

# Guide de sécurité à vélo

4<sup>e</sup>  
édition



À lire dès que la fièvre du vélo reprend!

Québec 

Pour toute information additionnelle, consultez le site [www.saaq.gouv.qc.ca](http://www.saaq.gouv.qc.ca) sous l'onglet « Prévention ». Pour les questions concernant la signalisation et les aménagements cyclables, visitez le [www.mtq.gouv.qc.ca](http://www.mtq.gouv.qc.ca).

Produit par :  
– Société de l'assurance automobile du Québec  
– Ministère des Transports du Québec

# *Avant de partir*

## *Un vélo en ordre*

***... c'est important!***



***Vérifiez la pression des pneus***

***Vérifiez si la chaîne saute***

***Vérifiez l'état des freins***

## ***Choisir le cadre par rapport à votre taille***

Pour vérifier si la hauteur du cadre est bonne, enfourchez le vélo au-dessus du tube horizontal et posez les deux pieds bien à plat sur le sol. La distance entre l'entrejambe et le tube horizontal doit être d'au moins deux centimètres. La selle doit être parallèle au sol. Elle est bien ajustée si la jambe est en complète extension quand le talon est posé sur la pédale. Le guidon doit être fixé à la même hauteur que la selle ou légèrement plus bas.

Les cadres trop grands nuisent à l'équilibre et sont la cause de nombreux accidents, surtout chez les enfants.



## Vérifiez l'équipement de visibilité

- 1 Réflecteur rouge à l'arrière
- 2 Réflecteur rouge aux rayons de la roue arrière
- 3 Réflecteur blanc à l'avant
- 4 Réflecteurs jaunes aux pédales
- 5 Réflecteur jaune aux rayons de la roue avant



# Suivre le Code, c'est sûr!

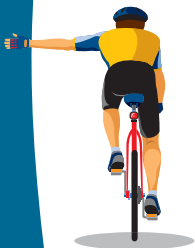
**Au Québec,**

**le Code de la sécurité routière oblige à :**



**Signaler ses intentions**

... sur une distance suffisante pour être bien vu par les automobilistes.



Virage à gauche



Virage à droite



Ralentissement ou arrêt



**Emprunter la voie cyclable lorsque la chaussée en comporte une**



**Circuler à la file quand on roule en groupe**

...un maximum de 15 cyclistes est permis.



**Circuler en demeurant à califourchon et en tenant constamment le guidon**

...la rue n'est pas un endroit pour les acrobaties!



**Rouler dans le sens de la circulation**

... et à l'extrême droite de la chaussée.



# **Attention, le Code interdit de :**

- **circuler sur les autoroutes ou sur leurs voies d'accès**
- **circuler en sens inverse de la circulation**
- **circuler sur le trottoir**
- **circuler avec un baladeur**
- **transporter un passager, sauf si un siège est prévu à cet effet**
- **circuler entre deux rangées de véhicules en mouvement**
- **consommer des boissons alcoolisées en circulant**
- **circuler avec un système de freinage défectueux**

# *La bicyclette à moteur électrique*

**Afin d'assurer la sécurité des usagers de la route, il existe des règles particulières pour les utilisateurs de la bicyclette assistée à moteur électrique.**

Le conducteur de ce mode de transport doit :

- porter un casque de vélo;
- avoir au moins 14 ans;

De 14 à 17 ans, le conducteur doit posséder un permis autorisant au moins la conduite d'un cyclomoteur.

Aucun permis n'est requis pour les 18 ans et plus.

L'équipement de la bicyclette assistée doit être conforme au Code de la sécurité routière, notamment en ce qui concerne les réflecteurs requis. Contrairement au cycliste traditionnel, le conducteur d'une telle bicyclette n'est pas tenu d'emprunter les voies cyclables.

# Partageons la route

## Des voies cyclables diversifiées

Au Québec, les cyclistes peuvent circuler sur toutes les routes, à l'exception des autoroutes. Pour accroître leur sécurité, ils disposent également de quatre types de voies cyclables qu'ils ont l'obligation d'emprunter :



### Les accotements asphaltés

En milieu rural, les accotements asphaltés permettent un meilleur partage de la route entre les cyclistes et les autres usagers. Les cyclistes y circulent dans le sens de la circulation.



### Les bandes cyclables

On trouve les bandes cyclables en milieu urbain, en bordure de la chaussée. La signalisation et le marquage indiquent qu'elles sont réservées à l'usage exclusif des cyclistes.





### **Les chaussées désignées**

Les chaussées désignées permettent de circuler sur des rues ou des routes peu achalandées. Elles ne comportent pas de corridor réservé aux cyclistes, mais sont signalisées au moyen de panneaux. De plus, le pictogramme représentant un vélo est peint sur la chaussée.



### **Les pistes cyclables**

Les pistes cyclables sont des voies aménagées pour les cyclistes et sont généralement situées à l'écart de toute circulation automobile ou séparées de celle-ci par une barrière physique.



# Place à la signalisation !



LES ENFANTS  
DE MOINS DE  
12 ANS  
DOIVENT ÊTRE  
ACCOMPAGNÉS  
D'UN ADULTE

- Indique l'obligation, pour les moins de 12 ans, d'être accompagné par un adulte sur une route où la vitesse permise est de plus de 50 km/h.



- Indique l'obligation de descendre de bicyclette pour des raisons de sécurité.



- Indique un passage pour bicyclettes.



- Indique une pente raide pouvant être dangereuse pour les cyclistes.



- Indique que vous circulez sur la Route verte.



- Indique une aire de stationnement automobile à proximité d'une voie cyclable.



- Indique la période où la voie cyclable n'est pas entretenue.



- Indique la présence d'un service public (ici, présence d'une pompe à air).



- Indique la présence d'un service commercial (ici, atelier de mécanique).

Tout comme les autres usagers de la route, les cyclistes doivent respecter les panneaux et les feux de circulation partout et en tout temps. Par ailleurs, une signalisation particulière a été développée pour les voies cyclables. En voici quelques exemples avec leur signification :



- Indique qu'il est interdit de stationner sa bicyclette à cet endroit.



- Indique un détour temporaire en raison de travaux sur la voie cyclable.



Les feux de circulation pour cyclistes sont placés aux abords des pistes cyclables.



Indique l'obligation pour les cyclistes de respecter un feu pour piétons.

**ATTENTION :** En l'absence de ce panneau, les cyclistes doivent toujours respecter les feux de circulation pour les véhicules et ne peuvent utiliser la signalisation pour les piétons que s'ils descendent de leur vélo.



Ces symboles peints sur la chaussée indiquent qu'une voie est réservée aux cyclistes.

# Sortez de l'ombre



**Saviez-vous que 29 % des accidents mortels affectant les cyclistes surviennent après la tombée du jour ?** C'est pourquoi il est obligatoire de munir son vélo d'un phare blanc à l'avant et d'un phare rouge à l'arrière pour circuler le soir ou la nuit, en plus des réflecteurs. D'ailleurs, les marchands sont tenus d'équiper toute bicyclette, louée ou vendue, des huit réflecteurs obligatoires.



## **Soyez brillant !**

Des vêtements clairs ou, encore mieux, réfléchissants, permettent d'être vu des automobilistes sur une plus grande distance.



# Mon casque, ma seule protection



Les blessures à la tête sont la cause d'environ 60 % des décès chez les cyclistes. En cas de chute, cette partie du corps demeure la plus exposée aux blessures graves. Le casque absorbe les chocs au moment d'un accident et la force de l'impact se répartit sur sa surface plutôt que sur la tête. Il est donc essentiel de se procurer un bon casque.



## L'ajustement, c'est important

Essayez le casque pour vous assurer que le poids, les coussinets et les courroies d'ajustement conviennent. Le casque est bien ajusté lorsque les courroies avant et arrière se rejoignent sous l'oreille et que la mentonnière n'est pas trop serrée.

Vérifiez si le casque s'ajuste bien. Il ne doit ni balloter, ni tomber sur le front ou sur la nuque.

**Au moment d'acheter un casque de vélo, assurez-vous que l'un des sigles suivants est apposé à l'intérieur : CSA, CPSC, ASTM, EN ou SNELL. Ces sigles constituent une garantie de solidité correspondant à des normes de performance.**

# Méfiez-vous



- des portières d'auto;
- des espaces entre les véhicules stationnés (roulez en ligne droite pour être vu des automobilistes);
- des véhicules qui sortent d'une entrée privée;
- des autobus (surtout, ne les dépassez pas par la droite).



# *Les petits et la sécurité à vélo*

Apprendre à conduire une bicyclette représente une étape importante dans la vie d'un enfant. Sur sa bicyclette, l'enfant éprouve ses premières sensations d'indépendance et de liberté, développe ses réflexes et fait de l'exercice.

Accompagnez votre enfant dans son apprentissage :

- Faites des sorties à vélo avec lui tout en le surveillant.
- Pratiquez les arrêts et les virages, apprenez-lui comment composer avec les imprévus.
- Insistez sur l'importance de vérifier par-dessus son épaule chaque fois qu'il veut changer de direction.

Les enfants de moins de neuf ans devraient toujours circuler à bicyclette en compagnie d'adultes. La plupart des enfants dans ce groupe d'âge n'ont pas les aptitudes nécessaires pour circuler à bicyclette en toute sécurité.

Pour connaître ce qu'il faut enseigner aux petits avant de circuler sur la route, consultez le site de la Société au [www.saaq.gouv.qc.ca/prevention/velo](http://www.saaq.gouv.qc.ca/prevention/velo).

*Attention : le Code de la sécurité routière interdit à un enfant de moins de 12 ans de circuler sur les routes de plus de 50 km/h, à moins qu'il ne soit sur une piste cyclable ou accompagné d'un adulte.*

# À vélo comme en auto on respecte le Code

<b>Exemples d'infractions au Code de la sécurité routière</b>	<b>Pénalités</b>
Omettre de s'immobiliser à un feu rouge ou à un arrêt obligatoire	de 15 \$ à 30 \$ + 3 points d'inaptitude
Omettre de céder le passage aux usagers qui ont priorité à l'intersection	de 15 \$ à 30 \$ + 3 points d'inaptitude
Omettre d'emprunter la voie cyclable sur un chemin public	de 15 \$ à 30 \$
Circuler sur un trottoir	de 15 \$ à 30 \$
Omettre de tenir constamment le guidon	de 15 \$ à 30 \$
Effectuer un virage à droite au feu rouge alors que la signalisation l'interdit	de 15 \$ à 30 \$ + 3 points d'inaptitude
Transporter un passager sur un vélo non adapté à cette fin	de 15 \$ à 30 \$
Omettre de se conformer à la signalisation	de 15 \$ à 30 \$
Consommer des boissons alcoolisées en circulant	de 15 \$ à 30 \$
Omettre de circuler en file	de 15 \$ à 30 \$
Omettre de signaler ses intentions (arrêt et virage)	de 15 \$ à 30 \$
Circuler en sens inverse de la circulation	de 15 \$ à 30 \$
Circuler sans être à l'extrême droite de la chaussée	de 15 \$ à 30 \$
Circuler avec des écouteurs ou un baladeur	de 30 \$ à 60 \$