



LE PETIT GUIDE DU VÉLO(TAF)

pour devenir cycliste du quotidien !



VÉLOTAFONS!

VÉLOTAFONS!

la communauté des cyclistes du quotidien!

1

ON COMMUNIQUE
"UN PEU" SUR LES
BIENFAITS DU
VÉLOTAF!



2

DES CHALLENGES
POUR SE MOTIVER
TOUS LES MOIS!



3

UNE COMMUNAUTÉ
DE VÉLOTAFEURS·SES
POUR S'ENTRAIDER!



REJOINS
NOUS



POURQUOI FAIRE DU VÉLO(TAF)?

Le vélo est une alternative solide à la voiture pour les trajets courts. Adopter le vélo permet de réduire son empreinte carbone tout en faisant des économies et du sport.

Des études montrent aussi que cela augmente notre bien être et notre productivité.

C'EST ÉCONOMIQUE



C'EST BON POUR LA SANTÉ



C'EST ÉCOLOGIQUE



C'EST LA LIBERTÉ



CHOISIR SON VÉLO

Nous sommes convaincus qu'il existe forcément un vélo en fonction de notre pratique. Il suffit de choisir son type de vélo en fonction de ses besoins.

N'hésite pas à faire appel à des groupes comme notre communauté pour le choix de votre vélo !



ROUTE/GRAVEL
SPORTIF
LEGER
MULTIPLES USAGES



LONGTAIL
PRATIQUE
CHARGE POUR ENFANT(S)



VILLE
CONFORTABLE
COMPLET



PLIANT
IDEAL POUR MULTIMODALITE



CARGO
CHARGE LOURDE



VTC
COMPLET ET HYBRIDE

LES AMÉNAGEMENTS

Les aménagements sont essentiels pour la pratique du vélo.

On démarque plusieurs genres d'aménagements cyclables:

- Les bandes cyclables se trouvent sur la chaussée. Elles sont signalées par un marquage au sol.
- Les pistes cyclables sont quant à elles isolées de la chaussée. Donc plus sécurisées !



CENTRALE



BIDIRECTIONNELLE



UNIDIRECTIONNELLE



BANDE
(SUR LA ROUTE)

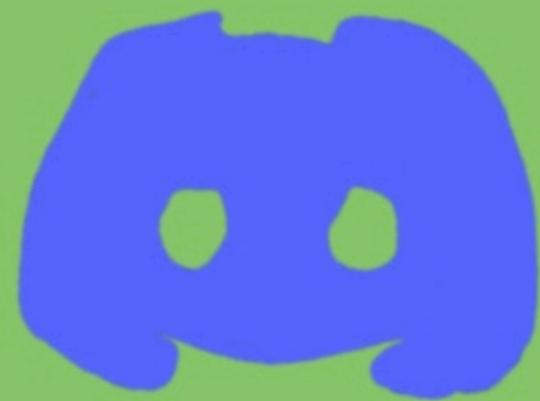


PISTE
(ISOLÉE)

POUR T'ACCOMPAGNER

Avant de partir, prévois à l'avance votre trajet en utilisant des propositions d'itinéraires pour vélo de site comme Google Maps ou Geovelo. Cela permet de repérer les itinéraires cyclables sécurisés.

Rappele-toi que ton itinéraire à vélo ne sera pas identique à celui en voiture !



REJOINDRE LE
GROUPE VELOTAFONS

COMMENT S'ÉQUIPER

On dit souvent qu'il n'y a pas de mauvais temps, que de mauvais équipements. Il est important de bien s'équiper pour son confort et sa sécurité.

N'oublie donc pas une tenue de pluie ou de rechange, une paire de gants, un casque et une cagoule pour lutter contre le froid.



PROTÈGE
TON BEAU
VISAGE



DES BONS
ÉCLAIRAGES



SOIS PATIENT,
NE FREINE PAS
BRUSQUEMENT,
SOIGNE TES VIRAGES



DES PNEUS
GONFLÉS



UNE TENUE DE
PLUIE (SACOCHE)



SACOCHE ✓
SAC À DOS ✗

TON FUTUR LOOK

La pratique du vélo en hiver est également possible. Il suffit de bien s'équiper, voici un petit aperçu du look du cycliste du quotidien en hiver :



ENTREtenir SES PNEUS

Il est important de vérifier régulièrement la pression de ses pneus. Les pneus doivent être gonflés à la pression indiquée.

Cela permet de limiter le risque de crevaison, de rouler en sécurité et de prolonger la durée de vie de son vélo.

1 GONFLER RÉGULIÈREMENT

ça limite le risque de crevaison



avec un manomètre

2 LES INFOS SUR LE PNEU

3.0 BAR / 43 PSI

(pression (1 bar = 14,5 PSI))

DIMENSIONS

700 x 38C 28 x 1.50 40-622

↑
FRANCE
(DIAMÈTRE mm)
X
LARGEUR mm)

POUCE

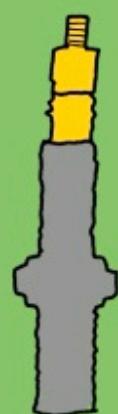
ETRTO

3 LES VALVES

NE TE TROMPE PAS DE CHAMBRE À AIR ! ;)



VALVE SCHRADER + GROSSE



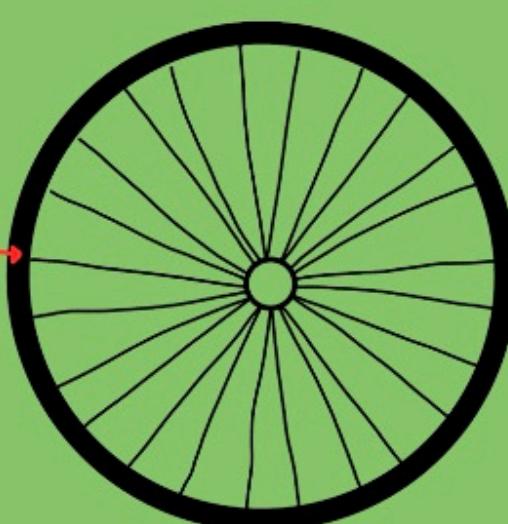
VALVE PRESTA + FINE

4 DURÉE DE VIE

environ 2000 - 6000 km

VÉRIFIER
LE FLANC

VÉRIFIER
BANDE ROULEMEN-



ENTREtenir SA TRANSMISSION

L'entretien de sa chaîne et de sa transmission permet de prolonger la durée de vie de son vélo. C'est un entretien accessible à toutes et tous, qui peut se faire en quelques étapes avec peu de moyens matériels.

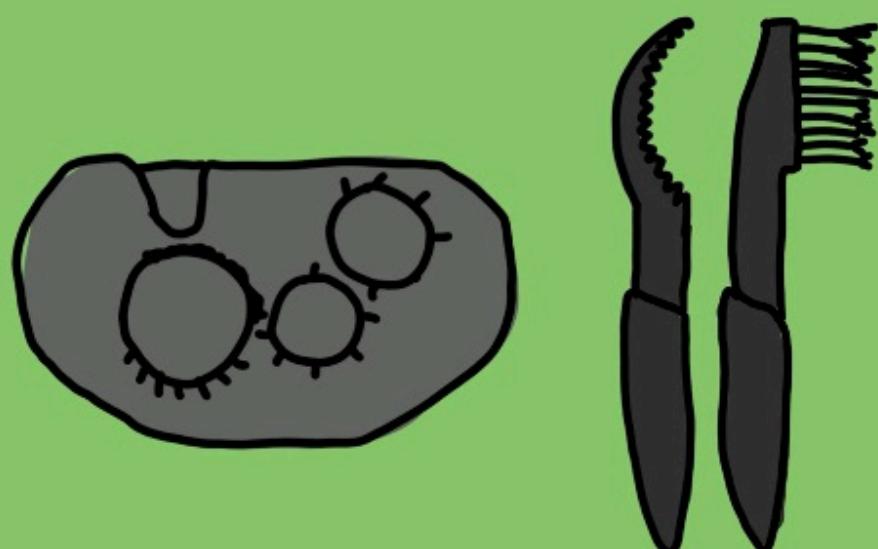
1 DÉGRAISSEUR

la chaîne et pignon



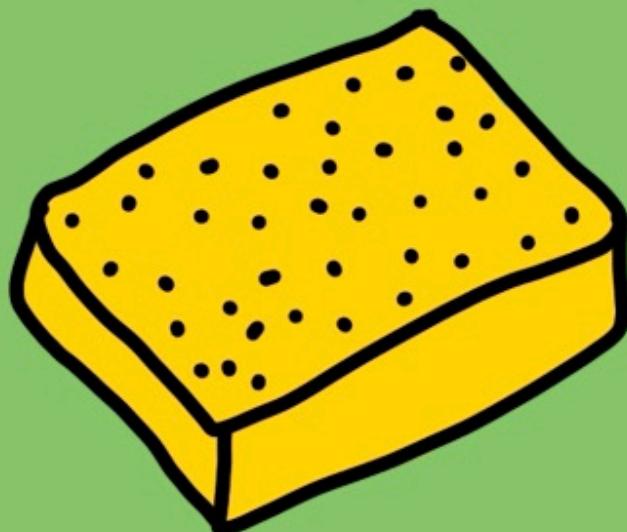
2 FROTTER

partout partout



3 RINCER / SECHER

partout partout



4 LUBRIFIER

la chaîne



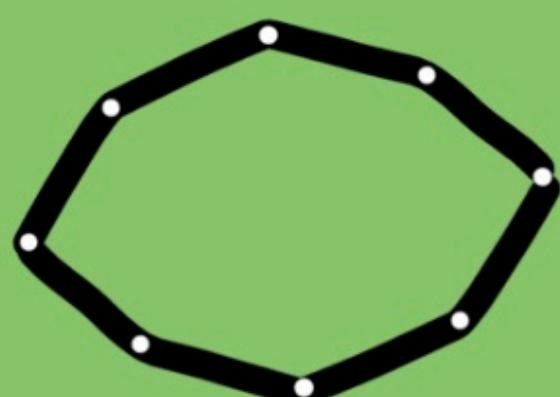
LE STATIONNEMENT

ATTACHE BIEN



le "U"

SOLIDE



la chaîne

SOLIDE



le pliant

PRATIQUE

le fixe

EN COMPLÉMENT

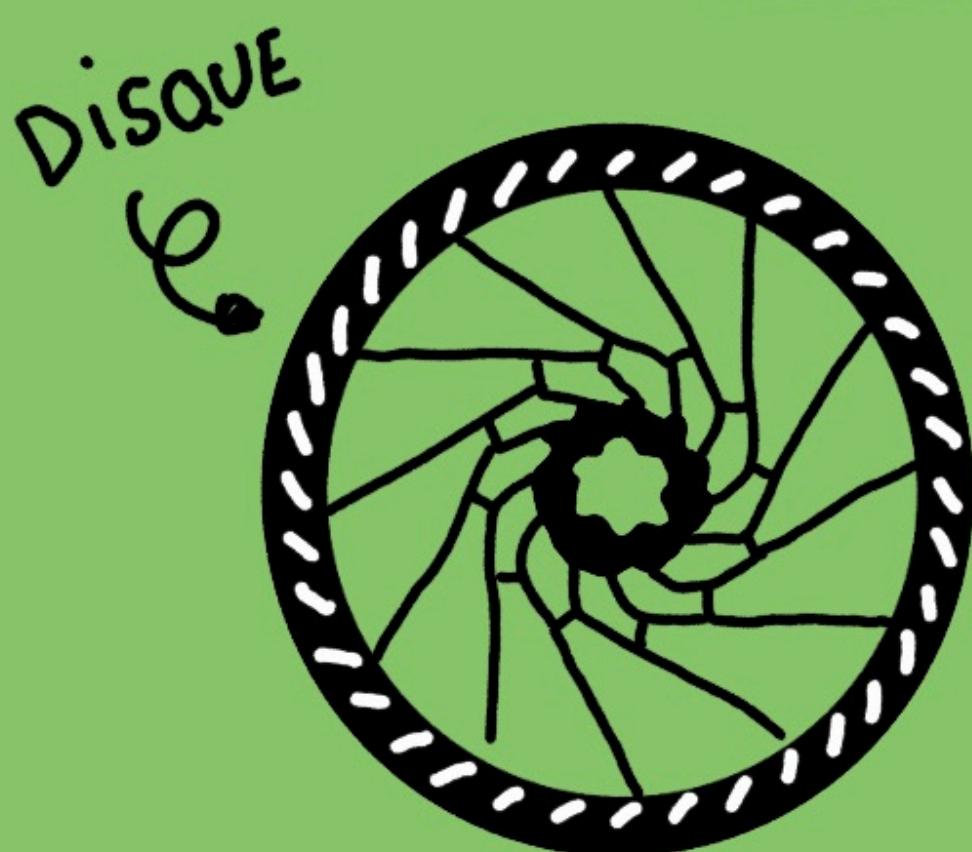
ENTREtenir SES FREINS

Si tes freins commencent à perdre en efficacité où font du bruit, n'hésite pas à les entretenir toi-même ou réviser ton vélo dans un atelier.

Un bon freinage est essentiel pour sa sécurité. Il ne faut pas hésiter à changer les pièces d'usures comme les patins pour garantir un bon freinage.

Il existe plusieurs types de freins

TYPE DE FREIN



FREINS SUR MOYEUX

mécanique
hydraulique



FREINS SUR JANTE

v-brakes
tirage central/lateral

RESPECT DU CODE

Le respect du code de la route est essentiel pour sa sécurité et celle des autres personnes sur la route. Cela permet aussi de fluidifier le trafic.

Voici un petit aperçu des panneaux importants:



INTERDIT
VELO



POSSIBILITÉ
DE TOURNER
(SENS DE LA FLECHE)



OBLIGATOIRE
= NON
OBLIGATOIRE

LA COMMUNAUTÉ

Rejoins-nous

CONSEILS

CHALLENGES

ENTRAIDE

Bienveillance

