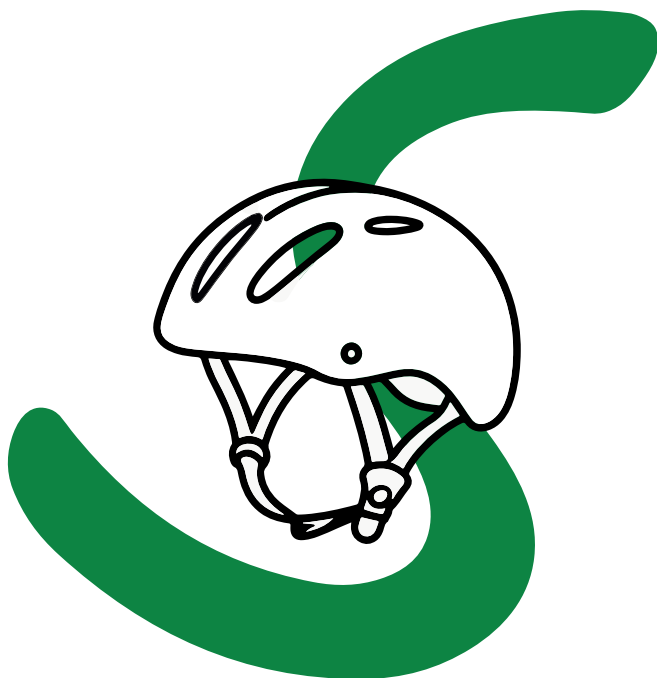




**Maîtrisez,
sécurisez,
pédalez.**

SOMMAIRE

La panoplie du cycliste	5
Circulez en toute sécurité	6
Les panneaux de signalisation	7
Bien rouler ensemble	8
Entretenez votre vélo	9
Prenez en main votre vélo à assistance électrique Setram	10
Stationnez votre vélo	11

Pour mes déplacements, j'opte pour le vélo !

Rouler à vélo, c'est pratique et agréable, à condition d'adopter les bons réflexes !

Ce guide vous accompagne dans votre pratique avec des conseils simples sur l'équipement du cycliste, la sécurité routière et l'entretien de votre vélo.



Économique



Écologique



Santé



Gain de temps

Poursuivez votre trajet sur le réseau Setram !





La panoplie du cycliste

OBLIGATOIRE

- 01 Gilet rétroréfléchissant (hors agglomération)
Recommandé dans toutes les situations
- 02 Casque enfant (< 12 ans)
- 03 Siège enfant adapté (< 23 kgs)
- 04 Feu et catadioptre rouges
- 05 Catadioptre de roue orange
- 06 Catadioptre de pédale orange
- 07 Feu jaune ou blanc et catadioptre blanc
- 08 Freins avant et arrière
- 09 Avertisseur sonore

RECOMMANDÉ

- 10 Casque (> 12 ans)
- 11 Rétroviseur
- 12 Écarteur de danger
- 13 Pneus gonflés correctement
- 14 Pneus à bandes latérales réfléchissantes

- Gants

- Une tenue avec des couleurs vives et si possible avec des éléments réfléchissants

- Une tenue adaptée en fonction de la météo. En cas de pluie, je fais attention si je mets une cape, je choisis un modèle que le vent ne peut pas soulever.

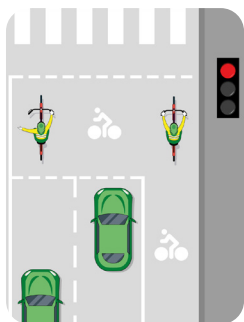
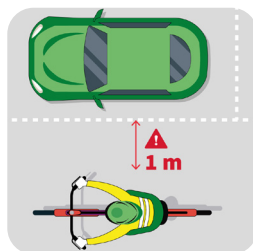
INTERDIT

- Écouteurs, oreillettes, casque audio, etc., en fonctionnement sur les oreilles

- Téléphone tenu en main

Circulez en toute sécurité

- **Privilégiez les aménagements cyclables** pour circuler à vélo. Si la circulation vélo est autorisée, **ne circulez pas dans les aires piétonnes.**
- Gardez environ **1 m de distance** avec les bordures et les voitures en stationnement. En rue étroite, roulez au centre de la chaussée pour être visible.
- **Contrôlez la pression des pneus** au moins une fois par mois.
- **Une seule personne par vélo**, sauf équipement spécifique (siège enfant adapté - poids maximum de l'enfant autorisé = 23 kg).
- **Par temps de pluie ou chaussée humide, anticipez !** L'adhérence diminue et la distance de freinage augmente.



- **Le sas vélo** : il est réservé aux cyclistes et interdit aux scooters, motos et voitures. Au feu rouge, positionnez-vous devant les voitures dans le sas.

Vous pourrez alors :

- démarrer en toute sécurité en étant vu par les automobilistes,
- vous placer du bon côté de la chaussée pour tourner,
- ne pas être coincé dans l'angle mort d'un poids lourd ou d'un bus.

- **Pour tourner à droite ou bien aller tout droit à un feu rouge** : si le feu est doté d'un panneau spécifique (panneaux détaillés page 7) vous avez la possibilité de ne pas marquer l'arrêt à condition de céder la priorité aux autres usagers (y compris les piétons).
- **Avant de tourner**, signalez toujours votre direction en tendant votre bras en fonction de la direction où vous souhaitez vous rendre.
- **Angles morts** : ne roulez jamais à côté d'un bus ou d'un camion, vous pourriez être invisible pour le conducteur.
- **Le double-sens cyclable uniquement pour les cyclistes** :
 - le panneau «interdit sauf vélo» concerne tous les véhicules motorisés,
 - le marquage au sol indique le sens de circulation des vélos,
 - la bande cyclable n'est pas toujours marquée, soyez vigilant.

Les panneaux de signalisation



Accès interdit aux cyclistes.



Bandes ou pistes cyclables conseillées
ou réservées aux cycles.



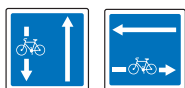
Bandes ou pistes obligatoires pour les cycles.



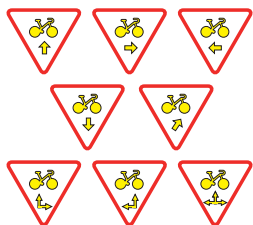
Voie réservée aux véhicules de transports
en commun et autorisée aux cycles.



Signalisation d'une voie verte :
réservée aux piétons et véhicules non motorisés.



Double-sens cyclable :
voie à double sens pour les cycles
et à sens unique pour les autres véhicules.



Autorisation de franchir le feu rouge pour
emprunter la direction indiquée par la flèche,
en respectant la priorité aux autres usagers ayant
un feu vert (piétons et automobilistes).



Zone de rencontre :
priorité aux piétons; double-sens cyclable.

Bien rouler ensemble



Interdiction de circuler sur les voies de tramway au Mans, à l'exception de la rue Gambetta qui est un espace partagé avec les automobilistes.



Les voies de bus sont autorisées aux vélos si un panneau vélo et/ou un marquage au sol est (sont) présent(s).



Les vélos et trottinettes sont **acceptés** dans les tramways de 9h30 à 11h30 et de 14h30 à 16h30 et après 19h30, dans la limite d'un seul véhicule par plateforme.



Les vélos sont **interdits** dans les bus.

Bon à savoir

- Le tramway est **toujours prioritaire**.
- **Évitez les chutes** en plaçant les roues du vélo perpendiculairement aux rails pour traverser.



Entretenez votre vélo

• Éclairage

Vérifiez le fonctionnement et l'état des feux du vélo, surtout si vous circulez de nuit et/ou sous la pluie.

• Freins*

Les deux freins doivent être opérationnels pour vous arrêter efficacement en cas d'urgence. Vérifiez l'usure des patins ou des plaquettes et changez-les en cas de besoin. Contrôlez au moins une fois par an les câbles de frein

• Transmission*

Pour un vélo muni d'une chaîne, huilez-la dès qu'elle devient bruyante, sans excès pour éviter d'encrasser la transmission.

• Pneus

Vérifiez la pression des pneus une fois par mois. La pression recommandée des pneus est de 4 bars à 4,5 bars.

• Serrage et tension*

Contrôlez au moins une fois par an le câble de vitesse, ainsi que le serrage des équipements (siège enfant, panier, etc.) pour prévenir tout incident.

• Nettoyage

Nettoyez régulièrement votre vélo pour limiter l'encrassement des pièces. Utilisez une éponge humide et du produit vaisselle. N'utilisez jamais de nettoyeur haute pression ni de jet « crayon ». Un jet en « pluie » peut être utilisé pour le rinçage.



*Vous louez votre vélo à la Setram ?

La Setram s'occupe de la maintenance (freins, serrage des équipements, vérification de la tension du câble de vitesse, etc.) de votre vélo, ne la faites pas seul !



Suite à une mauvaise utilisation ou une chute, les pièces pourront vous être facturées.



Prenez en main votre vélo à assistance électrique Setram



L'assistance électrique **se déclenche lorsque vous commencez à pédaler**.
Démarrez en **vitesse 1 et assistance 1**.



Votre vitesse max. est de **25 km/h**.
Pour l'augmenter ou la diminuer,
appuyer sur « + » ou « - ».



Pour freiner, activer les 2 poignées
de frein en même temps.

Pour allumer vos feux, **appuyez
longuement sur le bouton « + »**.

Utiliser la batterie de votre vélo

POUR INSTALLER LA BATTERIE

- Ouvrez le verrou avec la clé et engagez la batterie dans son support.
- Une fois la batterie bien en place, fermez le verrou et retirez la clé.

POUR RETIRER LA BATTERIE :

- Tournez la clé dans la serrure puis retirez la batterie par la poignée sans forcer.
- Fermez le verrou et retirez la clé.

POUR RECHARGER LA BATTERIE :

- Faites-le hors du vélo et uniquement avec le chargeur fourni par la Setram (de 4 à 6h).
- Chargez votre batterie dès que celle-ci atteint une charge < à 20%, ou une fois par mois si utilisez rarement votre vélo

POUR PRENDRE SOIN DE LA BATTERIE :

Ne laissez pas votre batterie sur le vélo stationné dehors
par temps de pluie ou de forte chaleur.



Stationnez votre vélo

- **Ne laissez pas votre vélo sans protection** sous des conditions climatiques telles qu'un orage, de fortes chaleurs, etc.
- **Attachez obligatoirement votre vélo** à un point fixe avec l'antivol.
- **Des consignes** sont à votre disposition pour garer en toute sécurité votre vélo. Pensez à attacher votre vélo (cf. paragraphe précédent).
- **En cas de vol** prévenez le Service vélo et déposez plainte au commissariat de police pour que votre vélo puisse être retrouvé.



Bon à savoir

La Setram vous propose de stationner votre vélo personnel ou Setram en toute sécurité dans l'une des consignes collectives (Gare, Éperon, Comtes du Maine, République, Hôpital, etc.).



SeTram



02 43 24 76 76



setram.fr



Ne pas jeter sur la voie publique.

