



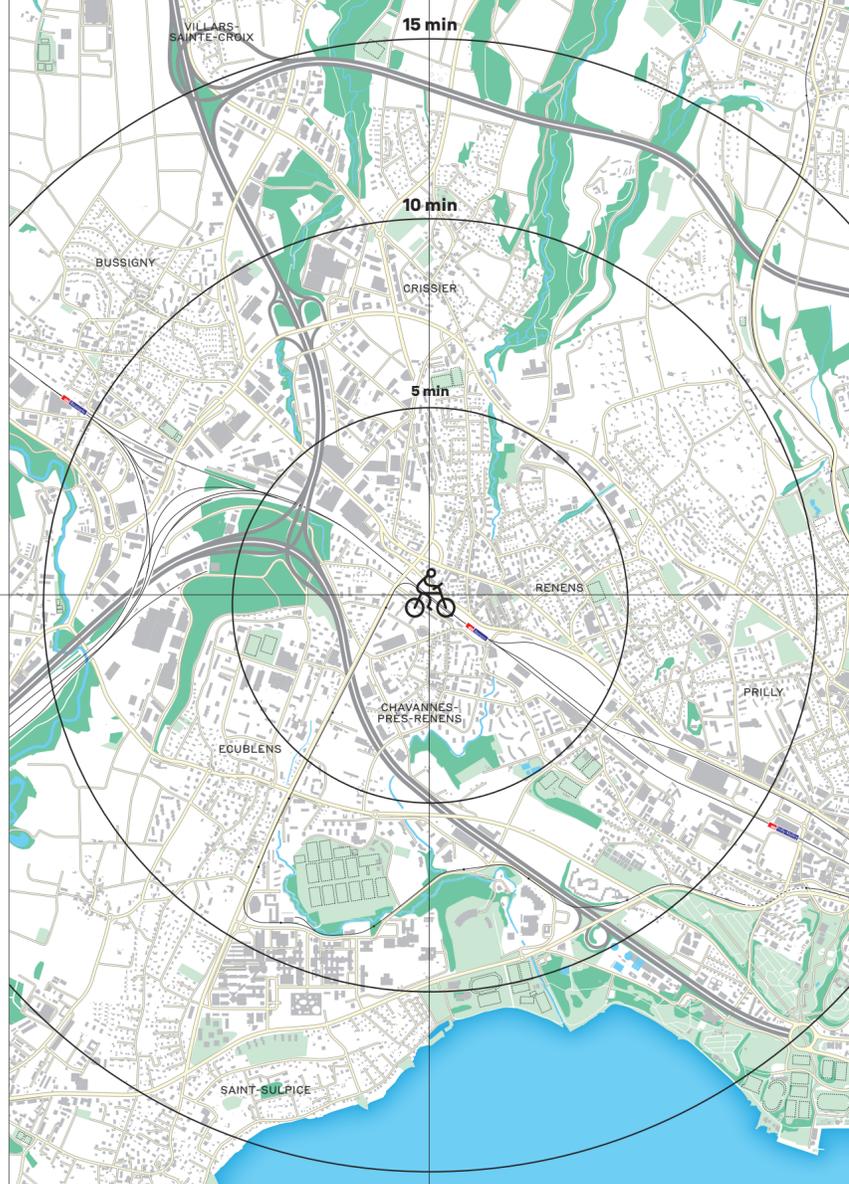
LE VÉLO A LE VENT EN POUPE!

Que ce soit pour les loisirs, faire ses achats, ou encore aller au travail, le vélo est un moyen de transport rapide, flexible, écologique et bon pour la santé.

Pourtant, se mettre véritablement au vélo et l'utiliser pour ses déplacements quotidiens implique de répondre à certaines craintes, notamment celle liée au trafic routier.

Le choix d'un itinéraire adapté prend ainsi toute son importance.

La carte vélo souhaite faire de votre pratique cyclable un moment agréable à travers l'Ouest lausannois. Elle permettra à chacun de définir son itinéraire selon le trafic et la topographie.

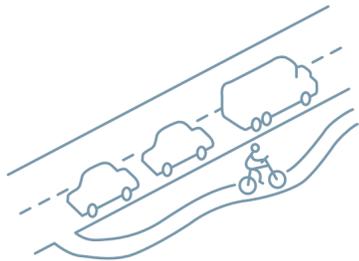


À VÉLO DANS L'OUEST CARTE VÉLO

CHOISIR LE BON ITINÉRAIRE

Éviter les grands axes, découvrir et prendre un contre-sens cyclable pour rejoindre une petite rue de quartier, pédaler le long du lac ou traverser une forêt avant d'arriver à destination: cette carte vous permet de choisir l'itinéraire le plus adapté.

En complément à la carte, divers sites disposent de choix d'itinéraires en ligne: www.komoot.com; www.naviki.org; www.bikecitizens.net



PLUS VITE À VÉLO: L'OUEST LAUSANNOIS EN 15 MINUTES CHRONO

L'échelle et la topographie de l'Ouest lausannois sont particulièrement adaptées aux déplacements à vélo. En milieu urbain, c'est généralement le moyen de transport le plus rapide pour les trajets de moins de 4 kilomètres (voire plus pour les vélos à assistance électrique). Dans l'Ouest lausannois, la plupart des déplacements prennent ainsi moins de 15 minutes.



LE VÉLO, C'EST BON POUR LA SANTÉ

Pratiquer régulièrement une activité physique permet de réduire les risques liés au développement des maladies cardiovasculaires, du diabète de type 2, de l'hypertension artérielle, du cancer et de l'obésité*. Se rendre au travail à vélo est un bon moyen de concilier une activité physique modérée durant le temps alloué à ses déplacements quotidiens.

*Promotion Santé Vaud



Une étude réalisée par le CHUV* sur les vélos électriques et leurs effets bénéfiques sur la santé démontre que l'activité physique qui en résulte permet également de diminuer les risques de mortalité et de morbidité cardiovasculaire.

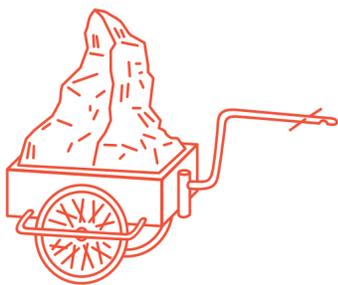
*J. Welker, J. Cornuz, B. Gojanovic, « Le vélo électrique: un outil pour la santé ou un gadget écolo? », Revue Médicale Suisse, 8, 1513-17 (2012)

© Secrétariat général et cadastre de la Commune de Lausanne



LE TRANSPORT À VÉLO

Avec un matériel adapté, il est possible de déplacer des montagnes (ou presque) à vélo. Remorques, vélos-cargos ou autres vélos dits spéciaux aident à transporter des charges jusqu'à 60 kg! Des vélos-cargos électriques en partage sont à votre disposition dans l'Ouest lausannois. www.carvelo2go.ch

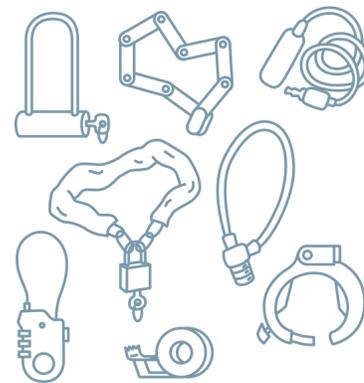


STATIONNER SON VÉLO

Les supports à vélo permettent de stationner les vélos en sécurité. Il est recommandé de toujours attacher le cadre du vélo au support pour limiter le risque de vols. Sans installation spécifique, il est autorisé de stationner temporairement son vélo le long du trottoir, s'il reste un espace libre d'au moins 1,50m pour les piétons*.

Les vélos en ville sont parfois volés. Mieux vaut donc redoubler de prudence et acquérir des moyens solides de se prémunir: il existe toutes sortes de cadenas avec des performances différentes et (cela va avec!) des poids différents. Antivolos rigides, câbles ou chaînes, de nombreuses solutions existent.

*Ordonnance sur la circulation routière (OCR), art 41



LES COMMUNES VOUS SOUTIENNENT

Plusieurs Communes de l'Ouest lausannois subventionnent l'achat d'un vélo ou d'un vélo à assistance électrique (VAE). N'hésitez pas à vous renseigner.

À VÉLO DANS L'OUEST

Les Communes de l'Ouest lausannois vous proposent trois guides, chacun spécialisé sur un type d'usage du vélo. Vous y trouverez conseils, astuces, cartes, balades et autres interviews afin que votre pratique du vélo soit la plus agréable possible.

Guide 1 – LOISIRS

Ce guide propose trois parcours qui allient plaisir et intérêt pour la région. Il contient des informations pratiques, des cartes accompagnées d'indications détaillées, des itinéraires ainsi qu'un descriptif des points d'intérêt qui jalonnent les parcours.



Guide 2 – ACHATS

Deuxième volet de la série « À vélo dans l'Ouest », ce guide se veut résolument pratique. Il invite à découvrir la thématique des achats à vélo autant pour les cyclistes que pour les commerçants. Il s'adresse à tous: aux cyclistes avertis et convaincus, comme aux novices ou aux sceptiques.



Guide 3 – TRAVAIL

Le dernier guide en date s'intéresse au vélo comme moyen de transport pour se rendre au travail. À travers l'expérience d'employeurs et d'employés, il relate les différents avantages à enfourcher son vélo avant et après une journée de travail, ainsi que les étapes à mettre en place pour y parvenir.

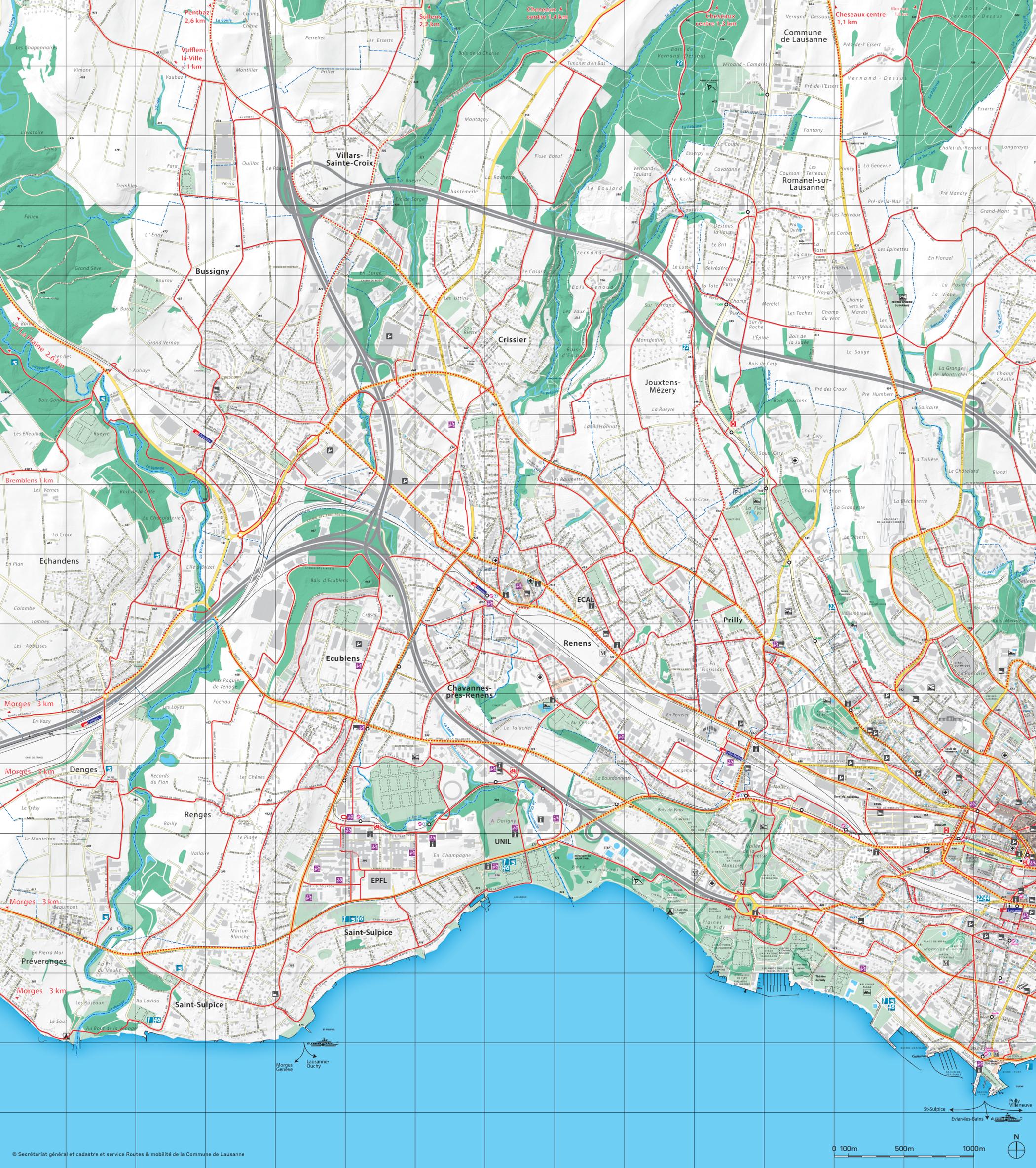


LES GUIDES ET LA CARTE VÉLO SONT DISPONIBLES SUR DEMANDE AUPRÈS DU BUREAU SDOL OU SUR WWW.OUEST-LAUSANNOIS.CH

Cette carte indique les itinéraires cyclables recommandés dans l'Ouest lausannois. Les informations figurant sur le plan tiennent compte de la situation au moment de l'édition (sept. 2019). Seule la signalisation sur le terrain fait foi (chantiers, fermetures temporaires).

www.atelierlausanne.ch

QUEST LAUSANNOIS



© Secrétariat général et cadastre et service Routes & mobilité de la Commune de Lausanne



ITINÉRAIRES CYCLABLES

- Recommandé dans les deux sens
- Recommandé dans un seul sens
- Tronçon difficile (trafic)
- - - Vélo poussé
- Cyclotourisme La Suisse à vélo www.suissemobile.ch
- ↑ Montée facile
- ↑ Montée moyenne
- ↑ Montée difficile
- 373 Altitude en mètres
- Ascenseur
- Commerçant / réparateur vélos
- Atelier réparation vélo
- Pompe à vélo en libre-service
- Vélos en libre-service
- Vélos-cargos en libre-service
- Trafic automobile important
- Zone piétonne
- Sens unique aussi pour vélos
- Fermé au transit automobile
- - - Limite de commune
- Piscine
- Office du tourisme
- Musée
- Hôpital – Permanence médicale
- Gare CFF
- Arrêts M1, M2, LEB
- Embarcadère CGN