



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 :

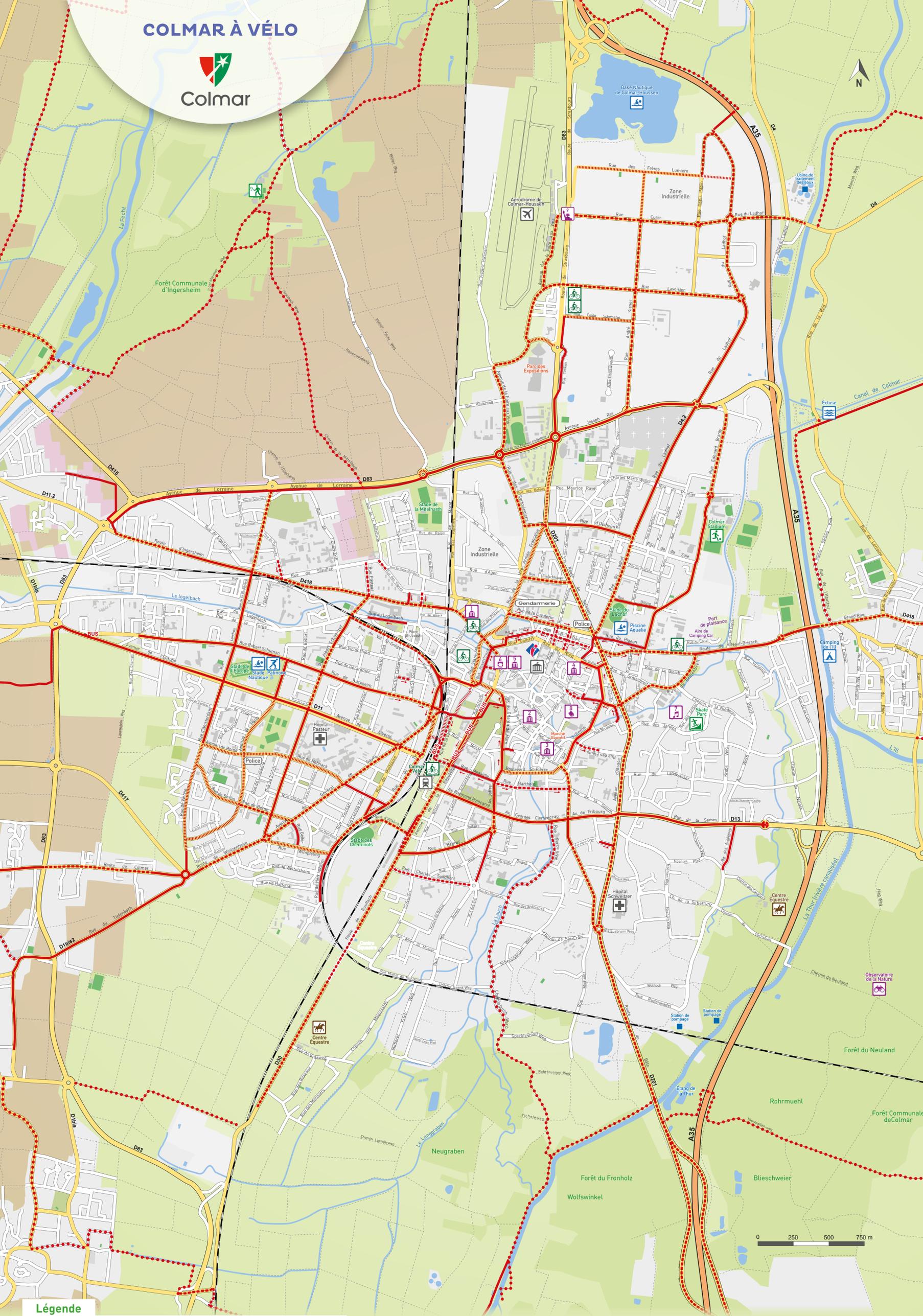
- Andolsheim
- Bischwihr
- Colmar
- Fortschiwr
- Herrlisheim-près-Colmar
- Horbourg-Wihr
- Houssen
- Ingersheim
- Jébsheim
- Muntzenheim
- Niedermorschwihr
- Porte du Ried (regroupement des communes de Holtzwihr et Riedwihr)
- Sainte-Croix-en-Plaine
- Sundhoffen
- Turckheim
- Walbach
- Wettolsheim
- Wickerschiwr
- Wintzenheim
- Zimmerbach



Circuler en toute sécurité

Les 9 conseils de prudence à respecter

1. Prenez connaissance du code de la route et respectez ses règles avant de circuler à vélo ou en NVEI (Nouveaux véhicules électriques individuels). Cette catégorie regroupe les trottinettes électriques, les gyropodes, les hoverboards, les gyropodes. Leur usage est désormais encadré et fait depuis octobre 2019 l'objet d'un décret modifiant le code de la route (interdiction d'emprunter les trottoirs, vitesse limitée...)
2. 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
3. Signalez à l'avance vos changements de direction en tendant le bras et regardez dans toutes les directions au moment de tourner
4. 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
5. Le gilet jaune est obligatoire de nuit hors agglomération
6. Roulez avec un vélo en bon état de fonctionnement et vérifiez régulièrement les freins et les pneus
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
	Aéroport / Airport
	Gare / Station
	Mairie / City hall
	Hôpital / Hospital
	Réparation, location*, vente de vélo / Bike shop and rental*
	Forêt / Forest
	Vigne / Vineyard
	Zone urbaine / Urban zone
	Zone industrielle ou commerciale / Industrial and commercial area
	Location : renseignez-vous auprès du prestataire / Rent : ask the shop
	Maison des Associations
	Musée Bartholdi
	Musée d'histoire naturelle et d'ethnographique
	Musée du jouet
	Musée d'Unterlinden
	Théâtre
	Salle du Grillen
	Pôle média-culture Edmond Gerrer
	Statue de la Liberté
	Observatoire de la nature
	Pistes cyclables
	aménagement en site propre
	Bandes cyclables
	marquage au sol sur la chaussée
	Pistes mixtes
	avec quelques véhicules : rivières, véhicules agricoles... mais à très faible circulation
	Pistes en projet
	BUS - Couloir de bus
	Zone de circulation apaisée (zones 30, de rencontre, piétons)
	Voie structurante

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**.



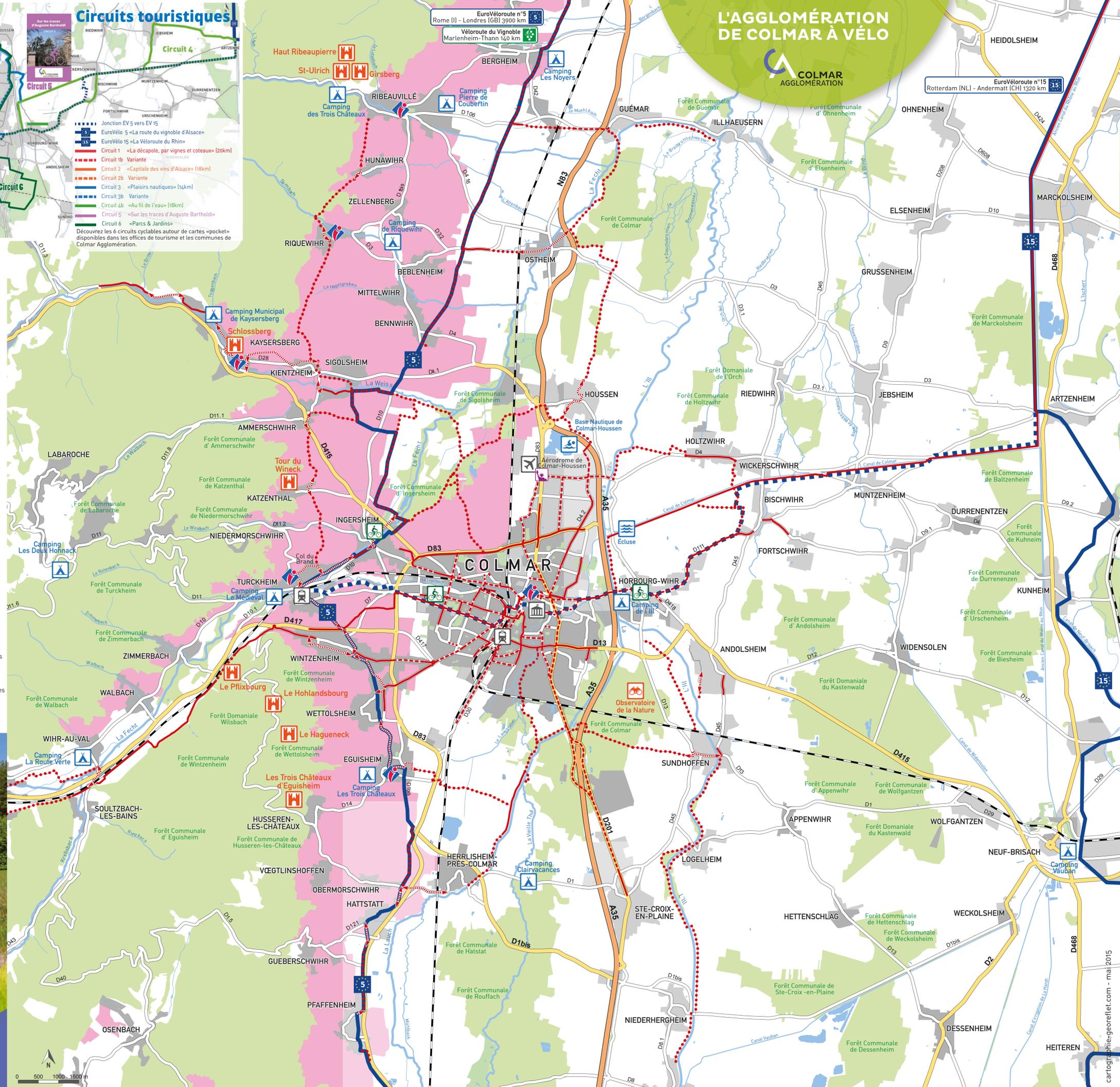


6 CIRCUITS
CYCLABLES
pour de belles balades
à la découverte
de Colmar et
son agglomération



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

L'AGGLOMÉRATION DE COLMAR À VÉLO



Circuits touristiques

Sur les traces d'Auguste Bartholdi

Circuit 1 «La décapole, par vignes et coteaux» (20km)
Circuit 2 «Capitale des vins d'Alsace» (18km)
Circuit 2b 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
- Réparation, location* et vente de vélo
- 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 fléchage sur routes communales ou départementales
Jonctions : itinéraire conseillé entre deux aménagements cyclables

*Location : renseignez-vous auprès du prestataire

