



à pied  
et à vélo



Communauté de Montauban  
3 Rivières

**Contact :**  
Communauté de Montauban Trois Rivières  
Direction de l'Environnement  
Mairie de Montauban  
B.P. 764  
F 82013 Montauban Cedex  
Tel : 05 63 22 12 28  
Email : webmaster@ville-montauban.fr

**Règles de sécurité**

Pour que la pratique du vélo reste agréable et déjouer les dangers potentiels, il est nécessaire d'être vigilant et de bien maîtriser son vélo.

**En ville**  
Le trafic est très dense. Des obstacles peuvent survenir de toutes parts et à tout moment (ouverture de la portière d'un véhicule stationné en bord de chaussée, véhicule en livraison à l'arrêt sur la chaussée, piéton qui traverse...conduiteur qui "oublie" que les vélos ont aussi priorité à droite...). Soyez très attentifs à tout ce qui vous entoure. Les risques sont moins nombreux, mais les accidents sont plus graves. Rouler à 1,5 m du bas côté permet d'éviter gravillons et ornières. Serrez à droite en sortie de virage : les cyclistes sont peu visibles pour les automobilistes. Ne roulez jamais à plus de 2 cyclistes de front. Préférez la file indienne, en conservant une distance de 3 mètres avec celui qui vous précède.

**Pour que la pratique du vélo reste agréable**  
Quelques règles élémentaires sont à respecter

**Respectez le code de la route**

- Le vélo est un véhicule au même titre qu'une voiture. Son utilisation requiert de connaître les principes fondamentaux du code de la route : feux, stop, règles de priorité.
- Occupez bien votre place sur la chaussée : laissez au moins un mètre de distance entre votre vélo et le trottoir ou les véhicules en stationnement sur le bord.
- Reportez vous à la signalétique à connaître sur ce document.

**Restez visible en tout temps**

- Allumez vos éclairages (dont la présence est obligatoire) à l'avant et à l'arrière à la tombée de la nuit, ou lorsque les conditions météorologiques sont mauvaises.
- Portez éventuellement des vêtements clairs ou adaptés, avec des bandes réfléchissantes. Un casque peut également être utile.
- Annoncez vos changements de direction, en tendant le bras dans la direction où vous tournez, même pour changer de file.

Lors de vos promenades pensez à ramasser vos déchets et ne pas les jeter sur la voie publique.

**Le réseau de pistes cyclables à Montauban**

LE RESEAU DE PISTES CYCLABLES À MONTAUBAN

A Montauban, où le contexte urbain est de plus en plus marqué, le vélo s'impose désormais comme une solution alternative à la voiture.

Qu'on l'utilise pour ses petits déplacements quotidiens (aller au travail ou à l'école, faire ses achats ou des démarches administratives), ou pour faire une balade, il s'avère bien souvent le moyen de locomotion idéal.

**Rapide**, souvent autant qu'une voiture, il est peu gourmand en espace

**Facile à pratiquer**, car il n'y a pas de relief marqué dans le centre ville, et **facile à stationner sur l'un des nombreux appuis vélo**.

**Ecologique**, il vous permet de lutter contre la pollution atmosphérique et le bruit.

**Sain**, c'est un exercice physique à la portée de tous.

**Les cheminements piétons-cycles**

A partir du secteur piétonnier du cœur historique de Montauban, un réseau dédié aux piétons et aux vélos se met progressivement en place. Il vous permettra de rejoindre les jardins, les espaces de loisirs, les établissements scolaires ou les commerces. Ce réseau est interdit à tout véhicule motorisé (auto, moto, cyclomoteur, quad).

A proximité du centre ville, quelques beaux itinéraires de promenade, sont à découvrir :

- Promenades le long des berges du Tarn et du Tescou, réalisées grâce aux travaux de protection de Montauban contre les crues,
- Itinéraires autour des Albarèdes et jusqu'à la plaine de jeu du Ramiérou, en passant par la promenade des Montalbanais.



**Les aménagements**

LES AMENAGEMENTS

▶ **Bande cyclable**

Une bande cyclable est une file de circulation réservée aux cyclistes sur la chaussée. Elle est matérialisée par des bandes blanches et éventuellement des pictogrammes "vélo" peints au sol.

▶ **Piste cyclable**

Une piste cyclable est une voie séparée de la circulation automobile et réservée exclusivement aux cyclistes. Elle peut être unidirectionnelle ou bidirectionnelle.

▶ **Zone piétonnière**

Une zone piétonnière est autorisée à la circulation cycliste. Cependant, les piétons restent prioritaires par rapport aux vélos. Les cyclistes doivent donc adapter leur vitesse et leur comportement en conséquence.

▶ **Où stationner votre vélo ?**

- **110 bornes** sont à votre disposition dans la ville. Vous les trouverez à proximité de la plupart des centres administratifs qui accueillent du public.
- Attachez votre vélo à un point fixe et veillez à ce qu'il ne gêne pas la circulation des piétons (pensez également aux poussettes et aux fauteuils roulants).



**Signalétique à connaître**

SIGNALÉTIQUE À CONNAÎTRE



**Cheminement mixte**

Il s'agit d'une chaussée réservée aux modes de déplacement non motorisés : piétons, vélos, rollers, poussettes

**Trottoir cyclable**

Trottoir ouvert aux piétons et aux cyclistes. Les vélos doivent respecter les piétons et adapter leur vitesse.



**Contresens cyclable**

Rue à sens unique pour les voitures mais autorisée pour les vélos dans les deux sens



**Sas vélos**

(marquage au sol)  
Espace réservé aux vélos aux carrefours à feux, pour leur sécurité au démarrage.



**Zone 30**

Zone de circulation où la vitesse est limitée à 30 km/h pour tout type de véhicule. "exemple: le centre ville".



**Cédez le passage**

Les cyclistes doivent laisser le passage au même titre que les

autres véhicules.



**Attention débouché de cyclistes**



**Début d'aménagement cyclable conseillé**



**Fin d'aménagement cyclable conseillé**



**Début d'aménagement cyclable obligatoire**



**Fin d'aménagement cyclable obligatoire**



**Accès interdit aux cyclistes**

Sources :

© Direction de la Sécurité et de la Circulation Routière - DSCR

### Les circulations douces

- Bandes cyclables (sur la chaussée)
- Pistes cyclables (protégées)
- - - Chemins de liaison non équipés (voie partagée - tous véhicules)
- - - Bandes ou pistes (en projet)
- Zone piétonnière (cycles admis)
- Cheminement mixtes (piétons et cycles)

### Les équipements

- Franchissements d'autoroute
- Equipements de loisirs
- Ecoles - Collèges - Lycés
- Espaces verts
- Bâtiments publics
- Aires de jeux
- Parking à vélos
- Parking à voitures

#### Promenades des Albarèdes

- "Albarèdes - Ramiérou" Longueur : 5600 m / 1h15
- "La boucle du cours Foucault" Longueur : 4800 m / 1h
- "La boucle des Albarèdes" Longueur : 3400 m / 0h45

#### Promenade rive gauche du Tarn

Parcours au bord du Tarn : 1450 m

#### Voie verte

Parcours au bord du canal de Montech : 20 km

#### Promenade de Sapiac

- "Les berges du Tarn" Longueur : 2300 m / 0h25
- "Les berges du Tescou" Longueur : 1550 m / 0h15

