
Pratique du vélo et sécurité routière :

10 conseils pratiques pour les cyclistes

1. Respecter le Code de la route et la signalisation

Le Code de la route est destiné à assurer la sécurité et la bonne cohabitation de tous les usagers de la route, particulièrement des usagers vulnérables.

2. Se munir d'un bon équipement

- Contrôler régulièrement le bon état du véhicule : frein, éclairage, pneus et avertisseur sonore.
- Si le port du casque n'est pas obligatoire, il est fortement conseillé, notamment pour les enfants et dans le cadre des pratiques sportives.

3. Être vu

- Pour la circulation de nuit ou par visibilité insuffisante, équiper le véhicule d'un feu avant jaune ou blanc, et d'un feu arrière rouge.
- Dans toutes les circonstances équiper le véhicule de catadioptres (dispositifs réfléchissants) : à l'arrière (rouge), à l'avant (blanc), sur les côtés (orange) et sur les pédales (orange).
- L'équipement du véhicule d'un « écarteur de danger » est recommandé.
- Porter de préférence des vêtements de couleur claire ou équipés de dispositifs rétro-réfléchissants.

4. Rouler en douceur

- Le fait de ne pas être motorisé n'autorise pas les vélos à rouler à vive allure, notamment en agglomération. Penser respect et sécurité, pour soi et les autres usagers.
- Se faufiler entre les automobiles à l'arrêt dans la circulation est interdit : c'est un risque pour tous, et particulièrement pour les jeunes cyclistes moins expérimentés.

5. Emprunter les pistes cyclables quand elles existent

- Sinon rouler à droite, mais maintenir un espace d'au moins un mètre entre le vélo et les autres véhicules ou le trottoir.
- Interdiction de circuler sur les trottoirs. Les enfants de moins de 8 ans peuvent cependant y accéder à condition de rouler au pas et de ne pas gêner les piétons.

Sécurité routière

6. Se signaler lors d'un changement de direction

- Ne pas rester en dehors du champ de vision des conducteurs.
- Indiquer avec le bras que l'on tourne et rouler à au moins un mètre du trottoir.

7. Être vigilant, hors agglomération

Pour les groupes (deux personnes et plus) : rouler à deux de front au plus, et obligatoirement en file indienne dès la nuit ou lorsque la circulation l'exige, par exemple lorsque le groupe est dépassé.

8. Être prudent en cas d'intempéries

- Augmenter les distances de sécurité : le vent peut entraîner des difficultés de contrôle du vélo et les chaussées glissantes augmentent la distance de freinage.
- Être plus vigilant quand un véhicule double : une voiture peut faire perdre l'équilibre à un vélo en l'éclaboussant.

9. Transporter un enfant en toute sécurité

- Pour les enfants de moins de cinq ans : se munir d'un siège doté de repose-pieds et de courroies d'attaches.
- Ne pas transporter d'enfants autrement que sur un siège fixé au vélo.

10. Rester vigilant : anticiper

- Surveiller les mouvements des autres usagers de la route, pour ne pas se laisser surprendre.
- Changer progressivement de file ou de direction pour ne pas surprendre les autres usagers.