

PLANS DES MODÈS DOUX



VILLE DE SAINT-PIEST

SIGNALISATION

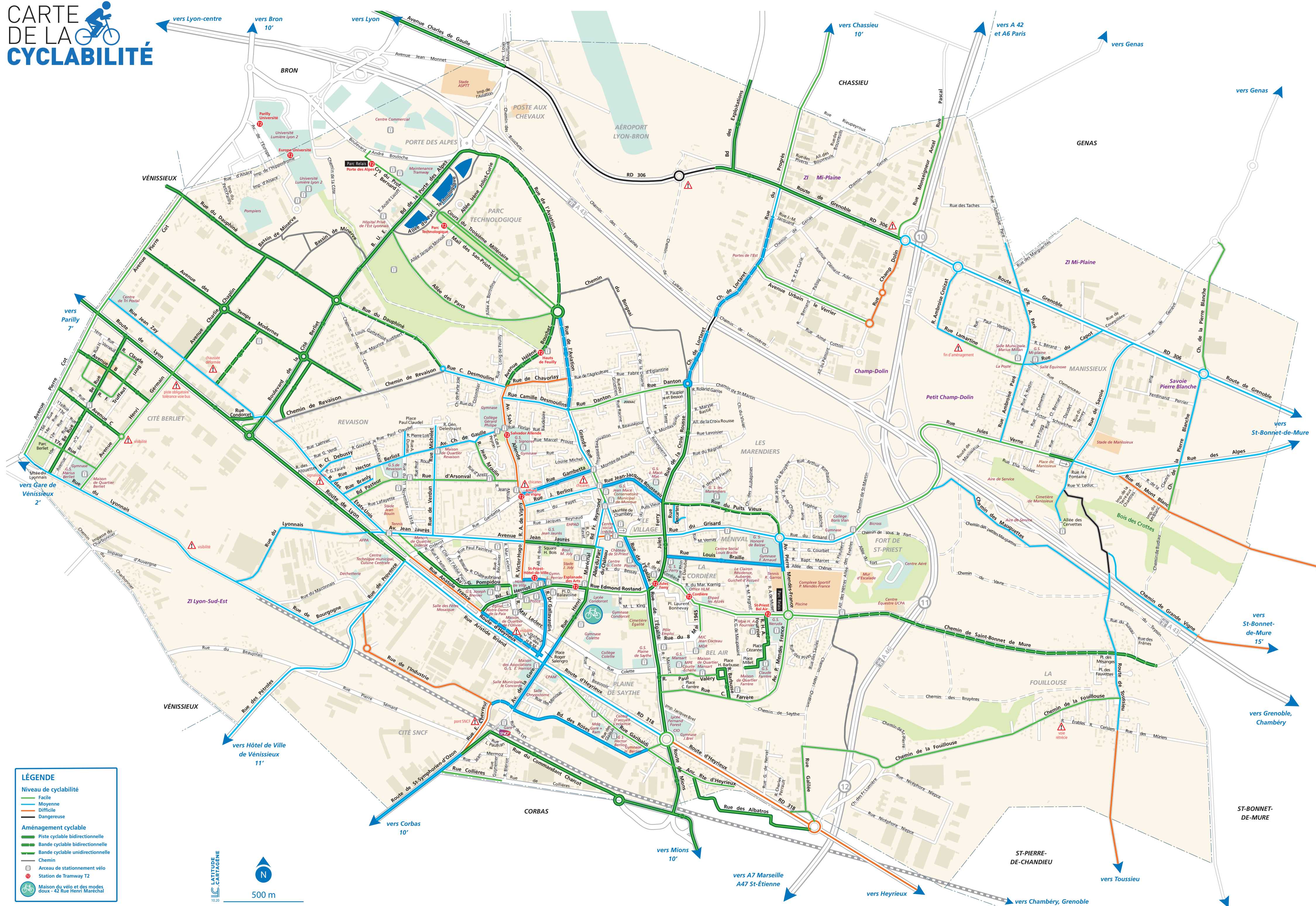
- Piste ou bande obligatoire pour les vélos, interdit aux autres véhicules.
- Piste ou bande conseillée pour les vélos. Interdit aux autres véhicules.
- Voie verte : voie réservée à la circulation des piétons et des véhicules non motorisés.
- Voie réservée aux transports en commun et autorisée aux cycles.
- Zone 30.
- Zone de rencontre.
- Aire piétonne. La circulation des vélos est autorisée à l'allure du pas. Les piétons sont prioritaires.
- Voie à sens unique pour les voitures ou les vélos peuvent circuler dans les 2 sens.
- Accès interdit aux cycles.
- Débouche de cycliste venant de droite ou de gauche.
- Accès interdit à tous les véhicules motorisés.
- Autorise les cyclistes à franchir le feu rouge pour tourner à droite en cédant le passage aux autres usagers.
- Autorise les cyclistes à franchir le feu rouge pour aller tout droit en cédant le passage aux autres usagers.

CONSEILS POUR ATTACHER SON VÉLO

Attachez le cadre et si possible la roue avant (plus facile à voler) à un point fixe. Accrochez votre antivol de préférence en hauteur (50 cm minimum) pour limiter les risques d'effraction. Si possible inclinez la serrure vers le bas, cela rend le crochetage moins aisé.



CARTE DE LA CYCLABILITÉ



LÉGENDE

Niveau de cyclabilité

- Facile
- Moyenne
- Difficile
- Dangereuse

Aménagement cyclable

- Piste cyclable bidirectionnelle
- Bande cyclable bidirectionnelle
- Bande cyclable unidirectionnelle
- Chemin
- Aire de stationnement vélo
- Station de Tramway T2
- Maison du vélo et des modes doux - 42 Rue Henri Marechal



LATTITUDE CARTAGÈNE 10.20

CARTE DES ITINÉRAIRES DE LOISIRS

Découvrez nos balades VTT ou pédestres en plein cœur des espaces naturels de Saint-Priest.

ROULEZ EN TOUTE SÉCURITÉ AVEC UN VÉLO BIEN ENTRETENU



Apprenez à entretenir votre monture sous les conseils d'un professionnel. Située à Saint-Priest, la Maison du Vélo est un lieu de rencontre, d'animation et de partage pour les cyclistes et pour tous ceux qui le deviendront. Ce lieu a pour objectif de promouvoir l'utilisation du vélo comme mode de déplacement doux.

LES 9 BIENFAITS DU VÉLO SUR LA SANTÉ

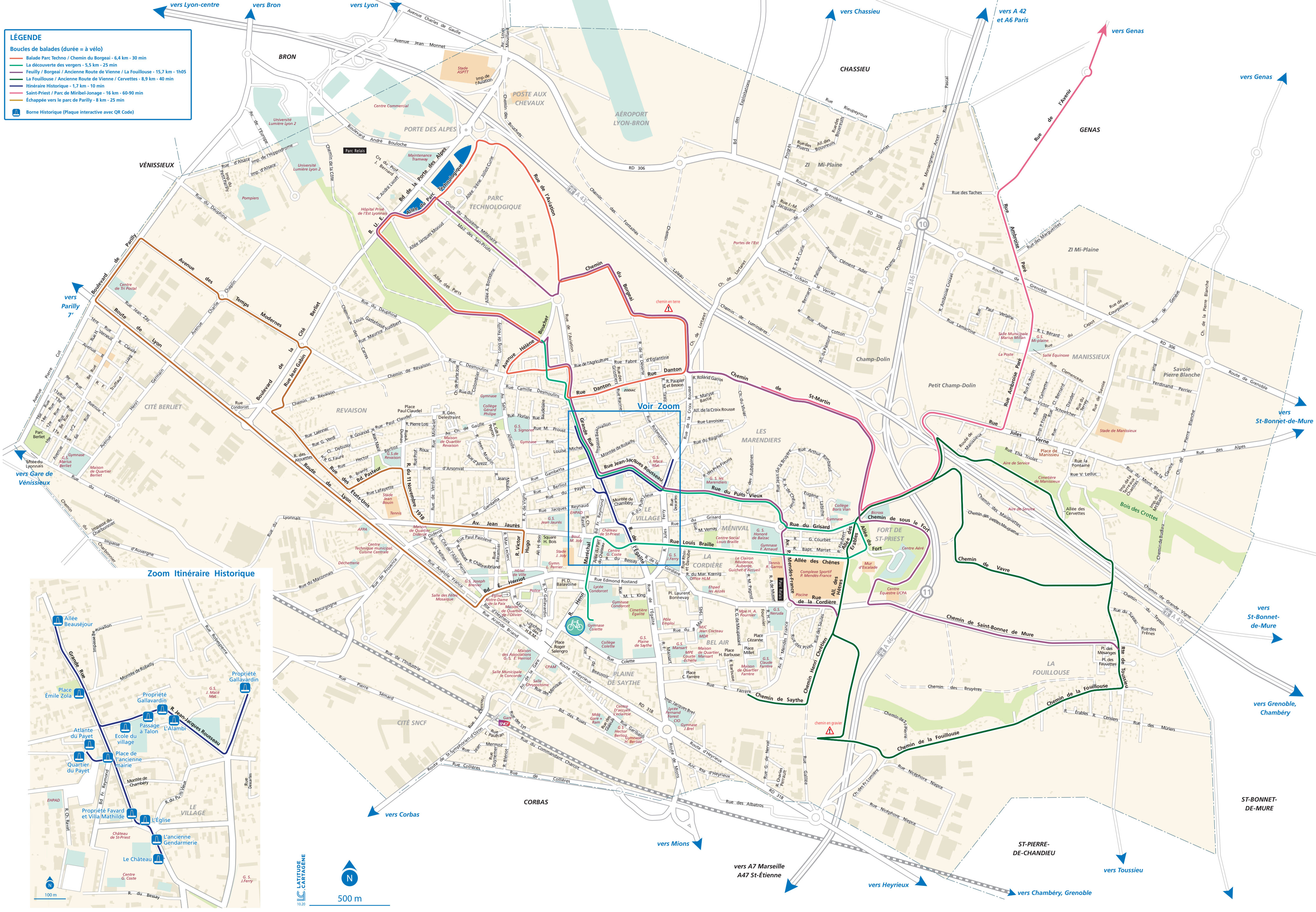
- 1/ UN CERVEAU PLUS PERFORMANT**
Mémoire et concentration... Les amateurs de vélo ont des cerveaux mieux oxygénés et qui fonctionnent de façon plus optimale.
- 2/ MOINS DE DIABÈTE**
30 minutes de vélo par jour réduit de 40% le risque de développer un diabète.
- 3/ BON POUR LA SANTÉ MENTALE**
La pratique du vélo, comme d'autres sports, déclenche la sécrétion d'endorphines, ce qui réduit le stress, l'anxiété et le risque de dépression.
- 4/ UN MEILLEUR SYSTÈME CARDIOVASCULAIRE**
Faire du vélo permet de garder un poids de forme, de stimuler le muscle cardiaque, d'abaisser le rythme du cœur au repos ainsi que le niveau de cholestérol, la pression artérielle et diminue de 30% le risque de maladies coronariennes.
- 5/ AMÉLIORE L'ÉQUILIBRE**
La pratique du vélo améliore la coordination, l'équilibre et la force musculaire, ce qui réduit les risques de chutes, notamment chez les personnes âgées.
- 6/ MOINS DE RISQUES DE DÉVELOPPER UN CANCER**
Faire du vélo réduit de 40% le risque de cancer du colon, de 30% celui du cancer du sein.
- 7/ PLUS D'ÉNERGIE**
Le vélo augmente de 20% le niveau d'énergie et diminue le niveau de fatigue de 65%.
- 8/ UN MEILLEUR SOMMEIL**
Le temps passé dehors à faire du vélo expose à plus de lumière naturelle et aide donc à réguler l'horloge biologique. L'effet anti-stress du vélo a également des répercussions positives sur le sommeil.
- 9/ UN BON SYSTÈME IMMUNITAIRE**
L'activité physique modérée rend le système immunitaire plus actif et donc plus efficace pour lutter contre les infections.



LÉGENDE
Boucles de balades (durée = à vélo)

- Balade Parc Techno / Chemin du Borgéal - 6,4 km - 30 min
- La découverte des vergers - 5,5 km - 25 min
- Feuilly / Borgéal / Ancienne Route de Vienne / La Fouillouse - 15,7 km - 1h05
- La Fouillouse / Ancienne Route de Vienne / Cervettes - 8,9 km - 40 min
- Itinéraire Historique - 1,7 km - 10 min
- Saint-Priest / Parc de Miribel-Jonage - 16 km - 60-90 min
- Échappée vers le parc de Parilly - 8 km - 25 min

Borne Historique (Plaque interactive avec QR Code)



Voir Zoom

Zoom Itinéraire Historique

