



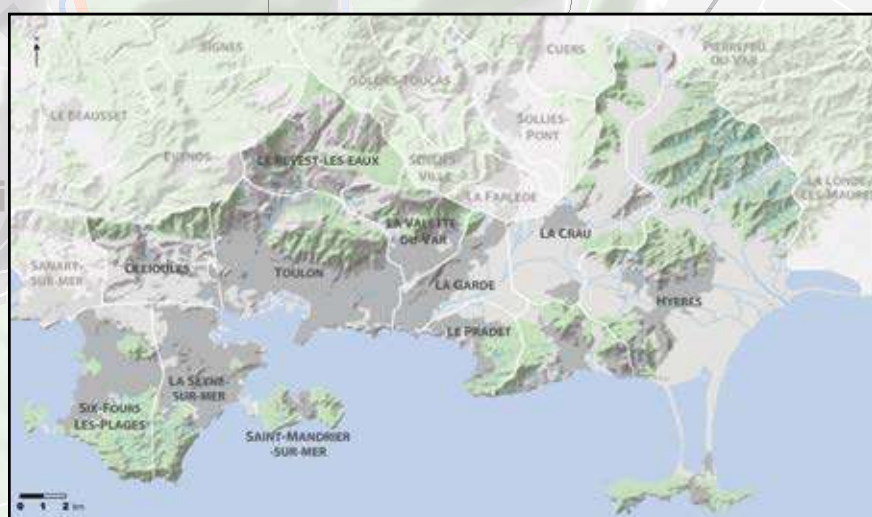
Qu'il soit pour un usage quotidien dans le cadre des déplacements professionnels ou de loisir, le vélo est à la fois pratique, économique, bon pour l'environnement et pour la santé des habitants. Il contribue à un cadre de vie plus agréable et de qualité où la mobilité est facilitée, mais surtout il doit devenir un mode de déplacement à part entière. Cette réalité, depuis 10 ans, nous en avons saisi les enjeux en engageant différentes actions de promotion du vélo : aménagements du réseau cyclable, déploiement de l'offre de stationnement dédiée, attribution de l'aide à l'achat d'un Vélo à Assistance Électrique (VAE)...

Et nos investissements portent leurs fruits : le réseau cyclable est ainsi passé de 125 à 269 km en 10 ans, et notre parcours cyclable du littoral a été doublé ; en effet, en 2017, plus de 265 000 cyclistes l'ont emprunté, ce qui en fait l'un des dix tronçons les plus fréquentés de France ! Découvrez dans cette nouvelle édition du plan vélo toutes les infos pratiques et les itinéraires du territoire.

**Hubert Falco**  
Ancien ministre  
Président de Toulon Provence Méditerranée

# Plan vélo

Itinéraires cyclables de la Métropole Toulon Provence Méditerranée



# ITINÉRAIRES CYCLABLES

## de la Métropole Toulon Provence Méditerranée

Édition 2019-2020

Hôtel de la Métropole - 107, boulevard Henri Fabre - CS 30536 - 83041 Toulon Cedex 9



[www.metropoleTPM.fr](http://www.metropoleTPM.fr)

### Transporter son vélo

#### Sur les lignes maritimes

Vous pouvez transporter votre vélo sur les lignes maritimes 8M, 18M et 28M en direction de La Seyne-sur-Mer, les Sables-et-Saint-Mandrier-sur-Mer. De même, sur les bateaux à destination de Porquerolles, il vous sera demandé 14,50 € ou 11,50 € pour le transport de votre vélo (adulte ou enfant).

Plus d'infos :  
• Réseau Mistral : 04 94 03 87 00 - [www.reseaumistral.com](http://www.reseaumistral.com)  
• TLV-TVM : 04 94 58 21 51 - [www.tlv-tvm.com](http://www.tlv-tvm.com)

#### Dans le train

Le transport des vélos en bagage à main est autorisé et gratuit dans tous les trains TER de la Région Sud à certains horaires. Se renseigner.

Plus d'infos :  
• Alio TER : 0800 11 40 23 - [www.ter-sncf.com/paca](http://www.ter-sncf.com/paca)

#### Dans le téléphérique du Mont Faron

Plus d'infos :  
• REDIF : [www.telepherique-faron.fr](http://www.telepherique-faron.fr)



### Itinéraires cyclables : 269 km

- Pistes cyclables et voies vertes : 129 km (Aller-Retour)
  - Autres aménagements : 140 km (dont bandes cyclables : 115 km)
  - Itinéraires de liaisons conseillés (non aménagés)
  - Accès des voies réglementées en période de risque incendie
- Pour votre sécurité, du 21 juin au 20 septembre, informez-vous des restrictions d'accès aux massifs forestiers par arrêté préfectoral, des jours à fort risque incendie. Consultez les conditions d'accès mises à jour quotidiennement : [www.var.gouv.fr](http://www.var.gouv.fr)

### Aménagements et services vélos

- Réparation / Vente vélos / Location
- Point d'eau
- Totem « compteur vélos »
- Parc à vélos
- Accès par voie maritime

### Établissements administratifs

- Mairie
- Hôpital - Clinique
- Campus universitaire
- Police
- Pompiers

### Établissements culturels et patrimoniaux

- Culture
- Patrimoine

### Équipements sportifs

- Sport
- Piscine
- Base nautique

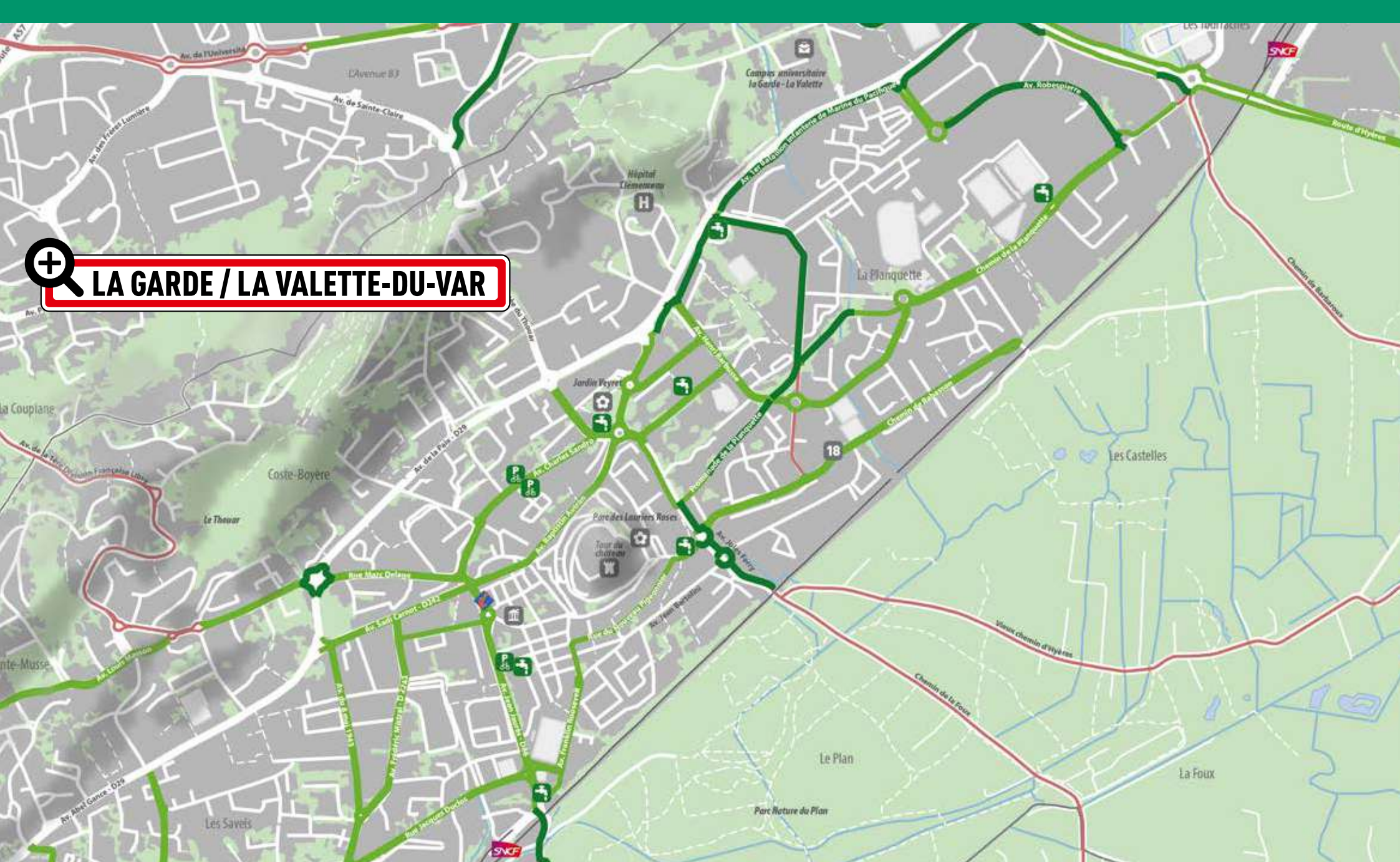
### Équipements de tourisme et de loisirs

- Office de Tourisme
- Borne Easy TPM
- Parcs et jardins

### Équipements de transport

- Gare routière
- Aéroport
- Gare SNCF
- Station maritime du réseau Mistral
- Maison de la Mobilité TPM
- Station maritime TLV-TVM
- Téléphérique du Faron REDIF

Ce plan des itinéraires cyclables a été réalisé par la Direction des Transports et de la Mobilité, le Service Système d'Information Géographique et Territoire Conjoint de la Direction de la Communication de la Métropole Toulon Provence Méditerranée en collaboration avec le Département du Var.  
Réalisation de la cartographie : Service SIS de la Métropole Toulon Provence Méditerranée  
Crédits photos : Olivier Pignat - Guillaume Néland  
Les informations présentes dans ce plan sont basées sur des sources officielles : IGN/MET, INSEE, Mairie, Service des transports, le Club de la Bicyclette, l'ONISST, le Centre National de la Sécurité Routière, le PDU 2015-2020 du TPM, le CSO.  
Impression : SIRA  
Dépôt légal à parution  
Tous droits réservés  
Reproduction interdite



### Le stationnement vélo

La création d'un réseau cyclable sur le territoire nécessite également d'installer des équipements spécifiques pour stationner son vélo. Pour une courte durée, l'arceau en forme de U renversé est à privilégier. Pour un stationnement plus long, des places sécurisées sont la meilleure solution (consignes à vélo sécurisées, parc de stationnement vélo).

**Contre le vol**  
Se munir d'un antivol en U et attacher le cadre de son vélo à un point fixe. Il est préférable d'attacher aussi la roue avant du vélo avec un 2<sup>ème</sup> antivol. Le marquage du vélo est fortement conseillé. Le marquage BICYCODE® consiste à graver sur le cadre du vélo un numéro unique référencé au niveau d'un fichier national. [www.bicycode.org](http://www.bicycode.org)

**Le stationnement à l'arceau en U renversé**  
Type d'arceaux en U renversé

**Exemple de consigne à vélo prévue en expérimentation sur TPM**

### Les aménagements cyclables

**La piste cyclable**  
Voie séparée de la chaussée (le plus souvent à double sens) exclusivement réservée aux cycles et interdite aux véhicules à moteur.

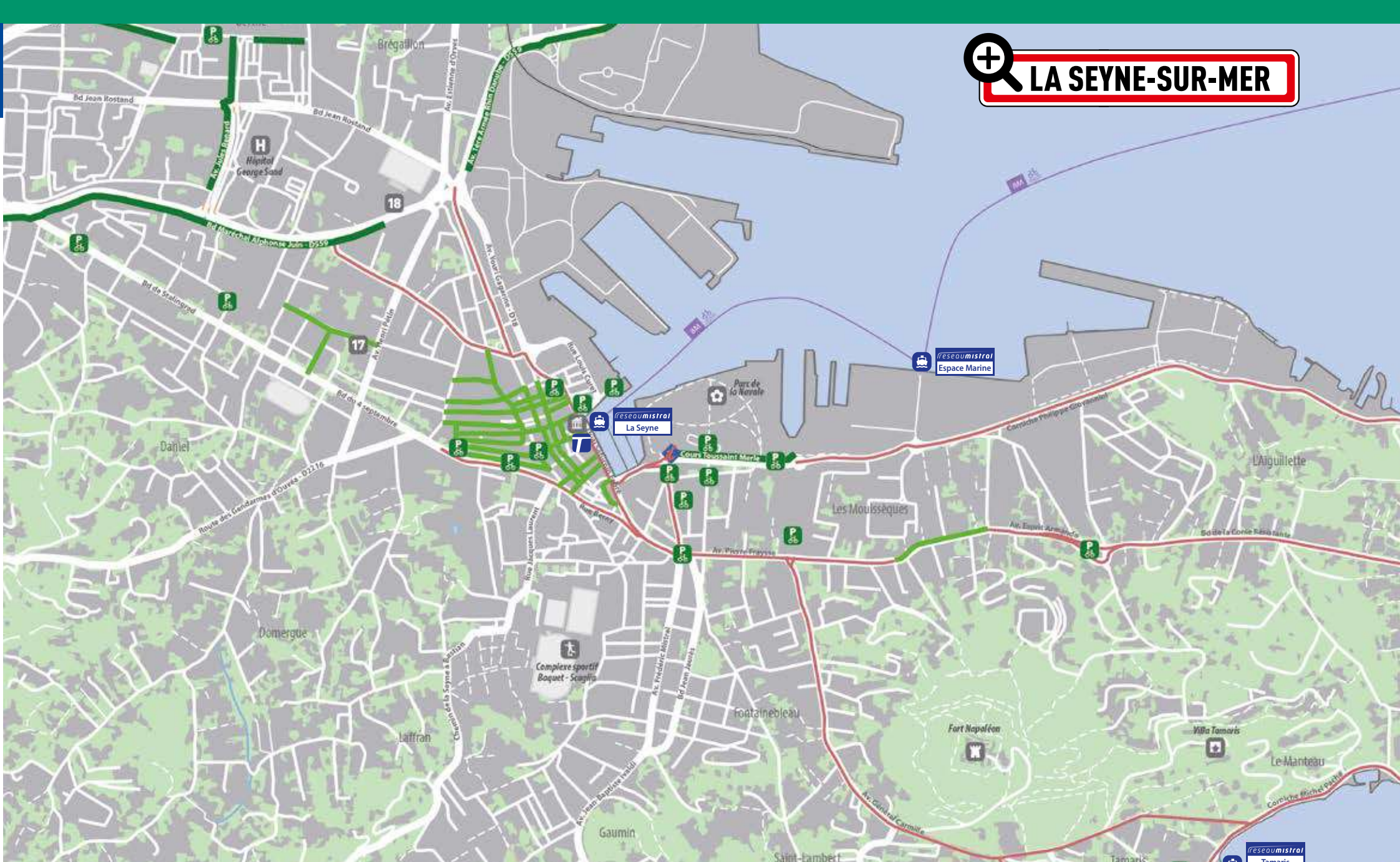
**La bande cyclable**  
Voie située sur la chaussée réservée exclusivement aux cyclistes. Elle est délimitée par une ligne blanche discontinue. Il est recommandé une largeur d'1,50 m.

**La voie verte**  
Aménagement en site propre réservé aux déplacements non motorisés. Elle est destinée aux piétons, cyclistes, rollers... La voie verte ne peut en aucun cas être aménagée sur un trottoir. C'est une route en site propre, séparée de la chaussée.

**Le double sens cyclable**  
Voie à double sens dont un sens est exclusivement réservé aux cyclistes. Il est à généraliser dans les zones 30 et zones de rencontre.

**La voie mixte bus/vélo**  
Permet aux cyclistes de circuler dans les couloirs réservés aux bus, à condition que ceux-ci soient ouverts ou d'une largeur d'au moins 4,5 m. La mixité doit être signalée par un marquage vélo au sol ou par une signalisation verticale.

**La chaussée à voie centrale banalisée**  
Chaussée étroite sans marquage axial, dont les lignes de rive sont rapprochées de son axe. Les véhicules motorisés circulent sur une voie centrale bidirectionnelle et les cyclistes sur la partie revêtue de l'accotement appelée rive.



### Itinéraires cyclables : 269 km

- Pistes cyclables et voies vertes : 129 km (Aller-Retour)
- Autres aménagements : 140 km (dont bandes cyclables : 115 km)
- Itinéraires de liaisons conseillés (non aménagés)

### Aménagements et services vélos

- Réparation / Vente vélos / Location
- Point d'eau
- Totem « compte vélos »
- Parc à vélos
- Accès par voie maritime

### Établissements administratifs

- Mairie
- Hôpital - Clinique
- Campus universitaire
- Police
- Pompiers

### Établissements culturels et patrimoniaux

- Culture
- Patrimoine

### Équipements sportifs

- Sport
- Piscine
- Base nautique

### Équipements de tourisme et de loisirs

- Office de Tourisme
- Borne Easy TPM
- Parcs et jardins

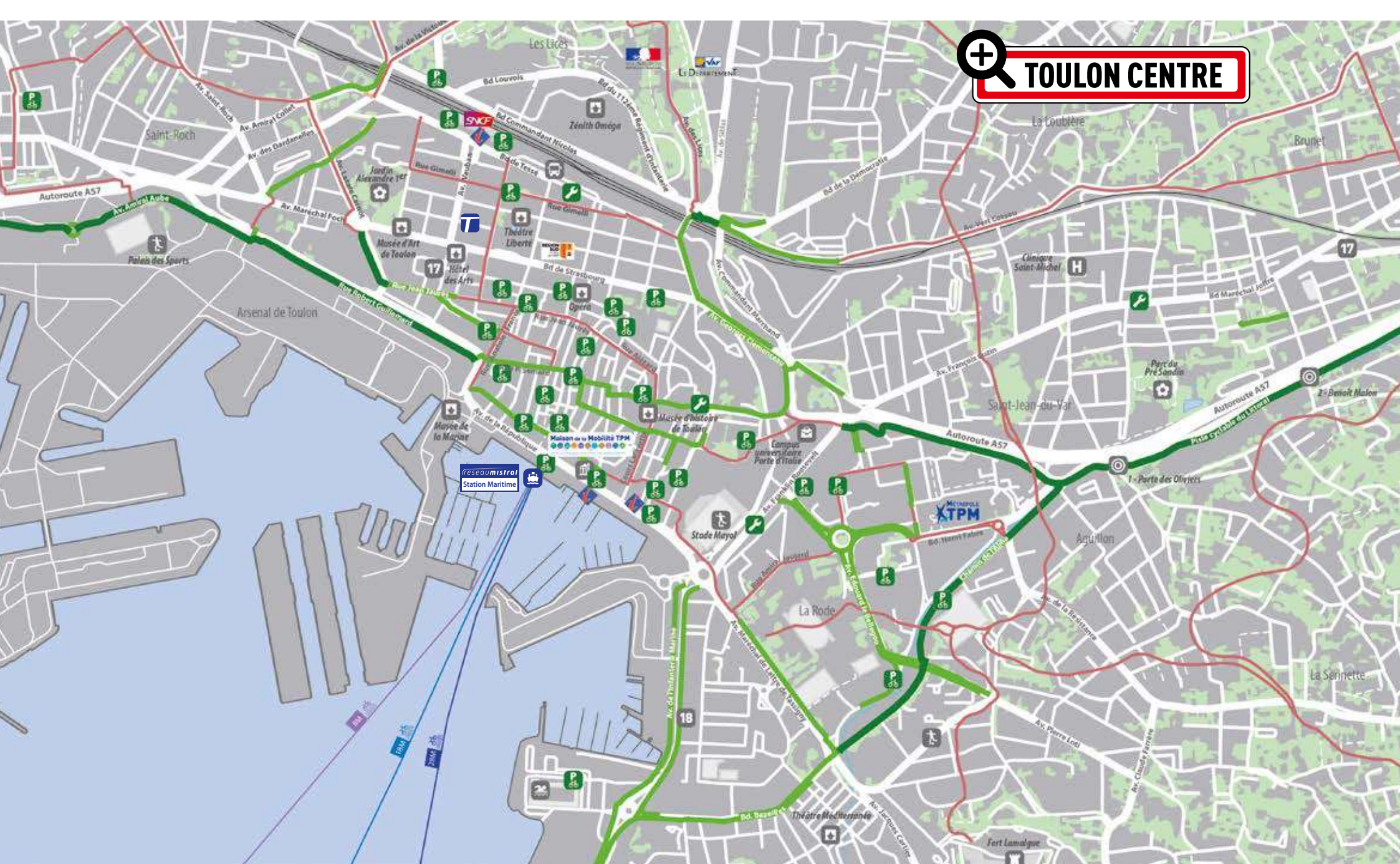
### Équipements de transport

- Gare routière
- Gare SNCF
- Maison de la Mobilité TPM
- Station maritime du réseau Mistral
- Agence commerciale du réseau Mistral
- Station maritime TLV-TVM
- Téléphérique du Faron REDIF
- Aéroport

### Le vélo, bon pour la santé et l'environnement !

- Exercer une activité physique quotidienne
- Économiser sur son budget déplacement
- Contribuer à une meilleure qualité de vie
- Se déplacer plus rapidement en ville

- > de 50% des déplacements quotidiens font moins de 3 km
- Un vélo coûte seulement 250 €/an contre 5000€/an pour la voiture
- 30% de maladies cardio-vasculaires en moins
- Le vélo c'est : 0 émission de CO<sub>2</sub> et 0 dénivelé
- Le vélo est le mode le plus efficace entre 2 et 3 km



### Le vélo en sécurité

#### Avoir les bons réflexes

- Ne remontez jamais une file par la droite, restez derrière le véhicule.
- Ne vous positionnez jamais dans l'angle mort d'un véhicule ou le long d'un bus ou camion.

#### Être vu avant même de voir !

Vérifiez votre éclairage obligatoire (éclairage blanc à l'avant et feu rouge à l'arrière, catadioptriques et dispositifs réfléchissants régulièrement et signalez toujours votre changement de direction. Dans une aire piétonne signalez-vous pour dépasser un piéton).

#### Être attentif en permanence

- Le port de tout casque audio ou des oreillettes est interdit et dangereux quand on roule à vélo.
- Ne roulez pas à plus de deux de front sur la chaussée (Art. R6127 du Code de la route).
- Il faut absolument être vigilant et attentif en permanence.

### Le code de la route

#### Les zones de circulation apaisée

- Trottoirs**  
Exceptés pour les enfants de moins de 8 ans, les trottoirs sont interdits aux vélos (et trottinettes électriques) et réservés aux piétons.
- Aires piétonnes**  
Ce sont des espaces publics dédiés aux piétons. Ceux-ci sont prioritaires. Les cyclistes y sont tolérés (sauf décision contraire de l'autorité investie du pouvoir de police).
- Zones 30**  
Dans ces zones, la vitesse est limitée à 30 km/h pour tous les usagers. Toutes les chaussées sont à double sens pour les cyclistes (sauf dispositions contraires prises par arrêté).
- Zones de rencontre**  
Ces voies urbaines (une rue, une place, ou ensemble de voies) donnent la priorité aux piétons qui peuvent circuler sur la chaussée sans y stationner. La vitesse est limitée à 20 km/h pour tous.

#### Pour votre sécurité, respectez le code de la route



### Baptême de vélo sur piste au vélodrome TPM

Le Vélodrome TPM à Hyères propose des baptêmes de cyclisme sur piste ouverts à tous à partir de 13 ans. Les baptêmes sont encadrés par un éducateur sportif et sont une occasion unique pour découvrir ce sport dans un lieu hors du commun.

Renseignements : [www.metrotpm.fr/pratiquer-velodrome](http://www.metrotpm.fr/pratiquer-velodrome)

### Maison de la Mobilité TPM

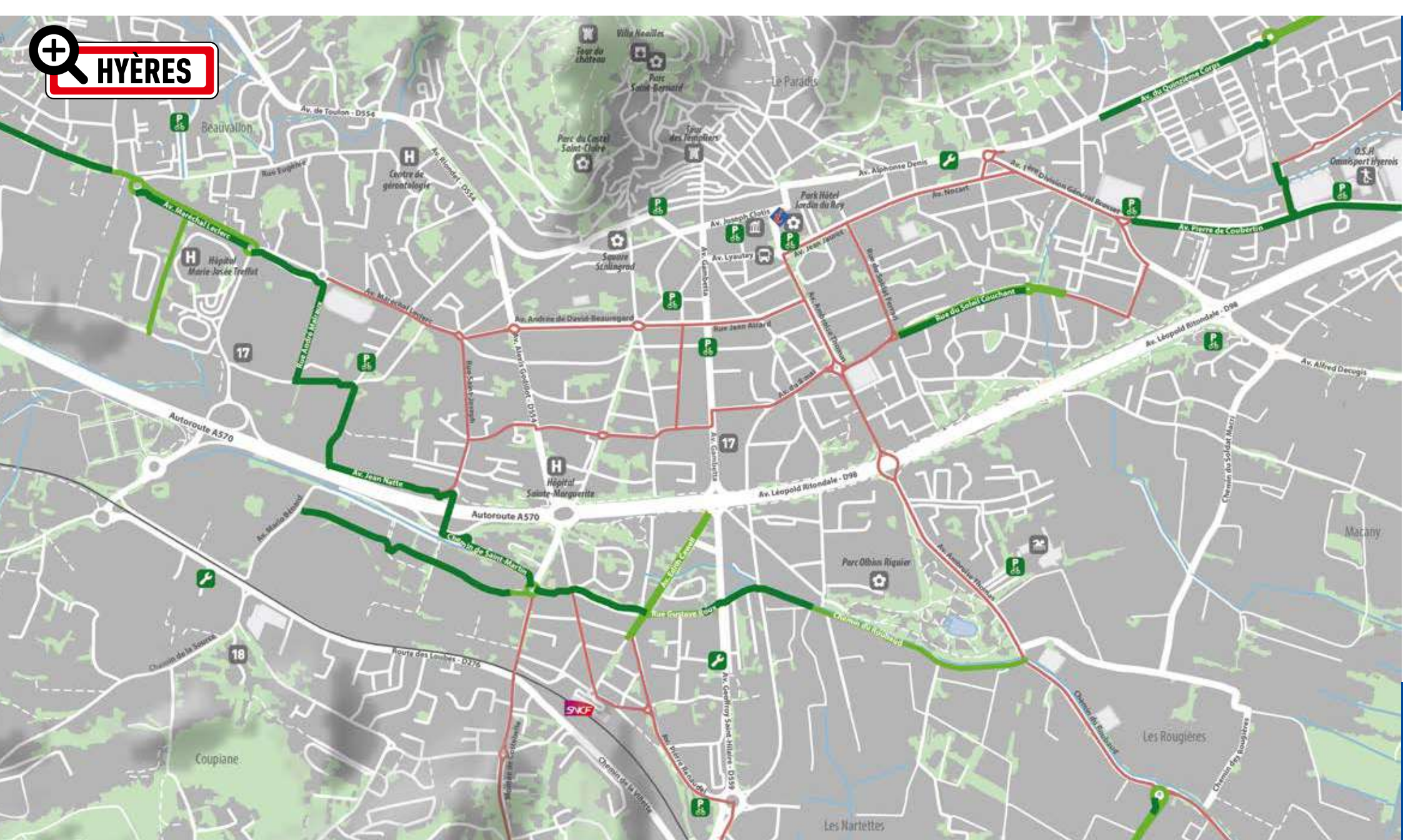
Vous accompagne dans tous vos déplacements

Dans la mise en œuvre de son Plan de Déplacements Urbains 2015-2025, la Métropole Toulon Provence Méditerranée a créé une « Maison de la Mobilité » dont l'objectif est de développer une culture de la mobilité durable au plus près des usagers. Située en centre-ville de Toulon, en plein cœur de la Métropole, cet équipement d'utilité publique regroupe l'ensemble des informations et services liés à l'usage de différents modes de transport sur le territoire.

**Elle a pour fonction principale :**

- d'assurer la promotion des transports en commun et des modes actifs,
- d'informer, exposer et former tous les publics à adopter de nouveaux comportements et améliorer leurs déplacements,
- de vendre et accompagner à l'achat de titres de transports,
- de créer un espace de proximité citoyenne autour de la mobilité durable,
- de présenter les nouvelles technologies pour se déplacer,
- de favoriser les échanges et les transferts d'expériences sur les Plans de Mobilité Administration, entreprise, établissement scolaire.

34, rue d'Alger - 83000 Toulon  
Tél. 04 94 93 37 37 - [maisondelamobilité@metrotpm.fr](mailto:maisondelamobilité@metrotpm.fr)  
Ouvert du mardi au samedi de 10h à 18h



### La métropole en mode vélo

La Métropole TPM s'engage\* depuis 2015 auprès des habitants de son territoire et à hauteur de 25% pour l'achat d'un Vélo à Assistance Électrique (VAE) pour un maximum de 250 euros ou d'un kit électrique vélo pour un maximum de 150 euros. Cette aide rencontre un vif succès depuis plus de quatre ans. Ainsi à la fin 2018, près de 3560 dossiers de demande d'aide VAE ont été reçus. Près de 2795 aides ont été octroyées. 87% des VAE ont été achetés sur le territoire de la Métropole. En 2018, 43% des bénéficiaires sont des salariés et 31% des retraités.

(\* Dans la limite du budget alloué à l'opération.

### Les règles de bonne conduite

- Circulez sur une aire piétonne à l'allure du pas, soit à 6 km/h maximum. Dans les zones de rencontre, respectez la priorité du piéton.
- Circulez sur une voie verte ou rue en zone de rencontre en adaptant votre vitesse en fonction de la fréquentation des piétons.
- Dépassez un piéton en vous signalant en amont s'il le faut, et en vous écartant suffisamment pour ne pas gêner et éviter tout mouvement du piéton.
- Ne stationnez pas votre vélo en dehors des emplacements prévus à cet effet.
- Respectez le code de la route commun à tous les véhicules qui circulent sur la chaussée.
- Ne roulez pas trop près du trottoir ni des voitures en stationnement (risque d'une portière de voiture qui s'ouvre sur vous), en gardant une distance d'environ 1 m.
- Le port du casque est obligatoire pour les enfants de moins de 12 ans.
- Il est interdit de circuler sur les trottoirs en vélo, sauf pour les enfants de moins de 8 ans.
- Les voies bus ne peuvent pas être empruntées par les vélos en l'absence du vélo situé sous le panneau bleu circulaire bus.
- Aux intersections, placez-vous en avant des véhicules pour vous faire voir, sur les SAS vélo quand il y en a.

### CHANGEZ DE MODE!

Aide à l'achat d'un vélo à assistance électrique

Jusqu'à 250 € remboursés pour l'achat de votre vélo électrique!

Le plan vélo de la Métropole TPM est un document de communication sur le réseau cyclable existant sur le territoire de TPM. Il a pour fonction d'informer et d'inciter à la pratique du vélo de façon quotidienne. Ce plan s'adresse à la fois aux habitants de TPM et aux touristes qui séjournent sur le territoire.

### Parcours cyclable du littoral

Le Département du Var

Le parcours cyclable du Littoral créé par le Département du Var et dont l'objectif est de développer l'usage du vélo au travers d'un itinéraire sécurisé, occupe sur une grande partie de l'itinéraire le tracé de l'ancienne voie de chemin de fer de Provence. Cet itinéraire est un tronçon aménagé de la V65, une véloroute d'intérêt régional qui va des Saintes Maries de la Mer à Nice, soit 460 km en tout. Elle est définie par le Schéma national des véloroutes comme un itinéraire national.



Carqueiranne  
La Crau  
La Garde  
Hyères  
Ollioules  
Le Pradet  
Le Revest-les-Eaux  
Saint-Mandrier-sur-Mer  
La Seyne-sur-Mer  
Six-Fours-les-Plages  
Toulon  
La Valette-du-Var