bande cyclable d'insertion.



Du parking relais, situé près du rond point de Girac, départ d'une double piste cyclable vers Angoulême. La traversée pour passer en 2 pistes cyclables se fait par un nouveau rond point situé en face du pont Scnf et le magasin Castorama.

A certains endroits des changements de largeur de chaussée peuvent générer des dangers de coincement notamment avec les bus et poids lourds. Nous demandons si les Bus BHNS seront équipés de détecteurs d'angles morts comme va le préconiser la loi liée au plan national vélos. Nous n'avons pas de réponse à ce jour.

Sur le bd De Lattre de Tassigny nous revenons sur le mauvais positionnement du passage cyclable par rapport au stop voitures qui sortent du parking Est Sncf. Ce sujet a déjà fait l'objet d'un courrier en juin 2016. La solution de le décaler permettrait de supprimer la présence de voitures en attente en plein milieu de la voie cyclable.

Ainsi qu'une meilleure signalétique sur le parvis où les cyclistes sont perdus.



Ces aménagements majeurs sur l'axe structurant entrant sur l'agglomération va sans aucun doute changer l'image de mobilité des années 80 tournée vers l'automobile que nous avons encore.

Ces changements vont contribuer à mettre en valeur notre cadre de vie dont certains cinéastes ont perçu le potentiel.



## Passerelle de la Gare

Enfin la passerelle tant attendue déploie ses ailes au dessus des voies ferrées entre le parvis Est et Ouest.

Cyclistes vous allez prochainement pouvoir atteindre les quais avec votre cher vélo ou tout simplement rejoindre le quartier de l'Houmeau depuis le parvis Est.

Cette passerelle est également importante pour les piétons venant de la gare et qui voudront aller directement au quartier d'affaires.

Cette liaison va désengorger le parvis Est et libérera le trafic du boulevard De Lattre de Tassigny.



En période estivales nous verrons des cyclotouristes changeant de mode de transport entre leur vélo et le train.

## Loi Mobilité, du changement pour demain

La Loi mobilités présentée en conseil des ministres le 26 novembre 2018 a pour but de s'engager sur une transformation profonde pour améliorer concrètement la mobilité au quotidien de tous les citoyens et dans tous les territoires, grâce à des solutions de transports plus efficaces,

La loi a 4 objectifs :

- 1- Apporter à tous et partout des solutions alternatives à la dépendance à l'usage individuel de la voiture.
- 2- Développer l'innovation et les nouvelles solutions de mobilité qui doivent être mises au service de tous.
- 3- Réduire l'empreinte environnementale des transports, en réussissant la transition écologique dans notre façon de se déplacer.
- 4- Investir davantage dans les infrastructures qui améliorent les déplacements du quotidien.

### Ces objectifs peuvent se résumer à 13 actions clés

- |   |  |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1 - Des solutions alternatives à la voiture individuelle sur 100% du territoire</li> <li>2 - Une augmentation de 40 % des investissements pour améliorer les transports du quotidien</li> <li>3 - La priorité à la remise en état de nos réseaux routier et ferroviaire</li> <li>4 - Un plan sans précédent pour développer les transports en commun et désenclaver les territoires</li> <li>5 - Un accompagnement à la mobilité pour tout demandeur d'emploi</li> <li>6 - 100% des informations sur l'offre de mobilité accessibles et la possibilité de faire un trajet porte-à-porte avec un seul titre de transport</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>7 - Un forfait mobilité durable : jusqu'à 400 €/an pour aller au travail en vélo ou en covoiturage</li> <li>8 - Un plan pour développer le covoiturage</li> <li>9 - Un plan vélo pour tripler sa part dans les déplacements d'ici 2024</li> <li>10 - Des navettes autonomes en circulation dès l'année 2020</li> <li>11 - Un nouveau cadre pour les solutions en libre-service</li> <li>12 - Le déploiement du véhicule électrique facilité grâce aux bornes de recharge électriques</li> <li>13 - Le déploiement de zones à faibles émissions pour un air plus respirable</li> </ol> |
|---|--|

## Les bons critères pour le choisir votre vélo

### Des conseils pour bien choisir son vélo !

Pour choisir et régler au mieux votre vélo en tenant compte de votre taille. Pour répondre à votre besoin et ne conserver que les bons cotés du vélo. En effet si votre vélo est bien adapté à votre morphologie et qu'il est bien réglé vous pourrez vous déplacer avec une efficacité maximale avec un effort minimum.

Pour l'entretien de votre vélo si vous hésitez à vous lancer ? Pensez à la Cyclofficine pour vous aider et vous conseiller. A la Grande Pompe route de St Jean D'Angely à St Yrieix

#### A vélo, adopter la bonne position :

Elle permet d'obtenir confort, performance et ainsi éviter fatigue et douleurs; Déterminer les bons réglages de son vélo est donc essentiel pour en tirer tous les avantages.



vélo de ville



vélo tout chemin



vélo de route



vélo de course

Ici, nous nous intéressons surtout au vélo de ville et VTC ; Pour les autres types de vélo, les réglages sont sensiblement les mêmes; Dans tous les cas le vélo doit s'adapter à la morphologie du cycliste et donc tenir compte de ses mensurations: taille, longueurs des bras, des jambes, hauteur de l'entrejambe;

#### choisir la bonne taille du vélo :

c'est la hauteur par rapport au sol de la barre horizontale sur un "cadre homme" qui doit être égale à la hauteur de l'entrejambe diminuée de 4 cm, (et virtuellement pour un cadre femme)

taille cycliste	taille du cadre
1.61m à 1.71m	XS
1.72m à 1.78m	S
1.79 à 1.85m	M
1.86 à 1.92m	L
plus de 1m92	XL

Cependant, en fonction de la morphologie du cycliste, de sa pratique et des spécificités de certains types de vélo, il se peut que l'on soit amené à choisir une taille différente de la taille théorique.

#### longueur des manivelles :

elle est déterminée en fonction de la hauteur de l'entrejambe dans le tableau ci-dessous:

ENTREJAMBE (EJ)	long. des manivelles
Inférieur à 74 cm	165 mm
De 74 à 80 cm	170 mm
De 81 à 86 cm	172,5 mm
De 87 à 93 cm	175 mm
Supérieur à 93 cm	180 mm

#### la bonne position du pied sur la pédale :

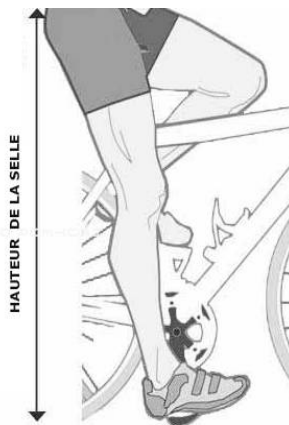
L'articulation du gros orteil doit se trouver à l'aplomb de l'axe de la pédale, pour garantir une efficacité maximale de la force d'appui sur la pédale.



## Les bons critères pour le choisir votre vélo (suite)

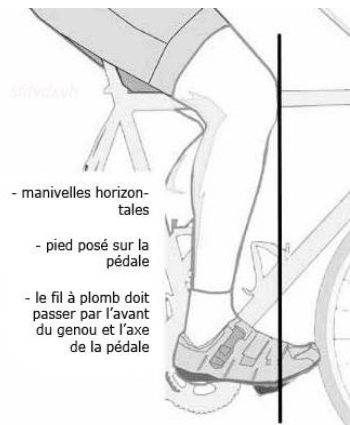
### hauteur de selle :

Manivelle en bas  
Jambe presque tendue



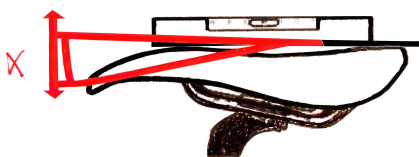
### recul de la selle:

Manivelle en avant, genou à la verticale de la pédale



### inclinaison de la selle :

La selle doit être parfaitement horizontale pour ne pas glisser vers l'avant ou l'arrière. Cette position assure un maximum de confort.



### longueur de la potence :

suivant la forme et l'orientation du cintre (guidon), la longueur de la potence détermine l'inclinaison du buste; Pour le vélo de ville le buste du cycliste est droit, voire légèrement incliné vers l'avant et de ce fait les bras sont droits ou légèrement pliés:

### hauteur du cintre :

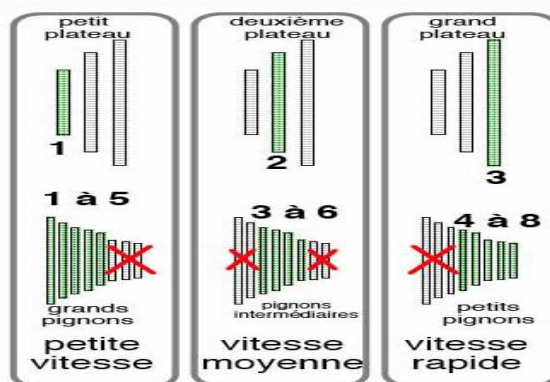
la hauteur du cintre s'apprécie en fonction des réglages précédents (selle et potence), de façon à permettre d'atteindre facilement les poignées et les freins:



### Le bon choix du pignon et du plateau:

pour se déplacer facilement en cote, sur le plat ou bien en descente, il faut combiner plateau et pignon afin d'obtenir le meilleur rendement, sans fatigue excessive.

Il faut éviter un décalage d'alignement trop important entre le plateau et les pignons pour ne pas provoquer une usure prématurée de la chaîne et des frottements inutiles qui augmentent l'effort au pédalage.



### Le dérailleur, chaîne, changement de plateaux :

Ce système mécanique de précision transforme le mouvement de traction du câble en guidage de la chaîne sur le niveau de pignons ou de plateaux que vous souhaitez.

- Nettoyer régulièrement avec un chiffon, notamment après des parcours sous la pluie, la mécanique pour éviter toute accumulation de boue et poussières qui usent et bloquent les mouvements.

- Après chaque nettoyage quelques gouttes d'huile sur toutes les articulations.

- Eviter de toucher aux vis de butées si vous ne maîtrisez pas la mécanique, vous risqueriez de dérailler ou d'endommager le mécanisme dans les rayons de roue.

### la bonne technique de pédalage :

le pédalage doit se faire en souplesse sans déhanchement (qui indiquerait une hauteur de selle trop importante), pied, genou et hanche alignés:

### L'étude posturale:

pratiquée par un spécialiste, elle permet de déterminer les bons réglages à partir des mensurations et permet d'apporter un remède aux maux engendrés par une mauvaise posture à vélo (tendinites / contractures musculaires lombaires ou cervicales).



## Humeur du jour

### Parking vélos ou Scooter ? :

Durant les travaux de la passerelle les aménagements de parking vélos avaient disparus. Des arceaux provisoires avaient été demandés pour continuer à stationner les vélos.

Manifestement les équipements ne suffisent pas ! Il faut également expliquer aux usagers la différence entre un vélo et un scooter !?

Il y a encore plus de besoin de stationner son vélo à gare et les équipements sont occupés. Heureusement les cyclistes savent s'adapter mais ce n'est pas une excuse pour ne pas les respecter.



### Les actions de Vélocité :

Vélocité est vigilant à ce que les travaux de réfection ou nouveaux aménagements respectent la loi en incluant des aménagements cyclables et à améliorer ceux existants. Pour cela nous avons des contacts réguliers avec les élus, techniciens des communes et de l'agglomération pour analyser ensemble les solutions possibles à aménager.

#### Rue de Bordeaux :

Le tronçon entre le pont de fainéants et le pont St Cybard est en cours d'aménagement Il sera équipé d'un bande cyclable montante fin mars. Ceci nous permettra de profiter en toute sécurité de la réfection du revêtement qui rendait la circulation des cyclistes dangereuse.



#### Montée de la colonne:

La chaussée de l'avenue Wilson vient d'être complètement refaite. L'étude de faisabilité pour l'intégration d'une bande cyclable montante a montré que ce projet est réalisable. Il sera alors possible d'atteindre le plateau depuis la rue de Bordeaux en toute sécurité par cet axe direct.



#### Aménagements de la route des four à Chaux:

Suite à la vigilance d'un cycliste sur le projet d'aménagement de cet axe à la fois très étroit et avec un flux de circulation à plus de 9000 véhicules jours et de nombreux excès de vitesse. Nous sommes intervenus pour revoir le projet plus en faveur des cyclistes avec l'utilisation du potentiel de la rue des fontenelles.



#### Agenda :

#### Vélorution

Samedi 8 ou 15 Juin place de New York  
14h30 décoration des vélos.  
15h Circuit sur le plateau  
suivi d'une animation musicale



#### Contacts

[velociteangoumois@orange.fr](mailto:velociteangoumois@orange.fr)

#### Adresse

VELOCITE  
MPP, 50 bis rue Hergé  
16000 ANGOULEME



<https://www.facebook.com/groups/211618044690/>