

Le vélo, votre dose de santé quotidienne !

Bien dans ma tête
La pratique du vélo procure une véritable sensation de bien-être. Ainsi, l'anxiété et le stress sont atténués diminuant significativement les risques de dépression.

Bien dans mon corps
J'améliore mes capacités à l'effort : 30 minutes de vélo par jour favorisent l'endurance et diminuent la fatigue et l'essoufflement.
La pratique régulière du vélo améliore la musculature et la souplesse des articulations.
J'améliore ma qualité de vie : l'activité physique régulière allonge la durée de vie.

Je préviens et soigne les maladies : en France, 55 000 décès par an sont dus aux maladies cardio-vasculaires. Celles-ci sont directement liées à un manque d'activité physique.
Une demi-heure par jour de vélo réduit ce risque fortement.

Je maîtrise mon poids : l'activité physique permet de lutter contre le surpoids et l'obésité.



Découvrez 6 circuits cyclables autour de cartes «pocket» disponibles dans les offices de tourisme, les mairies des communes suivantes :

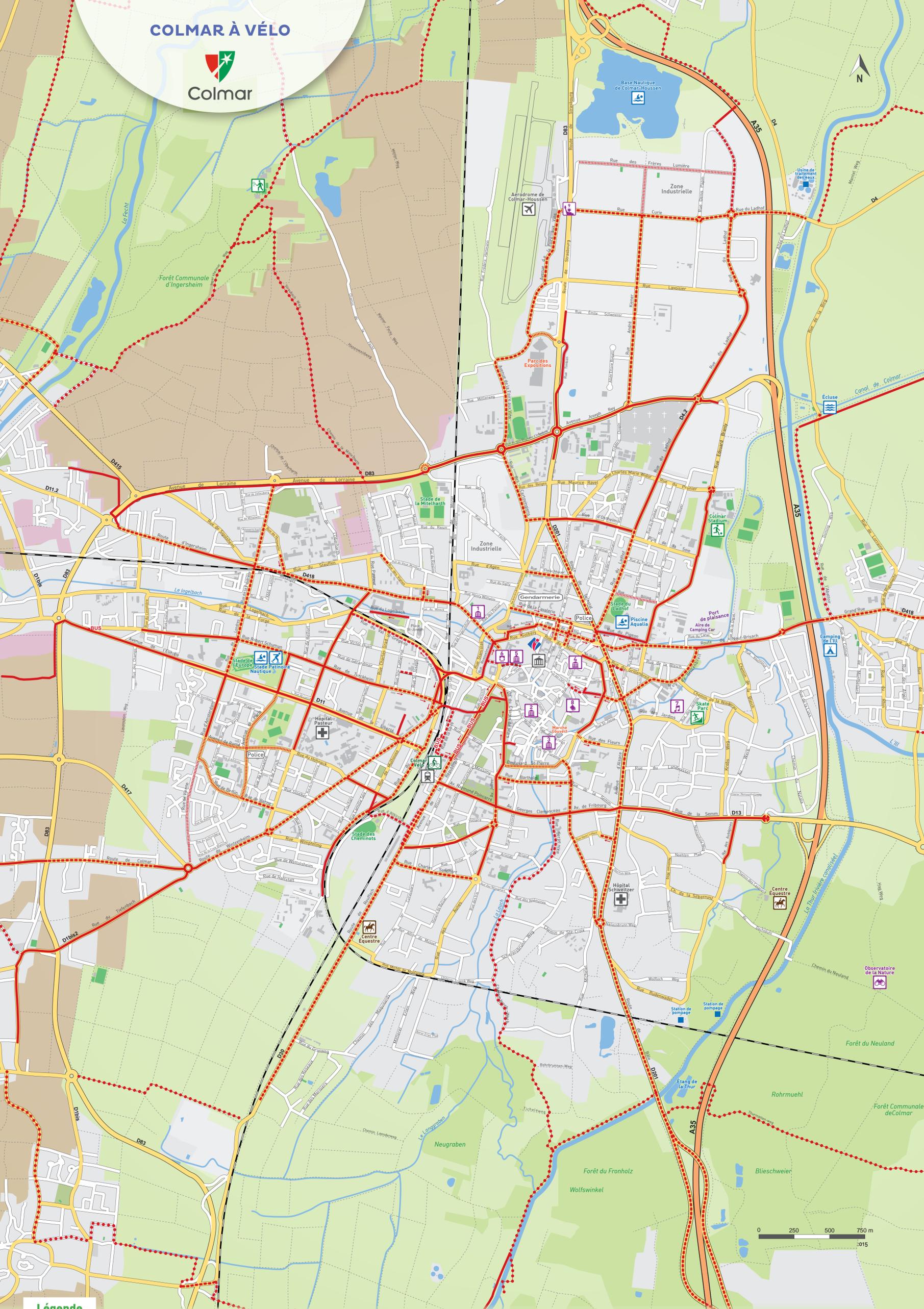
- Andolsheim
- Bischwihr
- Colmar
- Fortschwihr
- Herrlisheim-près-Colmar
- Horbourg-Wihr
- Holtzwihr
- Houssen
- Ingersheim
- Jébsheim
- Muntzenheim
- Niedermorschwihr
- Riedwihr
- Sainte-Croix-en-Plaine
- Sundhoffen
- Turckheim
- Walbach
- Wettolsheim
- Wickerschihr
- Wintzenheim
- Zimmerbach



Circuler à vélo en toute sécurité

Les 9 conseils de prudence à respecter

1. Roulez à un mètre du trottoir et des voitures en stationnement pour éviter les portières qui s'ouvrent et les piétons qui descendent brusquement du trottoir
2. Signalez à l'avance vos changements de direction en tendant le bras et regardez dans toutes les directions au moment de tourner
3. Soyez visible en équipant votre vélo avec des éclairages obligatoires et en vous habillant avec des couleurs claires et des bandes réfléchissantes, notamment la nuit
4. Le gilet jaune est obligatoire de nuit hors agglomération
5. Roulez avec un vélo en bon état de fonctionnement et vérifiez régulièrement les freins et les pneus
6. Prenez connaissance du code de la route avant de circuler à vélo et respectez ses règles
7. Ne doublez jamais par la droite
8. Restez vigilant quant à l'utilisation de couloirs de bus qui ne sont pas tous autorisés aux vélos
9. Respectez les autres usagers de la rue, en particulier les plus vulnérables



Légende

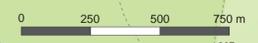
- | | | |
|---|--|--|
| Office de tourisme | Maison des Associations | Pistes cyclables |
| Aéroport / Airport | Musée Bartholdi | aménagement en site propre |
| Gare / Station | Musée d'histoire naturelle et d'ethnographique | Bandes cyclables |
| Mairie / City hall | Musée du jouet | marquage au sol sur la chaussée |
| Hôpital / Hospital | Musée d'Unterlinden | Pistes mixtes |
| Vélo Docteur Colmar (location et réparation) | Théâtre | avec quelques véhicules : riverains, véhicules agricoles... mais à très faible circulation |
| Forêt / Forest | Salle de Grillen | Pistes en projet |
| Vigne / Vineyard | Pôle média-culture Edmond Gerrer | Couloir de bus |
| Zone urbaine / Urban zone | Statue de la Liberté | |
| Zone industrielle ou commerciale / Industrial and commercial area | Observatoire de la nature | |

Le déplacement à vélo est un geste écologique par excellence !

Dans le cadre du Plan de déplacements urbains (PDU), Colmar Agglomération crée des pistes cyclables entre les communes membres sur les itinéraires inscrits dans le schéma communautaire.

La ville de Colmar, qui compte une centaine de kilomètres d'aménagements cyclables, a mis en place un espace de location de vélos (Colmar Vélo - 9 place de la Gare).

L'espace de location est géré par l'association Colmar Vélo - Vélodocteurs.
Toutes les informations (horaires, tarifs, etc.) sont sur le site www.velodocteurs.com ou au 03 89 41 37 90.

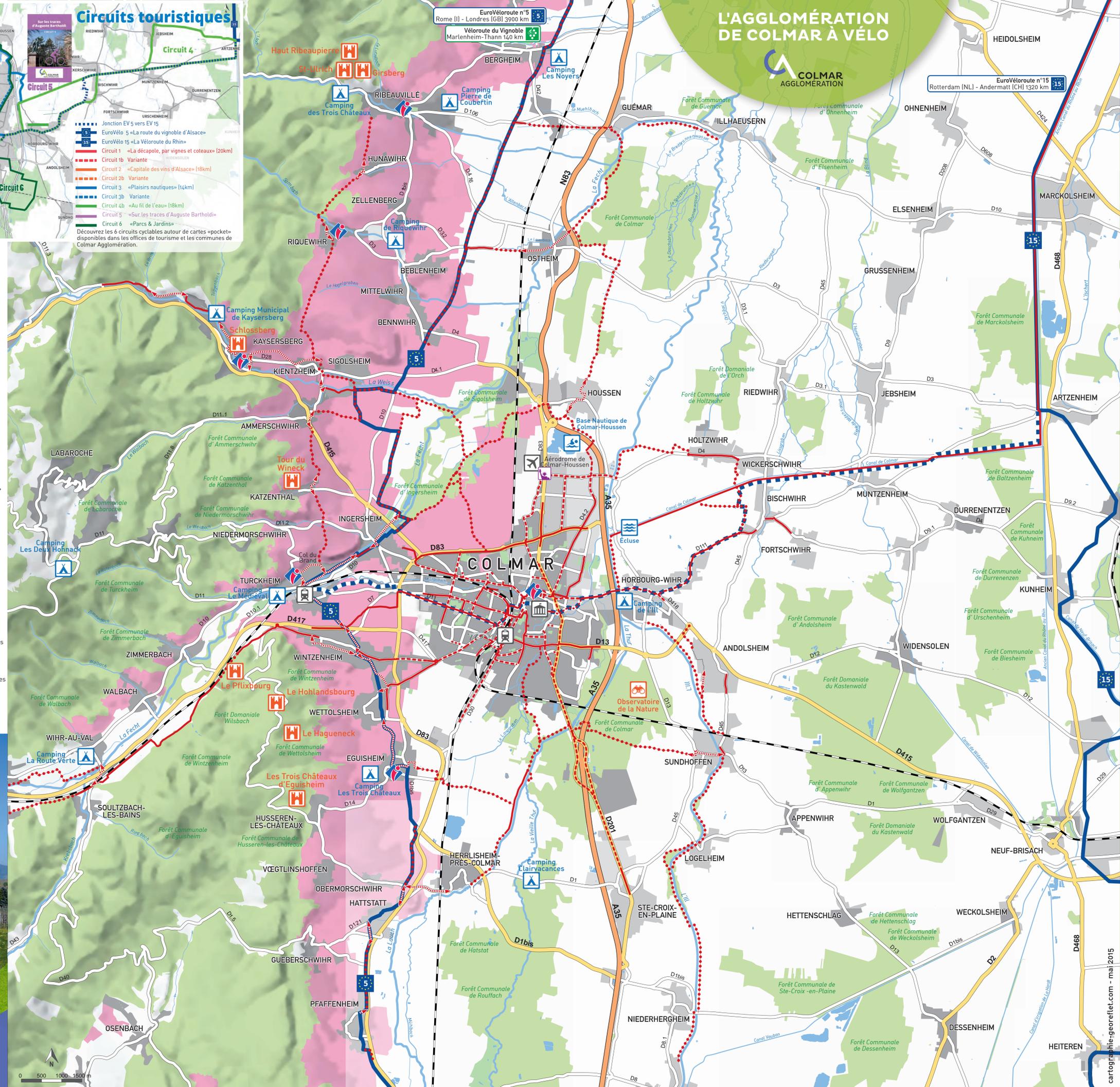


Circuits touristiques

- Circuit 1** «La décapole, par vignes et coteaux» (20km)
- Circuit 2** Variante
- Circuit 3** «Plaisirs nautiques» (14km)
- Circuit 3b** Variante
- Circuit 4b** «Au fil de l'eau» (18km)
- Circuit 5** «Sur les traces d'Auguste Bartholdi»
- Circuit 6** «Parcs & Jardins»

Découvrez les 6 circuits cyclables autour de cartes «pocket» disponibles dans les offices de tourisme et les communes de Colmar Agglomération.

- Office de tourisme
 - Mairie
 - Aéroport
 - Gare
 - Château
 - Observatoire de la nature
 - Base nautique
 - Camping
 - Écluse
 - Statue de la Liberté
 - Forêt
 - Vigne
 - Zone urbaine
 - Zone industrielle ou commerciale
- #### EuroVélo Routes
- EuroVélo 5** «La route du vignoble d'Alsace» Rome (I) - Londres (GB) 3900 km
 - EuroVélo 15** «La Véloroute du Rhin» Rotterdam (NL) - Andermatt (CH) 1320 km
 - Jonction EV 5 vers EV 15
- #### Aménagements cyclables
- Véloroute du vignoble** Martenheim-Thann 140 km
 - Pistes cyclables** aménagement en site propre
 - Bandes cyclables** marquage au sol sur la chaussée
 - Pistes mixtes** quelques véhicules isolés : riverains, exploitants agricoles... mais à très faible circulation
 - Jalonnements et jonctions**
- Jalonnements :** panneaux de flèche sur routes communales ou départementales
Jonctions : itinéraire conseillé entre deux aménagements cyclables



L'AGGLOMÉRATION DE COLMAR À VÉLO



COLMAR À VÉLO ET SES ENVIRONS



6 CIRCUITS CYCLABLES pour de belles balades à la découverte de Colmar et son agglomération



Carte réalisée par Colmar Agglomération www.agglo-colmar.fr

