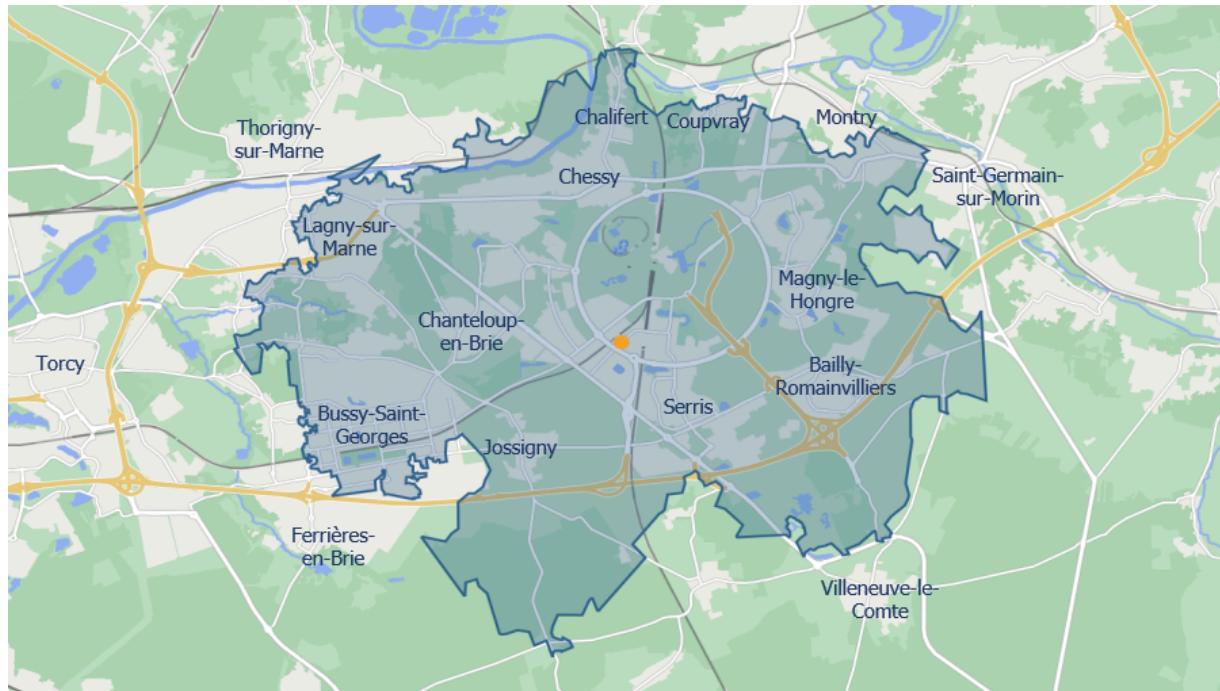


ACCÉDER À L'IFIS

À VÉLO



Si vous habitez dans la zone bleue,
vous êtes à **moins de 30 minutes en vélo** du campus !

LES MULTIPLES BÉNÉFICES DU VÉLO...



Bon pour la santé

30 min d'activité physique/jour
= 30% moins de risque de maladie

Économies

Pour 10 km quotidiens...

	VS	
100€/an		1000€/an

Efficacité

Le vélo est plus rapide
sur les courtes distances, et les
temps de trajet bien plus prévisibles

Pas de gaz à effet de serre

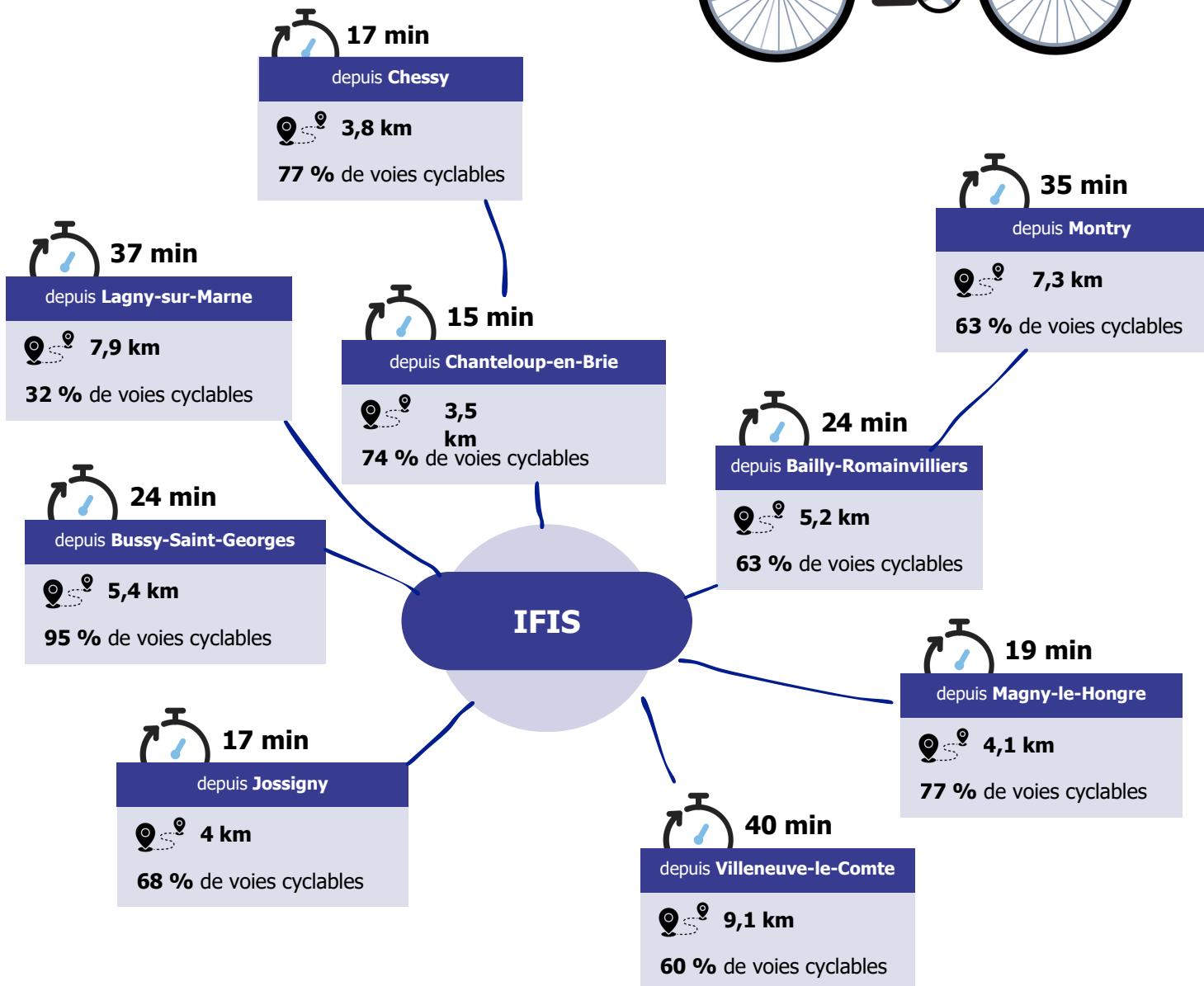
Pour 10 km quotidiens
c'est 700 kg de non émis
par rapport à un trajet en voiture

Pas d'émission de polluants

Pour un air plus sain

Bien-être et liberté de mouvement

PLANIFIEZ VOTRE ITINÉRAIRE



...



Optimisez vos trajets cyclables avec les applications dédiées !

Il existe diverses applications, fonctionnant comme un **GPS**, qui vous guideront en temps réel lors de vos trajets à vélo.

Du **parcours le plus rapide au plus sécurisé**, l'application choisit en priorité les pistes, les bandes cyclables et les rues peu passantes pour vous assurer confort, sécurité et tranquillité.

ACHETER OU LOUER VOTRE VÉLO : LES AIDES



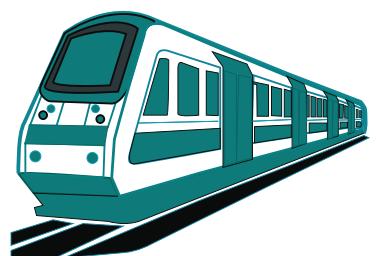
→ **Véligo** : ce service propose de **louer** un vélo à assistance électrique pendant 6 à 9 mois, pour 40€/mois, entretien compris ! Des vélos spéciaux sont également disponibles.
Pour en savoir plus, c'est [ici](#).

→ La **Région Île-de-France finance** :
- jusqu'à **400€** pour l'achat d'un VAE, d'un vélo pliant ou d'un vélo-cargo
- 600€ pour un vélo-cargo à assistance électrique
Aide plafonnée à 50% du prix d'achat.
Pour en savoir plus, c'est [ici](#).

→ **Le forfait mobilité durable** : l'employeur participe aux frais de transport du/de la salarié·e entre son domicile et son lieu de travail, s'il/elle utilise un **vélo** ou a recours au **covoitage**. L'indemnité annuelle peut atteindre **300€** pour les employé·es de l'Université.
Retrouvez la page intranet expliquant les modalités de versement [ici](#).

VÉLO ET TRANSPORTS EN COMMUN ? C'EST POSSIBLE !

→ Seuls les **vélos pliants (et pliés)** sont autorisés dans le RER A aux heures de pointe. Pour transporter votre vélo non pliant, prenez le RER après 9h, avant 16h30 ou après 19h. Plus d'infos [ici](#)



→ Utilisez les **parkings vélo en gare** pour profiter des avantages de l'intermodalité vélo/transport en commun. Île de France Mobilités met à votre disposition des **vélostations sécurisées Véligo accessibles 24h/24 à l'aide de votre pass Navigo**.

SE DÉPLACER À VÉLO LES BONNES PRATIQUES



S'équiper pour bien rouler

- Des vêtements adaptés à la saison (imperméables si nécessaire)
- Un gilet rétro-réfléchissant, un casque et des gants pour la visibilité et la protection,
- Un antivol en U de bonne qualité et un câble associé ou un second antivol léger
- Des sacoches ou un panier pour porter ses affaires ou à défaut un sac à dos



OBLIGATIONS/INTERDICTIONS

Ce que dit la sécurité routière



Les équipements obligatoires

- Freins avant et arrière
- Gilet rétro-réfléchissant la nuit (ou par faible visibilité) hors agglomération (recommandé en permanence)
- Feux arrière et avant de nuit
- Catadioptrès avant et arrière, sur les pédales et sur les roues
- Avertisseur sonore (sonnette)
- Casque pour les enfants de moins de 12 ans (recommandé pour tout le monde)

Le conseil en + :

- Pas d'attache rapide : privilégier les boulons pour la selle et les roues
- Prenez une pompe, une chambre à air de rechange, une mini sacoche d'outils.

Attention : Il est formellement interdit de conduire avec des écouteurs ou de téléphoner !



SE DÉPLACER EN SÉCURITÉ

- Respecter le code de la route et les autres usagers, en particulier les piétons
- Regarder derrière avant tout changement de direction, observer et anticiper les mouvements des véhicules et des piétons
- Se rendre visible et prévisible : porter un gilet jaune, indiquer du bras tout changement de direction
- Ne pas se coller à droite le long de véhicules stationnés, à l'entrée d'un carrefour et sur un carrefour circulaire
- Attention aux angles morts ! Ne jamais traverser un carrefour à côté d'un camion ou d'un bus, ne pas s'arrêter à côté d'eux à moins d'1,50m
- En cas de pluie, augmenter la distance avec le véhicule de devant, anticiper davantage, freiner doucement, ralentir avant un virage serré et éviter de rouler sur les marquages au sol.
- Franchir rails et bordures avec un angle suffisant (compris entre 45° et 90°)

STATIONNER : Bien attacher son vélo

COMMENT ATTACHER VOTRE VÉLO ?



Le minimum : attacher la roue arrière et le cadre ensemble à un support solide avec un antivol en U. Si possible, verrouiller la roue avant à l'aide d'un câble accroché au U ou avec un autre antivol.



POUR EN SAVOIR PLUS

- Des [fiches](#) et un [guide](#) sur la conduite à vélo en ville, réalisés par F.BOILLOT et P. VINANT, du laboratoire GRETTIA à l'Université Gustave Eiffel
- [Site web](#) et ressources de la Fédération Française des Usagers de la Bicyclette (FUB)