



Initiatives citoyennes & locales pour un changement global

✉ plaisirenttransition@gmail.com

🌐 <http://plaisirenttransition.wordpress.com>

f www.facebook.com/PlaisirEnTransition/

Conseils pratiques pour se rendre à vélo à la gare de ***Plaisir-Grignon***



Se déplacer à vélo en ville comporte beaucoup d'avantages. Il s'agit d'un mode de déplacement pratique, pas cher et au moins aussi rapide que l'automobile pour les distances jusqu'à 3 km. De plus, lorsqu'on est prudent, se déplacer à vélo en ville n'est pas particulièrement dangereux. C'est aussi un remède naturel à la sédentarité, ce qui procure ainsi un énorme bénéfice en terme de santé, sans pour autant demander plus de temps au quotidien puisqu'il s'agit du temps utilisé habituellement dans des transports motorisés.

De nombreux Plaisirois se rendent régulièrement à la gare de Plaisir-Grignon en automobile, où il est difficile de stationner. Pourtant, même les habitants des quartiers les plus éloignés de la gare peuvent la rejoindre à vélo avec une durée de trajet limitée et la possibilité de stationner leur vélo à proximité immédiate. Notre ville ne dispose pas encore d'un réseau cyclable développé, mais en privilégiant certains itinéraires et en appliquant quelques recommandations simples, de nombreux déplacements peuvent y être réalisés à vélo dans de bonnes conditions.

N'hésitez donc pas à tester le vélo pour vous rendre à la gare de Plaisir-Grignon. Ce document a pour objectif de vous fournir des conseils pratiques et d'itinéraires.

Sommaire

Quel vélo pour vos déplacements quotidiens ? _____	3
Comment stationner votre vélo à la gare de Plaisir-Grignon et comment le protéger du vol ? _____	4
Entretenez votre vélo _____	6
Protégez-vous de la pluie et du froid, évitez la transpiration _____	7
Peut-on emporter son vélo dans le train ? _____	7
Quelques conseils pour vous déplacer en sécurité sur les routes ne comportant pas de voies cyclables _____	7
Choisissez des itinéraires adaptés pour vous rendre à la gare de Plaisir-Grignon _	10

Quel vélo pour vos déplacements quotidiens ?

- Pour circuler en milieu urbain, n'importe quel vélo comportant des vitesses peut faire l'affaire, mais l'idéal est **d'utiliser un vélo de ville** permettant d'avoir une posture droite avec le maximum de visibilité, ou un vélo tout chemin (VTC)



- Equipez obligatoirement votre vélo d'une **sonnette** (pour signaler votre présence auprès des piétons), de **feux** avant (blanc/jaune) et arrière (rouge), de **catadioptres** à l'avant et l'arrière (blancs à l'avant et rouges à l'arrière, ils sont parfois intégrés aux feux) et sur les roues et dans les pédales (orange). **La selle est bien réglée** lorsque la jambe est tendue sans excès lorsque le pied repose à l'horizontal sur la pédale en position basse. **Certains accessoires sont très utiles** : garde-boues, carter de chaîne, béquille, rétroviseur, porte-bagage avec tendeur, sacoche ou panier

- Pour limiter les risques de crevaison, n'hésitez pas à monter des **pneus "anti-crevaisons"**. Ceux-ci comportent une sous-couche de renfort très résistante incluse dans le pneu. Ils sont indispensables si vous prévoyez d'utiliser régulièrement des chemins non goudronnés



- **Si vous ne possédez pas de vélo adapté, pensez à la location à la Vélostation.** Celle-ci est située à la gare de Montigny-le-Bretonneux et propose à tous les habitants de notre agglomération des vélos en location à un tarif très attractif (<http://www.velostation.sqy.fr>). Les vélos sont loués avec leur équipement (cadenas, panier), au jour, à la semaine, au mois ou à l'année et le service inclut la maintenance du vélo par un professionnel. Vous pouvez facilement récupérer votre vélo à la Vélostation puis l'amener à Plaisir en effectuant le trajet en train via la gare de Versailles-



Chantiers. Louer un vélo est aussi très intéressant pour tester le vélo comme moyen de déplacement avant de faire un achat

- Le **vélo à assistance électrique (VAE)** est idéal pour se déplacer avec peu d'efforts lors de trajets plus longs (typiquement 7-15 km) ou lorsqu'il y a des forts dénivelés. Il est possible de louer un VAE à la vélostation de SQY pendant une durée maximale d'un mois pour tester ce type de vélo, et un service de location à tarif très attractif sera également proposé par la région Ile-de-France à l'automne 2019, pour des durées de location n'excédant pas 6 mois



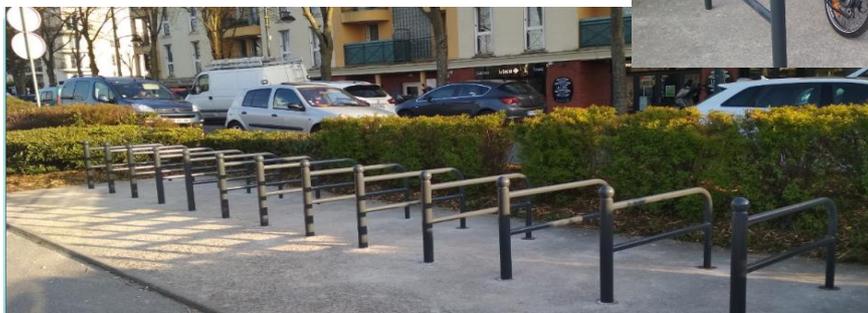
Photo : Ile de France Mobilités

Comment stationner votre vélo à la gare de Plaisir-Grignon et comment le protéger du vol ?

- Une **consigne Véligo** se trouve à proximité immédiate de la gare de Plaisir-Grignon. Moyennant un abonnement chargé sur votre carte Navigo (20 €/an au tarif 2019, souscription en ligne <http://veligo.transilien.com>), vous pourrez stationner votre vélo cadencassé dans cet espace sécurisé disposant d'une vidéosurveillance dédiée



- Depuis peu, des **arceaux** sont également disponibles à l'extérieur de la gare. Ces arceaux se situent dans la zone couverte par des caméras de surveillance du secteur de la gare



- Lorsque que vous garez votre vélo sur la voie publique, **attachez le cadre - et si possible une roue - à un point fixe résistant au moyen d'un antivol U robuste**. Evitez les antivols flexibles et chaînes de faible diamètre et consultez le site www.bicycode.org de la Fédération des Usagers de la Bicyclette (FUB) pour connaître la qualité des antivols disponibles dans le commerce (privilégiez les antivols classés "2 roues" dans les tests FUB). L'autre roue, et éventuellement la selle, peuvent être sécurisés avec un antivol flexible léger ou des écrous antivols. Ne laissez pas de pièces de valeur facilement détachables (belle sacoche, kit d'éclairage amovible ...) sur votre vélo. Dans ces conditions, même un Vélo à Assistance Electrique peut-être stationné en journée sur une voie publique à proximité de laquelle il y a des passages de piétons - ce qui est le cas au niveau des arceaux de la gare de Plaisir-Grignon -, après avoir toutefois retiré la batterie et la console d'affichage, si celle-ci est amovible



Exemple d'antivols de selle et de roue

Photo : Fédération des Usagers de la Bicyclette

- Le **marquage Bicycode** consiste à graver un numéro unique sur le cadre du vélo qui permet au cycliste de s'enregistrer sur une banque nationale de données. Ce marquage a un rôle dissuasif car il est plus difficile de revendre un vélo volé ainsi marqué, et il permet également à la police ou la gendarmerie de restituer un vélo à son propriétaire. Le calendrier d'opérations de marquage avec l'appareil appartenant au département des Yvelines est consultable en ligne



<https://www.yvelines.fr/cadre-de-vie/deplacements/circulationsdouces/marquageantivol/>

- **Le stationnement à domicile** dans les pavillons ne pose généralement pas de problème particulier. Dans les résidences comportant un local à vélo collectif, il est important de protéger son vélo du vol au moyen d'un antivol U robuste attaché à un point fixe résistant. Si votre résidence ne dispose pas encore d'un local à vélo, n'hésitez pas à mettre cette question à l'ordre du jour d'une réunion de copropriété

Entretenez votre vélo

- Pensez à vérifier régulièrement la pression des pneus (si possible en utilisant une pompe comportant un contrôleur de pression) et l'état d'usure des freins, et à lubrifier votre chaîne et les mécanismes des dérailleurs
- Des fiches d'entretien et de réparation très utiles sont disponibles en ligne sur le site <http://velo-reparation.fr>
- Il y a actuellement **deux commerces à Plaisir effectuant des opérations de réparation et d'entretien** sur des vélos : Plaisir Cycles (rue de la gare) et Décathlon (centre commercial Grand Plaisir)

Protégez-vous de la pluie et du froid, évitez la transpiration

- **Une veste légère imperméable** comportant une capuche (que vous pourrez éventuellement mettre au dessus de votre casque) permet de faire face à la plupart des épisodes pluvieux de notre région. Privilégiez des modèles fabriqués avec des tissus techniques disponibles dans les magasins de sport. Il vous suffira alors de réduire votre vitesse pour éviter de transpirer. En cas de très forte pluie – ce qui est assez rare -, optez en plus pour un surpantalonn imperméable (couvrant si possible les chaussures), ou munissez vous d'une cape de pluie
- **Par temps froid**, portez des gants chauds ainsi qu'un bonnet ou un fin textile sous-casque vélo
- **Pour ne pas transpirer**, il faut éviter de se vêtir trop chaudement et de fournir un effort important. Ce problème est moindre pour les cyclistes se déplaçant quotidiennement à vélo car ils développent progressivement une meilleure capacité musculaire et pulmonaire, ainsi que pour les cyclistes possédant un Vélo à Assistance Electrique. Il est préférable d'utiliser une sacoche, un porte-bagages ou un panier plutôt qu'un sac à dos qui fait transpirer

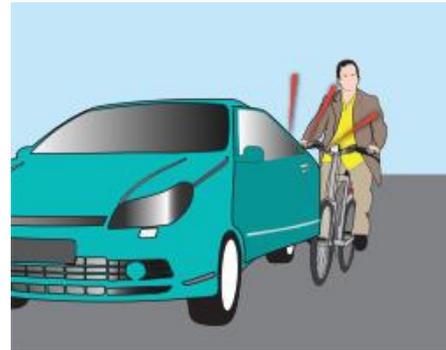
Peut-on emporter son vélo dans le train ?

- Il est possible d'embarquer son vélo dans les trains du réseau Transilien, mais uniquement **en dehors des heures d'affluence**, c'est à dire du lundi au vendredi avant 06h30, entre 09h30 et 16h30 et après 19h30, et les samedis, dimanches et jours fériés sans restriction

Quelques conseils pour vous déplacer en sécurité sur les routes ne comportant pas de voies cyclables

- **Soyez toujours attentifs** : observez les véhicules devant vous, anticipez les trajectoires des autres et à chaque intersection assurez-vous que vous avez bien été vus. Vous profitez alors du fait qu'en tant que cycliste, vous disposez d'une meilleure vision devant vous que les autres usagers de la route et pouvez réagir très rapidement et réduire ainsi considérablement les risques d'accident. Il est possible de surveiller l'attitude du véhicule arrivant derrière vous en écoutant son régime moteur ou en utilisant un rétroviseur

- En ville, circulez à droite, **mais en laissant un espace sur sa droite (environ 75 cm à 1 m)** afin de limiter les risques d'accident lors de l'ouverture d'une portière de voiture stationnée, d'éviter les caniveaux et bouches d'égout, d'éviter d'éventuels piétons qui surgissent, et pour ne pas inciter les



automobilistes à vous doubler en vous frôlant dans les rues étroites ou lorsqu'un véhicule circule sur la voie opposée. Il est donc important que le cycliste prenne sa place dans la circulation, même si cela doit ralentir ponctuellement des véhicules. Sachez que lorsqu'ils dépassent un vélo, les véhicules sont tenus de réduire leur vitesse et de garder une distance de sécurité d'1 mètre (1,5 m hors agglomération). Depuis juillet 2015, les véhicules peuvent chevaucher une ligne continue de séparation des voies pour le dépassement d'un cycliste si la visibilité est suffisante

- **Attention aux angles morts**, qui correspondent à la partie de la chaussée que les conducteurs ne voient pas, malgré la présence des rétroviseurs.

Faites particulièrement attention aux intersections à droite, où un véhicule pourrait tourner à droite et couper votre trajectoire sans vous voir, notamment lorsqu'il

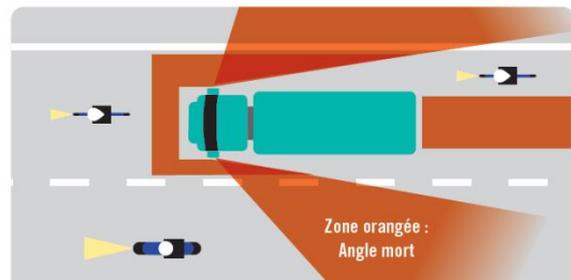


Illustration : Association Prévention Routière

s'agit de véhicules de grand gabarit (dans ce cas, restez en retrait du véhicule et ne dépassez pas par la droite). Évitez absolument de vous arrêter à droite des véhicules à gros gabarit (bus, camion et camionnette)

- **Lorsque vous vous arrêtez à un feu ou une intersection**, il est préférable de ne pas s'arrêter le long d'un véhicule. Placez vous plutôt au centre de la voie pour être bien vu et pour vous intégrer plus facilement lors de la reprise de circulation

- **Pour tourner à gauche**, indiquez votre intention en tendant le bras gauche, vérifiez derrière vous en gardant le bras tendu, déportez-vous vers la gauche de votre bande de circulation, puis tournez à gauche, tout en regardant bien dans toutes les directions. En cas de carrefour difficile et de circulation importante, vous pouvez aussi vous arrêter à droite puis traverser à pied

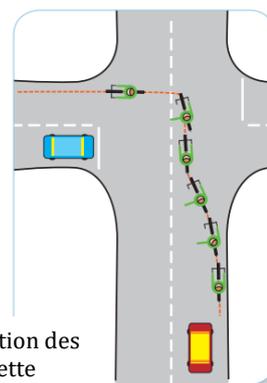


Illustration : Fédération des Usagers de la Bicyclette

- Avant d'entrer dans un **rond-point giratoire**, placez-vous au centre de la voie de circulation pour ne pas vous faire dépasser par les véhicules qui vous suivent et rester bien visible par les véhicules circulant sur le rond-point. Dans le giratoire, n'hésitez pas à garder le bras gauche tendu pour indiquer aux automobilistes que vous continuez sur le rond-point et les inciter à garder une distance de sécurité, puis tendez le bras droit lorsque vous prenez la prochaine sortie



Photo : Fédération des Usagers de la Bicyclette

- Pour remonter une file de voitures à l'arrêt il faut se placer à la gauche de la file en laissant suffisamment de distance de sécurité
- **Signalez à l'aide de votre bras tout changement de direction**, et également pour signaler votre intention dans certaines circonstances, par exemple les carrefours en "Y"

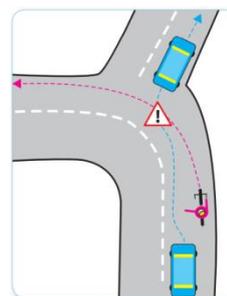


Illustration : Fédération des Usagers de la Bicyclette

- Ne portez pas d'oreillettes ou de casque audio
- Vous pouvez utiliser les **aires piétonnes** à condition de rouler au pas et ne pas gêner les piétons

- **Soyez toujours visible.** Pour cela, portez des vêtements clairs ou de couleur vive et éventuellement un gilet réfléchissant (celui-ci est obligatoire hors agglomération de nuit ou lorsque la visibilité est mauvaise) et allumez votre éclairage, que ce soit en ville ou hors agglomération, la nuit ou lorsque la visibilité est mauvaise



Photo : velobuc.free.fr

- **Le casque vélo est obligatoire pour les enfants de moins de 12 ans.** Porter un casque permet aussi de protéger votre tête de la pluie et du soleil et de vous rendre plus visible, notamment lorsqu'il est de couleur claire et comporte des dispositifs réfléchissants. Un casque comportant une visière horizontale suffisamment longue protège les lunettes des gouttes de pluie et limite les éblouissements lorsqu'on se déplace face au soleil à l'horizon
- **Hors agglomération, les cyclistes sont autorisés à circuler sur les accotements** matérialisés par une ligne discontinue. Si vous disposez d'un rétroviseur, vous pourrez surveiller l'attitude des véhicules arrivant derrière vous.

Choisissez des itinéraires adaptés pour vous rendre à la gare de Plaisir-Grignon

- Sélectionnez judicieusement vos itinéraires. **Les axes chargés et où les automobiles se déplacent rapidement sont les plus problématiques**, en particulier pour les cyclistes urbains débutants. A Plaisir, c'est le cas notamment de la RD11 (axe Neauphle-le-Château - Les-Clayes-sous-Bois), de l'axe rue de la gare - avenue Marc Laurent - rue Calmette - rue du Bois, de l'avenue du 19 mai 1962, de la rue Jules Verne et de la rue Paul Langevin. Ces axes sont toutefois moins difficiles pour les cyclistes aux horaires de faible trafic et également dans le sens des descentes car le différentiel de vitesse par rapport aux automobiles est alors réduit
- A l'inverse, **les rues peu fréquentées et celles des quartiers résidentiels, permettent souvent une cohabitation satisfaisante entre cyclistes et automobilistes.** Lorsque c'est possible, privilégiez ces rues ainsi que les pistes cyclables, voies vertes, sentiers accessibles aux vélos et voies internes des résidences. Avec l'expérience, vous pourrez ensuite vous déplacer dans de meilleures conditions sur les axes où le trafic automobile est plus important

- **Un plan comportant des exemples d'itinéraires menant à la gare de Plaisir-Grignon** figure à la fin de ce document.
 - **La voie verte longeant la RD30** constitue un itinéraire privilégié pour se rendre à la gare. Au cours du second semestre 2019, elle sera prolongée grâce à une passerelle au-dessus de la RN12. **Les habitants des quartiers de la Mare aux Saules, Sainte Apolline, Les Gâtines, La Chainé, la Bretechelle, et l'Aqueduc** peuvent emprunter cette voie verte jusqu'au rond-point du petit Saint-Cloud. Pour se rendre ensuite à la gare en évitant l'avenue du 19 mars 1962 dont le trafic automobile est important aux heures de pointe, il est possible d'emprunter le chemin Joël Dufort (attention, priorité aux piétons !) jusqu'à la rue des Ebisaires, puis rentrer dans le parking automobile que l'on remonte jusqu'à la gare en circulant au centre de la voie. A partir du **Nord du centre bourg** (rue de l'Avigou) on peut rejoindre un chemin longeant le cimetière, qui mène à la voie verte de la RD30 après passage dans la rue Maximilien Robespierre du **quartier du Valibout**. Les habitants du quartier se situant **entre la rue Jules Verne et l'avenue du Château** peuvent également rejoindre la gare via cette rue. Toutefois, cette rue étant en sens unique, le retour est effectué de préférence via la rue du Petit Bois, qui longe la rue Jules Verne
 - **A partir des quartiers de la Boissière, des Cent Arpents et du Clos**, un chemin praticable toute l'année - sauf en cas de neige et dégel - permet d'éviter la RD11. Comme ce chemin n'est pas goudronné, **il est fortement conseillé de s'équiper de pneus anti-crevaisons**. On emprunte ensuite la rue Mansart en veillant à conserver suffisamment de distance avec les véhicules à l'arrêt devant les écoles, puis on rejoint la gare via la rue Marcel Decarris ou la rue du Vieux Moulin. La rue Mansart permet également aux personnes habitant à proximité de la **rue du Poitou** d'accéder à la gare
 - Pour la plupart de la **zone du centre bourg et pour les quartiers situés à l'Ouest de celui-ci (rue Alexandre Dumas et prolongement jusqu'à la forêt)**, compte tenu de la configuration de la voirie, il n'existe pas actuellement d'alternative permettant d'éviter le passage par des axes routiers peu favorables aux cyclistes lorsqu'on souhaite se rendre à la gare de Plaisir-Grignon. Le trajet

est toutefois réalisable à vélo à condition d'être prudent et d'avoir un peu d'expérience



Stationnement à la gare : local
Véligo sécurisé ou arceaux à vélos

Chemin du Parking automobile

Rond point du Petit St-Cloud

Chemin non goudronné

Voie verte RD30 et prolongement cyclable

Chemin non goudronné

Exemples d'itinéraires vers la gare de Plaisir-Grignon privilégiant les voies cyclables et rues à trafic modéré

Ouverture passerelle courant 2019



Version 04-2019

300 m
1000 ft



Velo  **obilité**



à
Plaisir

