

AGIR POUR LE VÉLO DANS SA VILLE AVEC MIEUX SE DÉPLACER À BICYCLETTE



Sommaire

Édito

Bienvenue !

Avec ce livret, nous avons voulu vous donner tout ce dont vous avez besoin pour faire progresser le vélo en rejoignant Mieux se déplacer à Bicyclette. Notre objectif : faire que partout en Île-de-France, dans les 1 268 communes de notre région, se fasse entendre une voix vélo.

Rejoindre MDB, c'est bénéficier de la force et de l'expérience d'un réseau présent dans tous les départements franciliens. Votre énergie, vos projets trouveront leur place au sein de notre réseau, qu'il s'agisse du plaidoyer auprès des décideurs locaux, de la sensibilisation du public, d'ateliers d'auto-réparation, de balades ou encore de vélo-école. Nos salarié.e.s et nos bénévoles pourront vous partager leur expertise et leur expérience pour vous aider à faire toute sa place au vélo dans votre ville.

Rejoindre MDB, c'est aussi bénéficier de l'appui administratif, humain et logistique d'une association structurée. Nous gérons pour vous toutes les formalités administratives, pour vous permettre de vous consacrer à faire avancer le vélo dans votre ville.

J'espère que vous trouverez dans ce livret toutes les réponses à vos questions et surtout qu'il finira de vous convaincre de porter la voix du vélo dans votre ville. Je compte sur vous.

Alexis Frémeaux

Président de Mieux se Déplacer à Bicyclette



Qui sommes-nous ?

A Mieux se Déplacer à Bicyclette, nous avons la conviction que le vélo est la solution pour se déplacer dans toute l'Île-de-France. **Notre objectif est que chacune et chacun puisse utiliser son vélo de manière efficace, agréable et sécurisée**, que ce soit pour aller au travail, faire ses courses, rouler avec ses enfants ou encore pour se balader. Quand on sait qu'en Île-de-France, deux tiers des déplacements font moins de 3 kilomètres, le vélo est un moyen de déplacement efficace. Il est également bon pour notre santé, à la fois en permettant une activité physique régulière et en contribuant à diminuer la pollution de l'air. Le vélo permet de réduire la congestion des villes, avec toutes les nuisances qui l'accompagne : bruit, pollution de l'air et insécurité...

Favoriser le vélo, c'est apaiser la ville et permettre à ses habitants de se déplacer efficacement et de manière confortable, de laisser leurs enfants jouer dans la rue, de boire un café en terrasse et de renforcer le lien social.

C'est pour toutes ces raisons que **nous sommes engagés pour promouvoir le vélo auprès des Franciliennes et des Franciliens, des collectivités et des entreprises**. Créé en 1974, Mieux se Déplacer à Bicyclette agit au quotidien pour que le vélo soit considéré comme un moyen de transport légitime et bénéficie d'aménagements et de politiques cyclables d'envergure. Notre association est désormais présente dans tous les départements franciliens et rassemble plus de 1 500 adhérent.e.s, qui agissent pour le vélo dans une centaine de communes d'Île-de-France.



© Léo Wriel

Nos actions

À MDB, nous agissons de plusieurs façons :

- + Nous **rencontrons et dialoguons avec les collectivités** : communes, intercommunalités, départements... pour les convaincre de mettre en place une politique cyclable et travailler avec elles à leur mise en oeuvre. Nous privilégions un dialogue constructif mais exigeant, souvent bien plus efficace qu'une opposition frontale.
- + Nous **offrons des services aux cyclistes** : animation de vélo-écoles et d'ateliers d'auto-réparation pour apprendre à toutes et tous à faire du vélo ou à reprendre confiance dans leurs déplacements en ville et pour favoriser l'autonomie en mécanique, organisation de balades et de sessions de marquage Bicycode contre le vol.
- + Nous **intervenons dans les entreprises pour promouvoir le vélo pour les trajets domicile-travail**, et des déplacements en toute sécurité.

+ Nous faisons la promotion du vélo, donnons des **conseils aux cyclistes et à tous ceux qui veulent se mettre au vélo** pour faciliter leurs déplacements, à travers nos actions de sensibilisation et notre permanence à la Maison du vélo à Paris.

+ Nous **sensibilisons les usagers de la route** (cyclistes comme automobilistes ou conducteurs de deux-roues motorisés) à la sécurité routière et au respect des cyclistes.

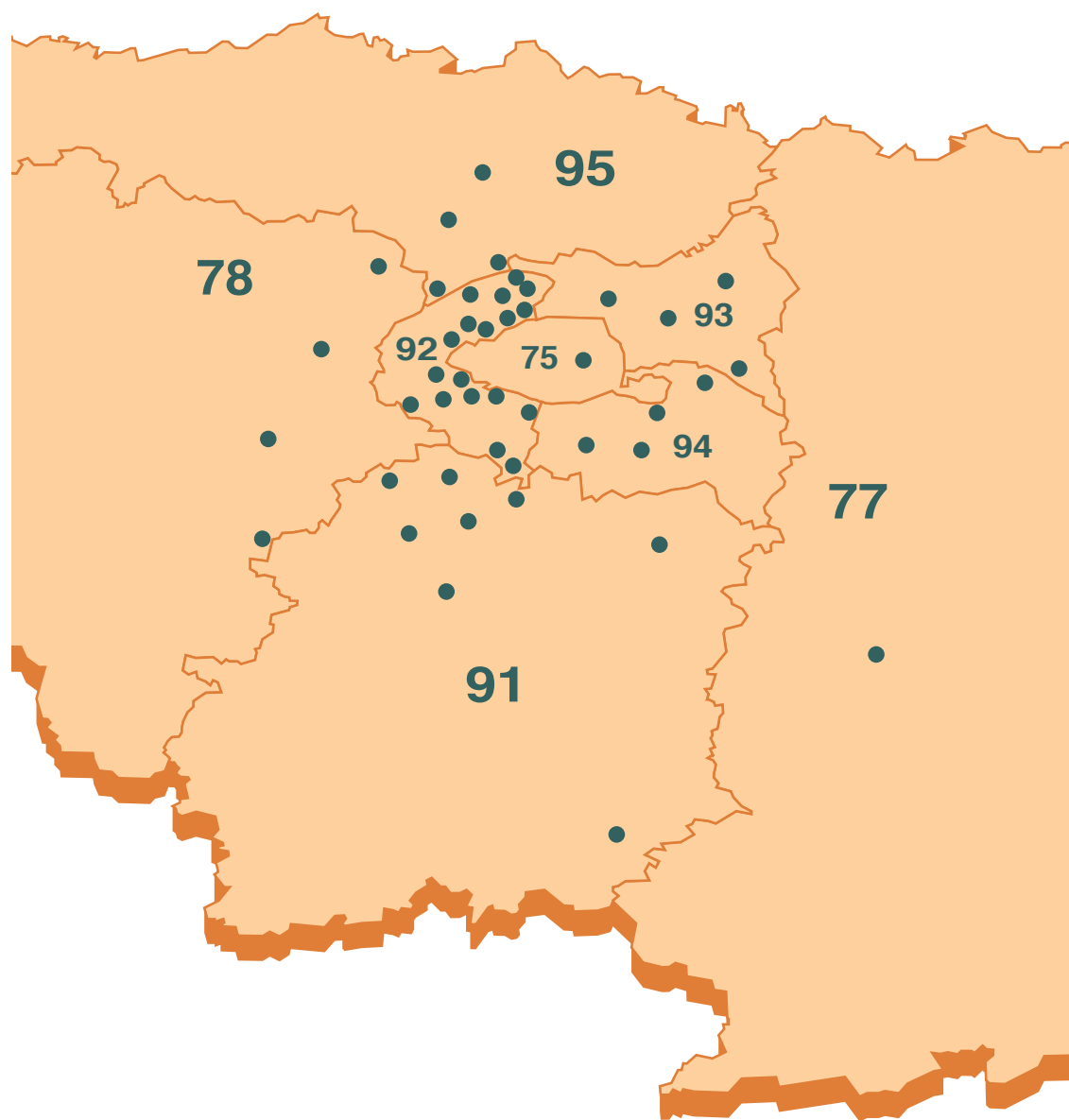
La Convergence

La Convergence vélo est l'événement phare organisé chaque année par MDB. **Des départs sont organisés dans près de 150 communes** pour rejoindre les différentes branches et arriver dans le centre de Paris. Près de **5 000 cyclistes défilent** ensuite jusqu'à l'esplanade des Invalides pour un pique-nique géant.

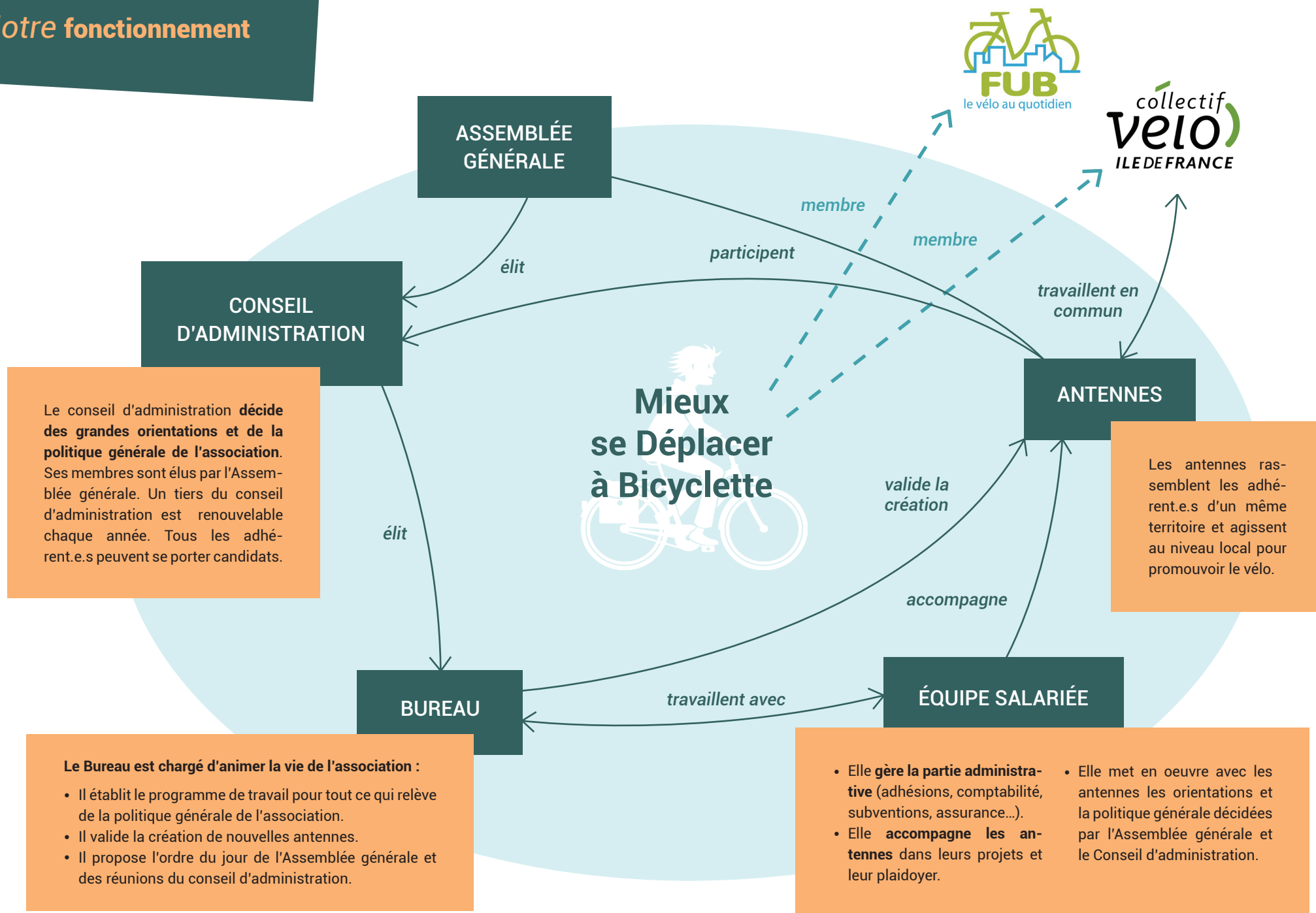
Gratuit et ouvert à toutes et tous, les petits comme les grands, cet événement festif permet de découvrir les joies de rouler ensemble et de montrer que le vélo a toute sa place en ville.



Notre réseau d'antennes locales



Retrouvez la liste de nos antennes locales :
<http://mdb-idf.org/dans-votre-ville/>



Pourquoi intégrer le réseau MDB ?

Rejoindre le réseau MDB, c'est la manière la plus simple et la plus efficace de porter une voix vélo dans votre ville. Formalités administratives, gestion des adhésions ou demandes de subvention : MDB s'en occupe pour vous. Cela vous permet de mettre toute votre énergie dans le développement du vélo dans votre ville, avec l'appui de l'expertise du principal réseau vélo en Île-de-France.

Intégrer le réseau MDB, c'est bénéficier de :

- + **L'expérience d'un réseau local** : expertise et échanges d'expérience entre les antennes locales.
- + **Une présence régionale** pour l'adoption de positions communes sur des projets intercommunaux ou départementaux.
- + **Une plus grande légitimité** grâce à sa présence dans toute l'Île-de-France et ses nombreux adhérents.

C'est aussi être soutenu dans l'animation de votre antenne grâce à :

- + **La mise à disposition d'outils communs de plaidoyer et de gestion** d'une association.
- + **L'appui logistique de l'équipe salariée** pour vous accompagner dans vos projets et vos activités : organisation d'un événement (fête du vélo, projection de films...), préparation d'un rendez-vous avec une collectivité, création d'un atelier d'auto-réparation...

C'est enfin la prise en charge de l'ensemble de la gestion administrative de votre antenne :

- + **La gestion des adhésions** : les responsables d'antenne sont informés de chaque nouvelle adhésion et ont accès à la liste des adhérent.e.s de leur commune. Nous nous occupons d'envoyer un mail d'accueil aux nouveaux adhérent.e.s et de relancer ceux qui arrivent à échéance. Il est possible d'adhérer en ligne à MDB grâce à la plateforme HelloAsso ou directement auprès de l'antenne locale qui transmet les adhésions reçues à l'équipe salariée au siège.
- + **La comptabilité** : si vous avez une dépense occasionnée par l'activité de votre antenne, vous devez impérativement conserver le justificatif d'achat (pensez à demander une facture au nom de MDB) et remplir une note de frais. MDB peut ensuite vous rembourser sous certaines conditions.
- + Si vous souhaitez faire une **demande de subvention** auprès de votre commune, informez l'équipe salariée le plus tôt possible, expliquez votre projet et elle vous aidera à rédiger et compléter le dossier.

Qu'est-ce qu'une antenne MDB ?

Une antenne MDB est un groupe d'adhérent.e.s qui souhaitent porter la cause du vélo sur leur territoire, au niveau communal et intercommunal. L'objectif est de promouvoir le vélo auprès des institutions locales et des habitant.e.s. Une antenne peut avoir différentes activités, en fonction des envies des bénévoles et des enjeux locaux.

Le plaidoyer

Certaines antennes ne font que du plaidoyer. L'objectif est de **rencontrer les instances compétentes en matière de vélo pour les inciter à mettre en oeuvre une politique cyclable ambitieuse**. Il s'agit en premier lieu de la mairie (attention, parfois ce ne sont pas les mêmes services qui s'occupent des sujets vélos : voirie, environnement, mobilités...) et/ou de l'intercommunalité. Il faut **établir un dialogue** pour les convaincre de développer l'usage du vélo et de mettre en place une politique cyclable, car le développement du vélo bénéficie à toute la population et pas seulement aux cyclistes. Pour cela, vous pouvez commencer par écrire un courrier pour annoncer la création de l'antenne et solliciter un premier rendez-vous pour vous

présenter et détailler vos grandes propositions pour la ville. Des fiches pratiques pour bien construire sa stratégie de plaidoyer existent, n'hésitez pas à contacter l'équipe salariée pour en savoir plus.

PLUS DE GENS À VÉLO =

- Des transports en communs moins saturés et accessibles aux personnes qui en ont le plus besoin
- Amélioration de la qualité de l'air et du cadre de vie
- Réduction des embouteillages
- Réduction de la gravité des accidents de la circulation

La deuxième étape, une fois la volonté politique établie, est de **travailler avec les services techniques à la mise en oeuvre concrète** des décisions prises. Des actions ponctuelles peuvent également être organisées en soutien à ce plaidoyer, par exemple pour donner de la visibilité à un enjeu spécifique comme une coupure cyclable.

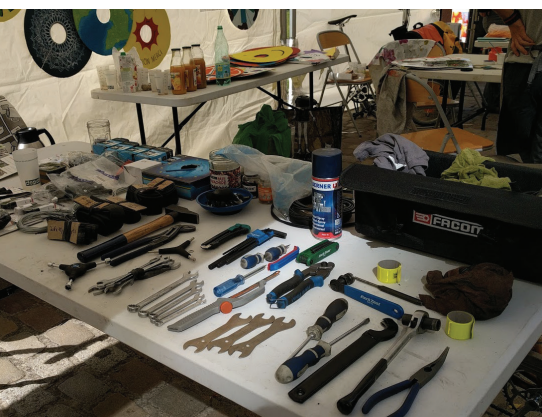


Les services aux cyclistes

D'autres antennes assurent en complément du plaidoyer des activités de services aux cyclistes, car le développement du vélo passe aussi par **l'accompagnement des personnes dans leur pratique du vélo**, que ce soit pour circuler en ville, réparer leur vélo ou découvrir de nouveaux itinéraires.

Vélo-école

Pour animer une vélo-école, il faut au moins être **titulaire du brevet Initiateur mobilité à vélo**. Cette formation d'une durée de 24h permet d'acquérir les bases pour animer une séance de vélo-école et transmettre les connaissances nécessaires pour se déplacer à vélo, en autonomie et dans la circulation. Des formations sont régulièrement organisées par des associations membres de la FUB. MDB peut vous aider à vous lancer et à financer l'achat de vélos par exemple.



Atelier de réparation

Savoir réparer et entretenir son vélo est primordial pour avoir une pratique régulière. Combien de vélos ont été abandonnés après une crevaison ? Les ateliers d'auto-réparations permettent à toutes et tous d'apprendre comment fonctionne son vélo et d'être autonome dans sa réparation. Pas besoin de formations ni de connaissances très poussées en mécanique pour animer un atelier. Vous pouvez commencer avec quelques outils et un pied d'atelier.

Les balades

Les balades sont souvent des **moments de convivialité appréciés des adhérent.e.s** et permettent parfois de découvrir de nouveaux itinéraires, voire pour certains de faire des parcours qu'ils n'auraient pas osés faire seuls. Comme ce n'est pas un événement sportif, il n'est pas nécessaire de déclarer la balade en dessous de 100 participants.

Pour **proposer un itinéraire ou en savoir plus** sur le fonctionnement et l'organisation des balades, vous pouvez écrire à : balades@mdb-idf.org.

Il est également possible d'**organiser des événements ponctuels** : fête du vélo, bourse aux vélos, projections de films ou documentaires, essai de vélo cargo, marquage Bicycode...



Comment fonctionne une antenne ?

D'un point de vue administratif

Pour créer une antenne, il faut **signer une convention** entre le ou la représentant.e de l'antenne et MDB, représentée par le ou la président.e. Vous n'avez donc pas à écrire de statuts ni à faire de déclaration en préfecture, qui est la procédure normale pour créer une association loi 1901. Grâce à cette convention, vous pouvez être référencé comme association auprès de votre mairie.

En signant cette convention, **vous bénéficiez également de l'assurance de MDB** lorsque vous organisez des événements au nom de l'association.

MDB vous enverra 2 documents importants que votre mairie vous demandera probablement :

- Les statuts de l'association MDB IdF,
- Une attestation d'assurance.

D'un point de vue financier

LE BUDGET D'UNE ANTENNE

- 100€ par an à dépenser comme vous le souhaitez sous réserve d'un justificatif de paiement et d'une note de frais.
- Financement d'un projet ponctuel sur présentation d'un budget équilibré.
- Un budget dédié au développement d'activités de services : vélo-école, atelier d'auto-réparation, balades....

Les outils de communication à votre disposition

Roue Libre

MDB édite chaque trimestre un magazine d'une vingtaine de pages sur l'actualité vélo en Île-de-France, vous pouvez nous proposer des articles en écrivant à courrier@mdb-idf.org.

La newsletter

Chaque mois, nous envoyons une newsletter à l'ensemble des adhérent.e.s, ainsi qu'aux sympathisants qui se seraient abonnés via le site, pour les informer des activités de l'association et des événements vélo en Île-de-France. Si vous souhaitez partager une information, n'hésitez pas à solliciter l'équipe salariée. Vous pouvez aussi envoyer votre propre newsletter à vos adhérent.e.s. Pour plus d'informations à ce sujet, contactez l'équipe salariée.

Le site de MDB

MDB anime un site internet avec de nombreuses ressources. Chaque antenne dispose d'une page dédiée et peut y ajouter des articles (contactez l'équipe salariée pour en savoir plus).

Une adresse mail MDB

Chaque antenne dispose d'une adresse mail type : nomdelantenne@mdb-idf.org.

Les réseaux sociaux

Vous pouvez aussi créer une page Facebook ainsi qu'un compte Twitter au nom de l'antenne pour partager vos événements et vos prises de position. L'équipe salariée pourra vous donner tous les conseils pour communiquer sur les réseaux sociaux.

En tant que représentant.e d'antenne, quel est mon rôle ?

Être représentant.e consiste à coordonner les activités de l'antenne et à communiquer avec les autres instances de MDB, notamment l'équipe salariée et le bureau. Le rôle de représentant.e peut s'effectuer à plusieurs ! Si vous êtes un noyau de quelques personnes, partagez-vous les rôles et les responsabilités, ce sera plus motivant.



J'ANIME L'ANTENNE

En lien avec les membres actifs de l'antenne, j'essaie de **recruter de nouveaux adhérent.e.s** dans ma ville en communiquant sur l'existence de l'association auprès des cyclistes (flyers, affiches, café vélo...) ou en participant à la journée des associations et aux événements festifs organisés par la mairie.

J'organise des temps d'échanges et de travail entre adhérents. Il s'agit d'organiser des réunions régulières ou de mettre en place un moyen de communication entre adhérents (liste mail, réseaux sociaux...), indispensables au bon fonctionnement d'une antenne. Je suis aussi la personne relais entre l'antenne et l'équipe salariée.

Organiser une réunion d'antenne

- Faire un ordre du jour et penser à l'envoyer un peu à l'avance. Prévoir un temps de discussion pour chaque sujet.
- Faire un tour de table si tout le monde ne se connaît pas encore.
- Respecter les horaires prévus, les participants seront plus enclins à revenir.
- Penser à faire un compte-rendu et à l'envoyer aux participants ensuite.



JE FAIS LE LIEN AVEC LE BUREAU ET LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

J'assure le lien entre l'antenne, le bureau et le Conseil d'administration de l'association. Chaque antenne doit fournir une fois par an une synthèse de toutes ses

activités effectuées au cours de l'année. **Je répertorie les activités de mon antenne au fur et à mesure dans l'année.**

Tous les adhérents peuvent faire partie du Conseil d'administration. Cela permet d'avoir une vision globale de l'association et de participer à définir ses grandes orientations.



JE REPRÉSENTE MDB

Je représente MDB auprès des collectivités locales de mon territoire. Mon objectif, avec les bénévoles volontaires, est d'établir un dialogue avec la mairie, voire avec l'intercommunalité selon les compétences qui lui ont été déléguées.

Le conseil : une fois votre antenne créée, il faut en **informer votre maire et solliciter un premier rendez-vous** pour présenter l'association et vos propositions pour la ville. Pensez à donner votre adresse et non pas celle de l'association à Paris pour bien montrer l'ancrage local de l'antenne.

Aménagements cyclables : Quelques grands principes

Difficile d'être exhaustif en matière d'aménagements cyclables. Voici néanmoins quelques grands principes pour vous aider, qui doivent toujours être adaptés au contexte local.

L'objectif des aménagements cyclables n'est pas simplement de faciliter les déplacements

des cyclistes chevronnés, mais surtout de **permettre à toutes et tous de se déplacer à vélo, afin d'augmenter le nombre de cyclistes, sans limitation d'âge et de capacités physiques.**

Et pour ça, cinq points sont essentiels, aussi bien en matière de déplacement que de stationnement :

SÉCURITÉ

+ Sur les grands axes avec une forte circulation motorisée

Il est préférable d'y construire **des aménagements sécurisés** : des pistes cyclables avec séparation physique des voies de circulation plutôt que des bandes cyclables, simplement signalisées par des marquages au sol. Ces pistes peuvent être unidirectionnelles ou bidirectionnelles selon la configuration de la voie et le trafic cycliste attendu.

+ Sur les voiries à plus faible trafic

En particulier à l'intérieur des agglomérations, la réduction de la vitesse maximale autorisée à 30Km/h et la modification du plan de circulation pour diminuer le trafic de transit automobile sont des moyens essentiels pour apaiser la circulation.

+ Les réalisations indispensables

- La généralisation des doubles sens cyclistes et des « cédez-le-passage cyclistes au feu rouge » dans toutes les directions
- La mise en place systématique des sas vélos aux feux
- La réduction du nombre de carrefours à feux tricolores



Le stationnement

- Des arceaux vélo nombreux, à proximité des commerces et des établissements publics, ainsi que des stations de transports en commun
- Du stationnement sécurisé à proximité des gares pour favoriser l'intermodalité
- Des vélobox fermées dans l'espace public pour le stationnement résidentiel

EFFICACITÉ

Les aménagements doivent **permettre des déplacements utilitaires avant tout** : domicile-travail ou domicile-école/collège/lycée, achats, visites... Les tracés doivent être directs, jamais biscornus, jamais anguleux, jamais rallongés. Ils doivent permettre la même rapidité de déplacement que sur les voies de circulation générale.

Deux mètres de largeur pour une piste cyclable unidirectionnelle et quatre mètres pour une bidirectionnelle sont des dimensions minimales pour un réseau express vélo de type Vélopolitain ou RER Vélo.

Il est aussi important de **séparer physiquement les cyclistes des piétons** (sauf dans les aires piétonnes et zones de rencontre) afin d'éviter les conflits d'usage et de garantir l'efficacité des déplacements à vélo.

LISIBILITÉ

Les parcours cyclistes doivent être naturels, simples, lisibles. **La signalétique, les règles de priorité et les panneaux directionnels doivent faciliter l'usage du vélo**, en particulier pour les débutants. La réglementation doit être adaptée

pour permettre, hors des trottoirs, la circulation à vélo dans toutes les contre-allées et sur tous les larges terre-pleins, dans les conditions des aires piétonnes.

CONTINUITÉ

La continuité des aménagements cyclables est primordiale pour les cyclistes. Il n'y a rien de pire qu'une piste ou une bande cyclable s'arrêtant brutalement à un carrefour ou à cause d'un rétrécissement de chaussée. **Ce sont les points noirs des différents trajets qui sont à aménager en priorité** : ponts, grandes places, ronds-points, rétrécissements, tunnels...

CONFORT

Les **surfaces de roulement doivent être le plus lisses possibles** : pas de pavés, pas d'emmarchements, pas de dos d'ânes ou autres ralentisseurs pour les cyclistes. Les aménagements cyclables ne doivent pas être un parcours du combattant pour les cyclistes. Les chocs, les trépidations excessives et toutes les situations d'inconfort peuvent être des motifs d'abandon ou de refus de l'usage quotidien du vélo.



© Florian Le Villain

Ressources et liens utiles

Mieux se Déplacer à Bicyclette :
<http://mdb-idf.org/>

Fédération des Usagers de la Bicyclette :
<https://www.fub.fr/>

Le Collectif Vélo Île-de-France :
<https://velo-iledefrance.fr>

L'Heureux Cyclage, la fédération nationale des
ateliers d'auto réparation :
<https://www.heureux-cyclage.org/>



Mieux se Déplacer à Bicyclette

37 boulevard Bourdon, 75004 Paris
<http://mdb-idf.org/>
courrier@mdb-idf.org
01 43 20 26 02

Aymeric Cotard, service civique en charge de la
Convergence : laconvergence@mdb-idf.org

Raphaëlle Ancelin, chargée de mission vie associative

Tina Damour, chargée de gestion et animation
associative

Louis Belenfant, directeur