

# **Voyager à vélo en toute sécurité**

C'est la période idéale pour reprendre son vélo pour aller travailler, pour se rendre à une activité ou tout simplement pour se balader. Le cycliste n'est pas le plus fort sur la route, c'est pourquoi vous trouvez ci-après quelques conseils pour effectuer vos trajets en toute sécurité :

## **Contrôle du vélo : pneus et freins**

Si les pneus présentent de petites fissures ou des zones usées, il faut les changer. Ne pas oublier de vérifier la pression (souvent indiquée en bar sur le pneu) car plus le pneu est gonflé, moins il y a d'adhérence et donc moins d'effort à fournir.

Les plaquettes de frein doivent également être contrôlées. Si leur épaisseur est inférieure à un millimètre, il faut les remplacer. Les freins sur jante classiques doivent être suffisamment « épais ».

## **Planification de l'itinéraire**

Il existe des planificateurs d'itinéraires à vélo qui aident à choisir le trajet. Idéalement, il faut favoriser secondaires, les pistes cyclables et les chemins de campagne sont mieux adaptés et plus agréables.

## **Port du casque**

Le port du casque n'est pas obligatoire mais est à présent une évidence lorsqu'on roule à vélo. A noter qu'il est obligatoire pour les vélos électriques 45 km/h !

## **Visibilité**

Il est important d'être visible, que ce soit sur la route ou sur le vélo. L'éclairage du vélo ainsi que des vêtements réfléchissants sont indispensables.

## **Bifurcation à gauche et giratoires**

tourner à gauche est un véritable défi pour les cyclistes. Il est important de faire les gestes corrects et bien regarder la circulation. Dans les giratoires, il faut rester au milieu afin d'être visible. Rester vigilant dans toutes les situations est indispensable pour tout cycliste.

## **Zones d'attentes et angles morts**

Certains carrefours sont équipés de zones d'attente sécurisées pour les cyclistes. Celles-ci, situées avant les feux de signalisation, leur permettent de se placer et d'éviter de se retrouver dans l'angle mort d'autres véhicules. Si cette zone n'est pas marquée, il faut éviter de s'arrêter à côté des camions car le cycliste n'est pas visible.

## **Emportérage**

En cas de circulation dans des rues de quartier, il faut garder une distance d'environ un mètre par rapport aux voitures parquées latéralement. En effet, c'est une zone de danger au cas où une portière de voiture s'ouvrira.

Source : Suva

