

VERS  
BIGANOS  
ARCACHON

VERS  
LACANAU  
BORDEAUX



AIRE DE JEUX  
DE BENEAU



PASSERELLE SUR L'ANDRON



JEUX EN BOIS



GUINGUETTE



ACCROBRANCHE



GYMNASÉ



SKATE-PARK



CITY-STADE



PUMPTRACK



CAP33



SERVICE JEUNESSE  
RAM - LAEP LIENS  
DU CŒUR

# Itinéraires cyclables

## MIOS BOURG

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

ÉCOLE PRIMAIRE  
LA SALAMANDRE



COLLÈGE DE MIOS



VERS  
SANGUINET  
BISCARROSSE

VERS  
SALLES  
BELIN-BELIET

© 2024 Mios Bourg. Tous droits réservés. L'ensemble des plans sont à titre indicatif et ne constituent pas un contrat. Les modifications sont possibles sans préavis.





### 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 slalomez 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

### SÉCURITÉ LES ÉQUIPEMENTS OBLIGATOIRES POUR être vu

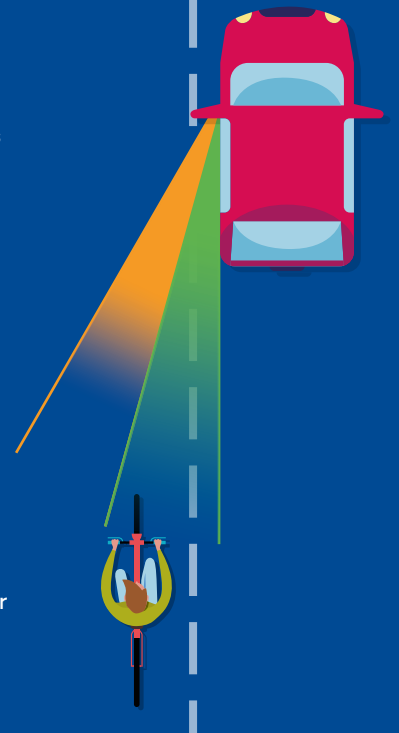
- **Des lumières** à l'avant et à l'arrière
- **Des réflecteurs** orange sur les roues
- **Des catadioptres** orange sur chaque pédale
- **Une sonnette** pour signaler sa présence, notamment aux piétons et aux autres cyclistes
- Un système de **freinage** efficace
- **Le port du casque est obligatoire pour les enfants** mais pas pour les adultes, bien qu'il soit fortement 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.



### SÉCURITÉ Prévention routière DANS LES ÉCOLES



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.

## 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.

Mios Naturellement  
Mairie de Mios  
11 Place du 11 novembre  
33380 MIOS  
Tél. 05 56 26 66 21  
WWW.VILLEMIOS.FR

## Entretien DU VÉLO

Il est nécessaire d'entretenir votre vélo pour un fonctionnement optimal et pour votre sécurité. Pensez donc à vérifier...

- Les freins** - à vérifier au moins une fois par an, pour faire rééquilibrer
- L'éclairage** - gage de votre visibilité pour vos trajets nocturnes ou en fin de journée, votre dynamo ou des lampes à pile doivent être en état de marche.
- L'entretien des pièces mobiles** - huilez de temps en temps votre dérailleur et votre chaîne.
- La pression des pneus** - un pneu sous-gonflé augmente les risques de crevaison et un pneu 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 mollets, on préserve ainsi la qualité de l'air que nous respirons. Finies 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 rapide !**  
Avec une vitesse moyenne de 15 km/h, le vélo est un mode de déplacement pratique et rapide pour des trajets courts.
- C'est économique !**  
Pas de souci pour se garer, pas de carburant... le vélo ça ne coûte pas grand chose ! On évalue à une centaine d'euros le coût annuel de l'entretien d'un vélo.
- 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 c'est l'occasion de (re) découvrir son quartier, sa commune et ses habitants. Prêt pour un p'tit tour ?

## LE VÉLO en bref

**50%** DES DÉPLACEMENTS EN VOITURE FONT MOINS DE 5 KM

**5 KM = 20 MIN DE VÉLO !**

Facile !

LA VITESSE EST DE **15 KM/H** EN MOYENNE

