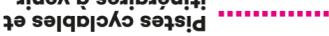
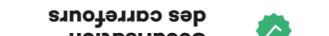


Itinéraires cyclables

-  Pistes cyclables et itinéraires à venir
-  Pistes cyclables réalisées et itinéraires
-  Sécurisation des carrefours

MIOS BOURG

VERS SALLES BELIN-BELLET

VERS LACANAU BORDEAUX

VERS BISCARROSSE
SANGUINET

VERS BIGANOS
ARACACHON



SERVICE JEUNESSE
RAM - LAEP LIENS
DU CŒUR



CAP33



PUMPTRACK



CITY-STADE



GYMNASÉ



SKATE-PARK



ACROBRANCHE



GUINGUETTE



JEUX EN BOIS



PASSERELLE SUR LANDRON



AIRE DE JEUX
DE BÉNEAU



COLLÈGE DE MIOS



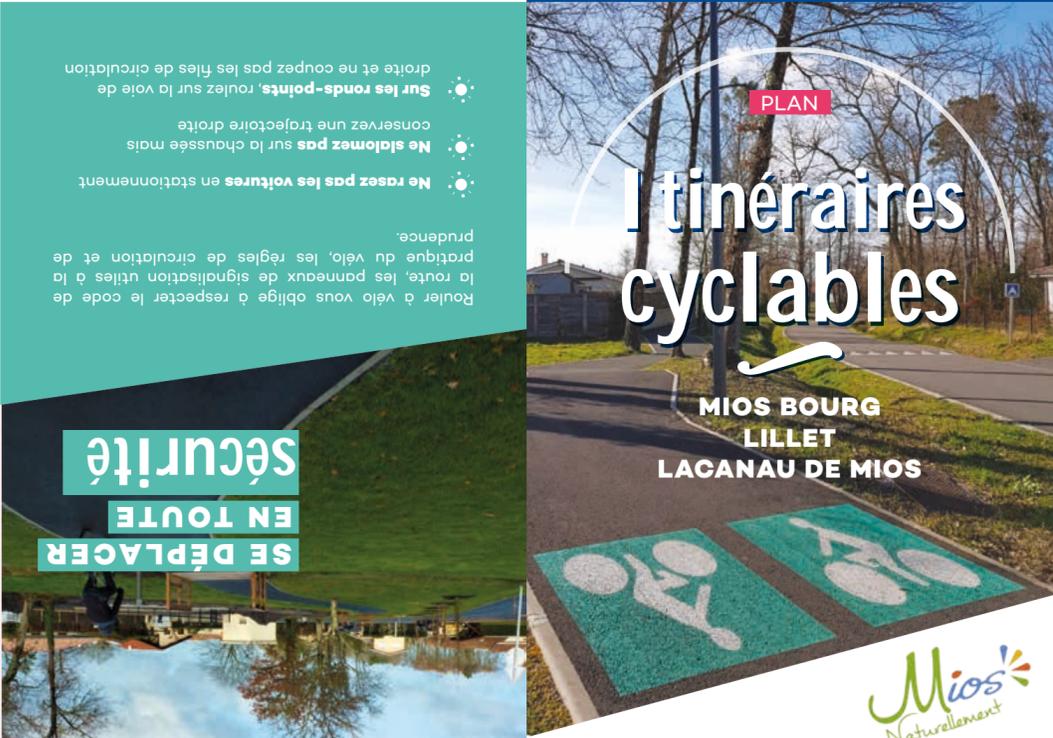
ÉCOLE PRIMAIRE
LA SALAMANDRE

© 2014 Mios Bourg. Tous droits réservés. Toute réimpression ou utilisation non autorisée sans la permission écrite de la Mairie de Mios Bourg est formellement interdite.

MIOS BOURG
LILLET
LACANAU DE MIOS

I itinéraires cyclables

PLAN



SE DÉPLACER EN TOUTE SÉCURITÉ

Rouler à vélo vous oblige à respecter le code de la route, les panneaux de signalisation utiles à la pratique du vélo, les règles de circulation et de prudence.

● **Ne rasez pas les voitures** en stationnement

● **Ne slalomiez pas** sur la chaussée mais conservez une trajectoire droite

● **Sur les ronds-points**, roulez sur la voie de droite et ne coupez pas les files de circulation

LES ÉQUIPEMENTS OBLIGATOIRES POUR ÊTRE VU

● **Des lumières** à l'avant et à l'arrière

● **Des réflecteurs orange** sur les roues

● **Des catadioptres orange** sur chaque pédale

● **Une sonnette** pour signaler sa présence, notamment aux piétons et aux autres cyclistes

● **Un système de freinage** efficace

● **Le port du casque est obligatoire pour les enfants** mais pas pour les adultes, bien recommandé



SÉCURITÉ

CHASSE AUX ANGLES MORTS

Ce sont les espaces que le chauffeur ne voit pas depuis son poste de conduite.



Veiller à ne pas rester dans ces espaces et chercher à établir un contact avec le conducteur pour signaler votre présence.



Mios ville cyclable



À travers ce plan des itinéraires cyclables, vous pourrez partir à la découverte des différents quartiers de Mios. Vous pourrez profiter de ces cheminements doux, accessibles également à pied ou avec une poussette, pour vos déplacements quotidiens. Les plus jeunes pourront les emprunter pour rejoindre les écoles et le collège, en toute sécurité.

Entretien DU VÉLO



L'entretien des pièces mobiles – vérifiez au moins une fois par an, pour faire rééquilibrer votre dynamo ou vos trajets nocturnes ou en fin de journée, des lampes à pile et état de marche.

La pression des pneus – un peu sous-gonflés augmente les risques de crevaisons et un peu trop gonflé rebondit sur la route, plus le pneu est fin, plus la pression doit être élevée.

Nettoyez régulièrement votre monture, elle durera plus longtemps !

DES bonnes raisons POUR SE METTRE AU VÉLO

C'est écolo !
Aucune pollution et peu de bruit... En laissant tomber la voiture pour les petits trajets, on participe à la sauvegarde de notre planète. À la force de nos muscles, on preserve ainsi la qualité de l'air que nous respirons. Fines les émissions de gaz à effet de serre et les émissions de microparticules !

C'est bon pour la santé !
30 minutes de vélo par jour diminuent par deux les risques de diabète, de surpoids et de maladies cardio-vasculaires. Cette activité physique permet d'évacuer le stress de la journée et de réduire le risque de maladie nerveuse.



C'est plus sécurisant !
Des études ont montré que la présence de vélos permet de réduire l'accidentologie car les automobilistes sont plus prudents.

C'est la découverte !
Une balade à vélo est l'occasion de découvrir son quartier, sa commune et ses habitudes. Prêt pour un petit tour ?

I itinéraire cyclable LAGANAU DE MIOS

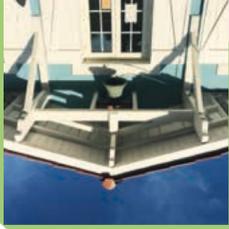


STADE PAULON

PASSERELLE



I itinéraire cyclable LILLET



ÉCOLE DE LILLET



LE VÉLO en bref

50%
DES DÉPLACEMENTS EN VOITURE FONT MOINS DE 5 KM

5 KM = 20 MIN DE VÉLO !

15 KM/H EN MOYENNE
LA VITESSE EST DE



Prévention routière DANS LES ÉCOLES

SÉCURITÉ



De nombreux enfants se rendent à vélo à leur école chaque matin. Plusieurs groupes scolaires ont donc mis en place des ateliers de prévention afin de sensibiliser les plus jeunes à l'importance de respecter le code de la route et de porter les équipements obligatoires (casque, lampes...)



Le Conseil Municipal des jeunes s'est aussi investi pour promouvoir la sécurité à vélo. Les jeunes élus ont notamment proposé un atelier de customisation de casque, pour que chacun soit fier d'arborer sa création.