

Guide du jeune cycliste



3

Avant de partir

4

Une bicyclette est un véhicule

6

Se familiariser avec la rue

7

La signalisation de sécurité

8

Évite les dangers

10

Pour bien maîtriser ton vélo

12

Protège ta tête

14

Ta bicyclette doit toujours être en ordre

16

Vérification rapide

18

Autres renseignements importants



Émile, en adoptant de bonnes habitudes de cycliste maintenant, tu auras du plaisir à te promener à vélo pendant des années.



OK! Peux-tu me montrer les choses que tu sais?

D'accord, mais allons voir si ton père ou ta mère peut venir avec nous!

CONSEIL

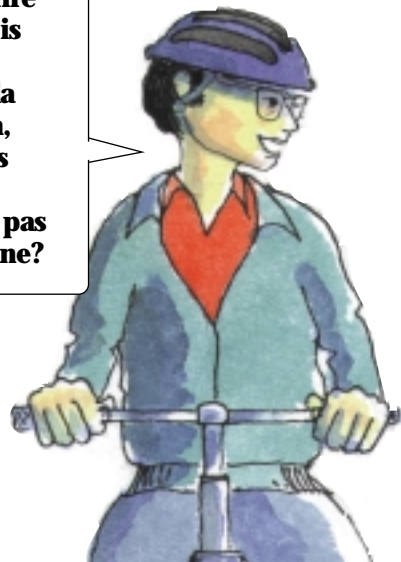
Les règles de la circulation sont là pour assurer ta sécurité. À toi de les suivre.



Un vélo, Émile, est-ce un jouet ou un véhicule?



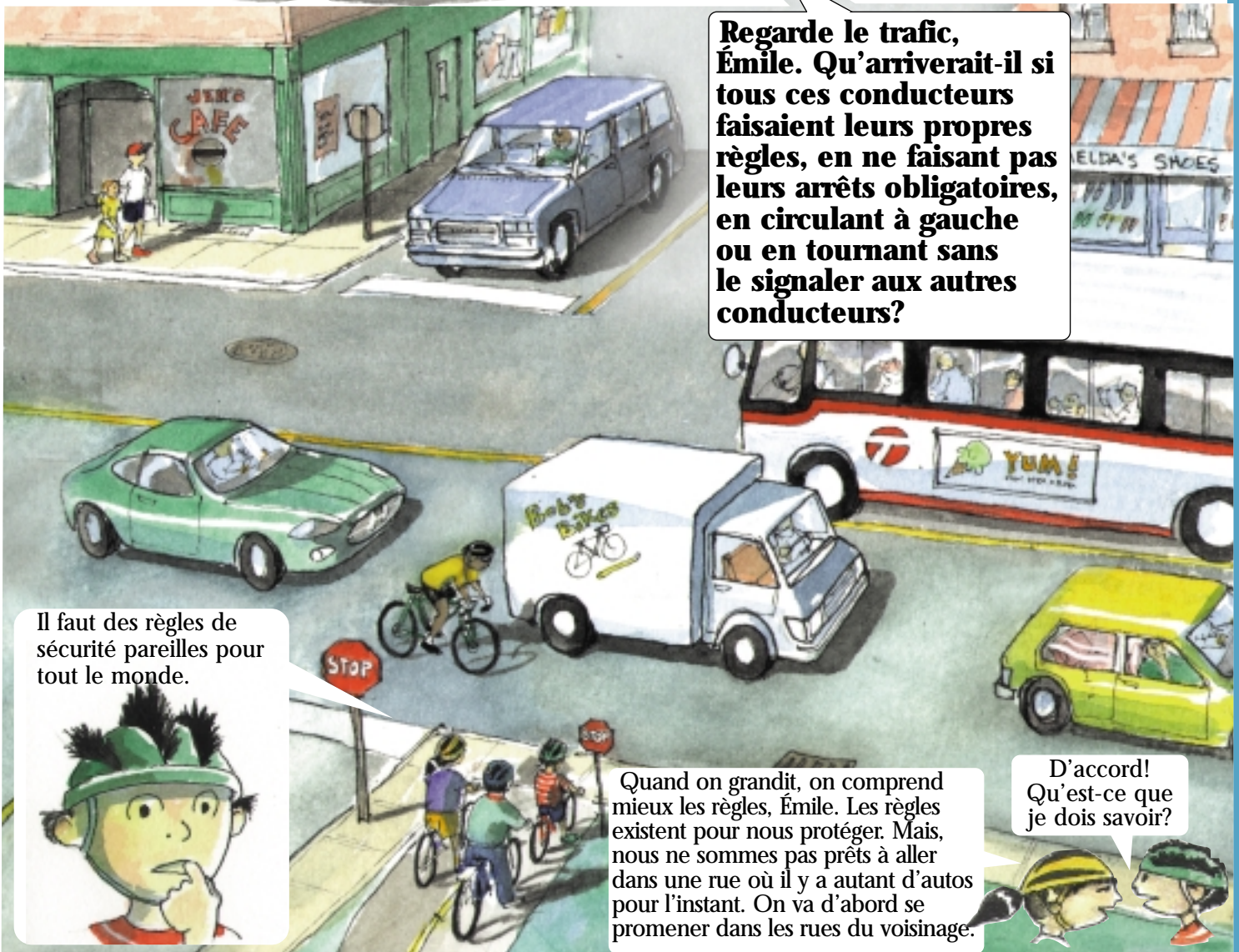
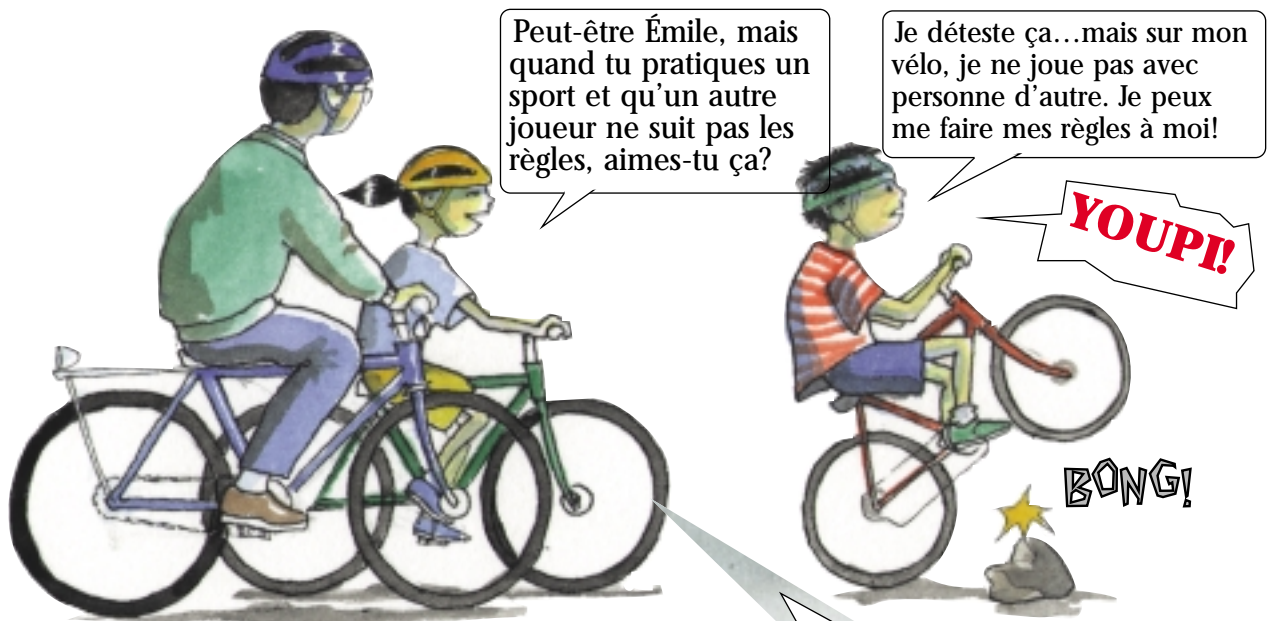
Ça veut dire que tu dois suivre les règles de la circulation, comme les autres véhicules, pas vrai, Jasmine?



Oui. Ces voitures sont grosses et les règles permettent à tout le monde de partager la voie publique!



Mais les règles, je n'aime pas cela. Moi, je veux juste me promener!



CONSEIL

Il faut se familiariser avec la rue en pratiquant de bonnes habitudes de cycliste prudent dans des rues calmes.



Émile, la sécurité en vélo, ça veut dire que tu dois faire deux choses en même temps : pédaler et penser. Crois-le ou pas, mais ton cerveau est un dispositif de sécurité, comme ton casque et tes freins.

La sécurité, ça veut dire faire de bons choix. Tu dois comprendre comment la circulation se déroule et savoir y prendre ta place avec ton vélo.

Prends une minute pour réfléchir aux points suivants :

- Ton vélo est petit et léger, il ne va pas vite. Il ne te protège pas comme une voiture, mais c'est tout de même un véhicule.
- Un cycliste a besoin d'espace pour éviter les obstacles.
- Si les conducteurs te VOIENT, ils peuvent éviter de te heurter.
- Si les conducteurs peuvent PRÉVOIR tes manœuvres, ils peuvent t'éviter.
- Les règles aident les conducteurs à te voir et à prévoir tes manœuvres.



Comment conduis-tu ton vélo?

Réponds en cochant Oui, Non ou Parfois

	Oui	Non	Parfois
• Je m'arrête aux panneaux d'arrêt et aux feux rouges.	___	___	___
• Je m'arrête pour m'assurer que la voie est libre avant de m'engager dans la rue.	___	___	___
• Je descends de mon vélo pour traverser à un coin de rue achalandé ou à un passage pour piétons.	___	___	___
• Lorsque je roule sur le trottoir, je fais attention aux piétons.	___	___	___
• Je roule à bonne distance de la bordure de trottoir pour éviter les bouches d'égout et les débris (environ un mètre).	___	___	___
• Je roule en ligne droite du côté droit de la chaussée, dans le même sens que le trafic.	___	___	___
• Je tourne seulement après avoir vérifié que la voie est libre devant et derrière. Je m'arrête et j'attends lorsque la circulation est trop dense.	___	___	___
• Je signale mes virages d'avance pour avertir que je me prépare à tourner.	___	___	___
• Je vérifie mes freins avant de partir au cas où j'en aurais besoin.	___	___	___
• Je porte toujours mon casque de sécurité, juste au cas où. . .	___	___	___

Si tu as répondu **oui** à tous ces énoncés, tu es bien familiarisé avec la rue.

Si tu as répondu **non** ou **parfois** à l'une ou l'autre de ces questions, pense-y encore un peu ou demande à un adulte de te donner des explications supplémentaires. Rappelle-toi que la sécurité, c'est faire de bons choix.

La sécurité à bicyclette deviendra une bonne habitude avec un peu de pratique.

Les panneaux de circulation jouent un rôle essentiel et nous aident à utiliser la voie publique en toute sécurité. La sécurité routière dépend de la coopération, de la communication et de deux principes importants :

Le droit de passage :
te permet de passer en premier.

C é d e r :
veut dire que tu dois laisser passer les autres usagers de la route.

Les panneaux nous aident à déterminer qui a le droit de passage et qui doit attendre son tour. Les panneaux nous aident à coopérer lorsque nous utilisons la voie publique. Voici quelques-uns des panneaux les plus importants :



Sens unique : il faut rouler dans le sens de la flèche.



Interdit aux piétons et aux cyclistes : désigne les routes ou rues où les cyclistes ne doivent pas s'engager.



Passage pour piétons : il faut s'arrêter pour laisser les piétons traverser.



Céder : il faut laisser les autres conducteurs passer.



Panneau d'arrêt : arrête-toi, pose le pied à terre, regarde dans toutes les directions et repars quand il n'y a aucun danger.



Rétrécissement : il faut regarder s'il y a des véhicules devant et derrière pour éviter de se faire tasser.



Passage de voie ferrée : obéis à tous les signaux de voie ferrée. Passe sur les rails à angle droit ou arrête, pose le pied à terre et pousse ton vélo pour passer les rails.

CINQ CONSEILS DE SÉCURITÉ

- 1. Roule en ligne droite du côté droit de la chaussée, dans le même sens que la circulation (normalement à 50 cm au moins et un mètre au plus de la bordure de chaussée ou des voitures garées).**
- 2. Arrête au bord de la chaussée, aux feux rouges et aux panneaux d'arrêt. Regarde si la voie est libre. Regarde dans toutes les directions.**
- 3. Regarde toujours derrière par dessus ton épaule avant de tourner ou de t'engager dans la circulation.**
- 4. Fais tes signaux, pour que les conducteurs puissent prévoir tes manœuvres.**
- 5. Regarde devant pour prévoir tout danger qui pourrait survenir.**

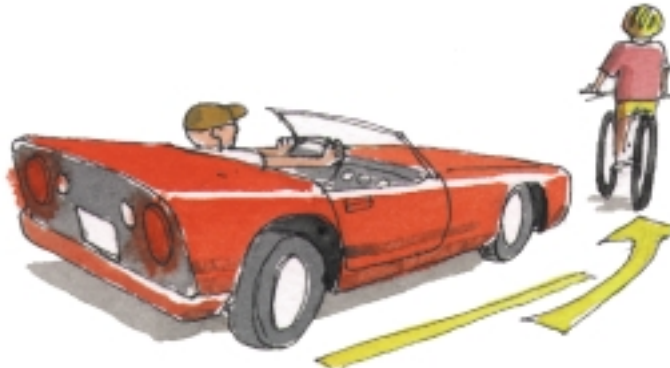
CONSEIL

Pense avant d'agir.
Tu dois connaître les dangers pour pouvoir les éviter.

**DANGER!**

Entrées, pistes et allées qui forment une intersection avec la voie publique.

Solution : descends de ton vélo et regarde dans toutes les directions avant de continuer. Vérifie d'abord le trottoir puis la bordure de la chaussée. S'il y a des autos garées, déplace-toi un peu pour bien voir la circulation.

**DANGER!**

Tourner sans regarder derrière par dessus son épaule.

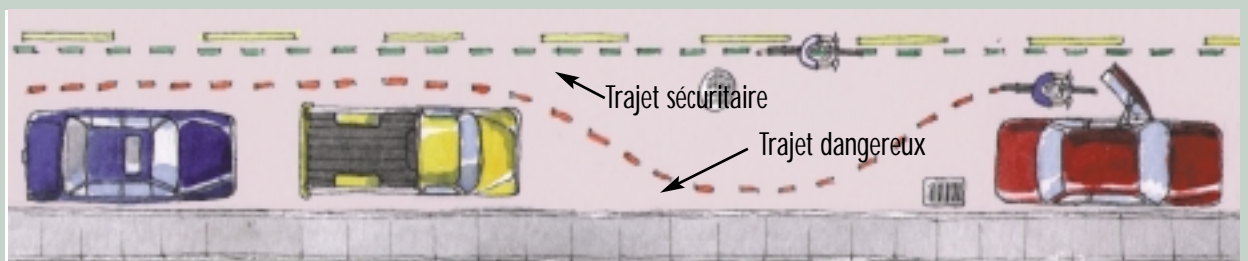
Solution : pratique-toi à regarder derrière par dessus ton épaule tout en continuant à rouler en ligne droite. Regarde derrière toi régulièrement et surtout avant de faire un virage.

DANGER ! Zigzaguer entre les autos garées.

Solution : roule en ligne droite, même s'il y a des espaces entre les autos garées. Les automobilistes te verront si tu restes dans leur champ de vision.

DANGER ! Rouler trop près des portes d'autos.

Solution : roule à côté des autos comme si leurs portes étaient ouvertes. Tant que tu roules en ligne droite, les automobilistes qui te suivent te voient et te donnent l'espace nécessaire.





DANGER ! Trottoirs

Solution : roule lentement. Partage le trottoir. Laisse les piétons passer en premier et t'assure-toi qu'ils t'entendent t'approcher d'eux. Vérifie les entrées pour t'assurer qu'il n'y a pas de voiture qui veut y tourner ou en sortir en reculant.



DANGER!

Rouler en sens inverse.
Solution : roule toujours là où les conducteurs s'attendent à te trouver, à droite, comme les autres véhicules lents. Ainsi, les automobiles peuvent t'aider à rester en sécurité.



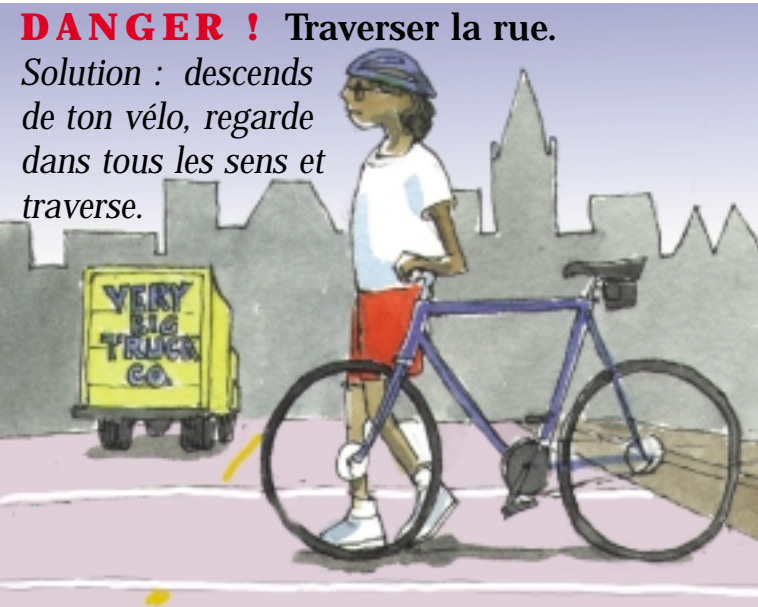
DANGER!

Se faire coincer par un véhicule qui tourne à droite.

Solution : reste à bonne distance des voitures à l'approche d'une intersection - n'essaie pas de passer, car tu risques de te faire coincer entre la bordure de trottoir et l'auto (ou pire, le camion).

DANGER ! Traverser la rue.

Solution : descends de ton vélo, regarde dans tous les sens et traverse.



DANGER!

Ne pas s'arrêter aux panneaux d'arrêt et aux feux rouges.

Solution : se rappeler que cette pratique dangereuse peut te coûter la vie.

Prends l'habitude de toujours t'arrêter quand tu dois le faire. Pratique-toi à t'arrêter et à repartir. Tu le feras vite comme un pro et découvriras le plaisir d'accélérer après un arrêt.



DANGER!

Suivre le chef de file

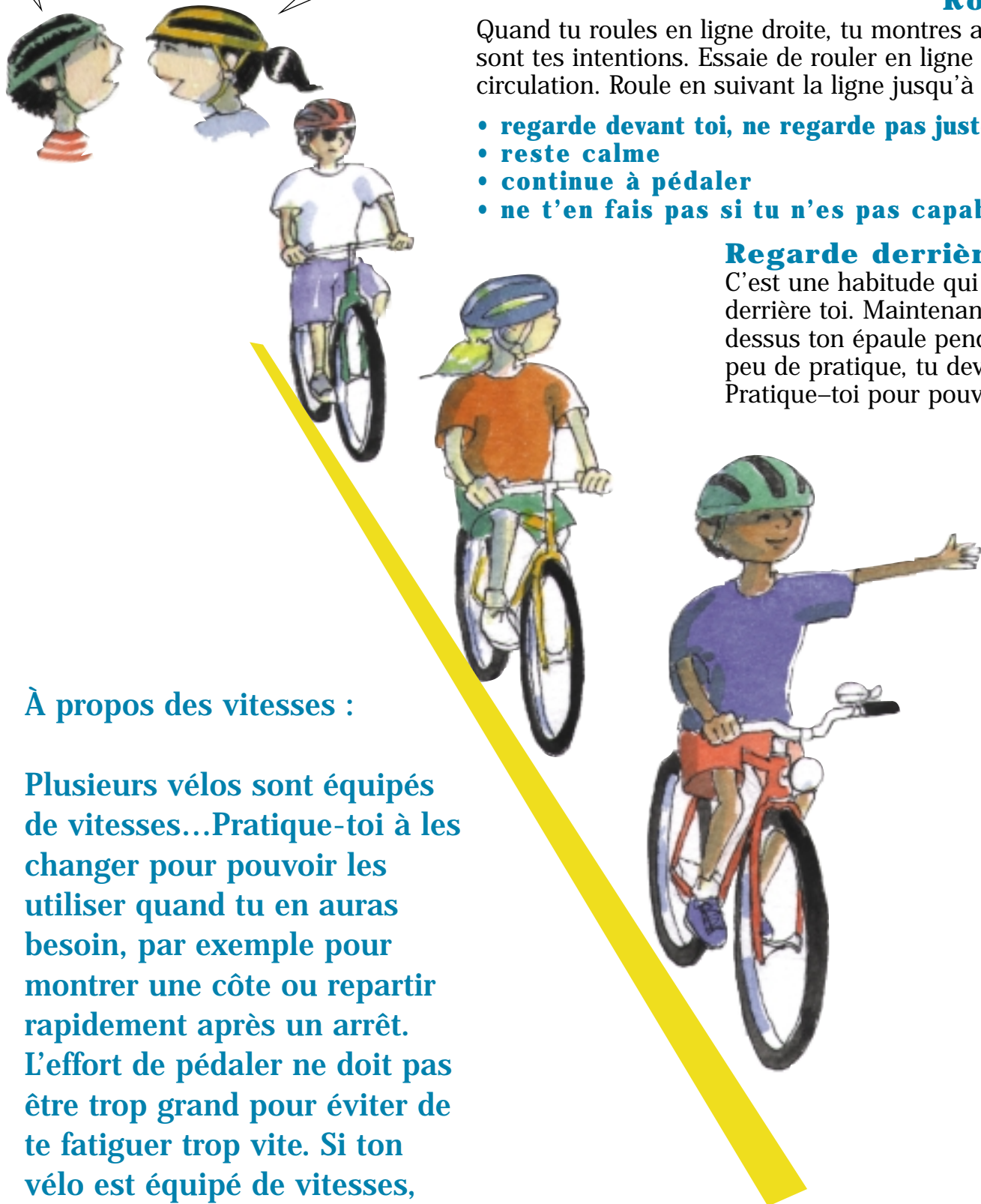
Solution : prends toujours tes propres décisions de conduite, car les conditions de la circulation changent constamment

CONSEIL

Pense avant d'agir. Assure-toi que les conducteurs comprennent tes intentions

Oh oh! Rouler avec le trafic semble difficile...Je ne sais pas si je peux rouler dans la rue.

Bien sûr que tu peux! Allons pratiquer un peu.



À propos des vitesses :

Plusieurs vélos sont équipés de vitesses...Pratique-toi à les changer pour pouvoir les utiliser quand tu en auras besoin, par exemple pour monter une côte ou repartir rapidement après un arrêt. L'effort de pédaler ne doit pas être trop grand pour éviter de te fatiguer trop vite. Si ton vélo est équipé de vitesses, apprends à t'en servir, car elles rendent la conduite de ton vélo plus agréable.

Quand tu roules en ligne droite, tu montres au trafic tes intentions. Essaie de rouler en ligne droite dans la circulation. Roule en suivant la ligne jusqu'à la fin.

- **regarde devant toi, ne regarde pas juste derrière**
- **reste calme**
- **continue à pédaler**
- **ne t'en fais pas si tu n'es pas capable**

Regarde derrière

C'est une habitude qui peut te sauver la vie. Regarde derrière toi. Maintenant, essaie de regarder derrière toi, dessus ton épaule pendant que tu roules. Avec un peu de pratique, tu devras regarder derrière toi. Pratique-toi pour pouvoir

Rouler en ligne droite

Comme les autres conducteurs que tu maîtrises bien ton vélo, et tu les aides à comprendre quelles sont les règles de la route sur une surface pavée qui a une ligne peinte continue, mais où il n'y a pas de trottoir, il est important que tu saches rouler en ligne droite. Voici quelques trucs :

La ligne. Demande à un ami, à ton père ou à ta mère de te dire si tu suis la ligne

Ne te fatigue pas de suivre la ligne tout de suite

Regarde par-dessus ton épaule avant de tourner

Cela pourrait te sauver la vie. Tu dois toujours savoir ce qu'il y a derrière toi. Roule en ligne droite et essaie de regarder derrière toi par-dessus ton épaule avant une seconde. Reste calme et continue à pédaler—avec un ami qui sera capable de retourner ta tête sans zigzaguer. Essaie de retourner la tête à gauche et à droite.



Fais toujours tes signaux

Un cycliste qui tourne sans avertir devant une voiture agit comme un nageur qui fait un plongeon sans vérifier si l'eau est assez profonde! Tu dois toujours signaler tes virages (bien sûr après t'être retourné par dessus ton épaule pour t'assurer qu'il n'y a aucun véhicule qui s'en vient).

Tu dois pratiquer de la même manière que tu as pratiqué à rouler en ligne droite. Roule en ligne droite et tiens ton guidon d'une seule main. (On se sert de son bras libre pour faire ses signaux.)

Quand tu pratiques à faire tes signaux, commence toujours en regardant par dessus ton épaule.



Gauche



Droite



**Droite
(autre moyen)**



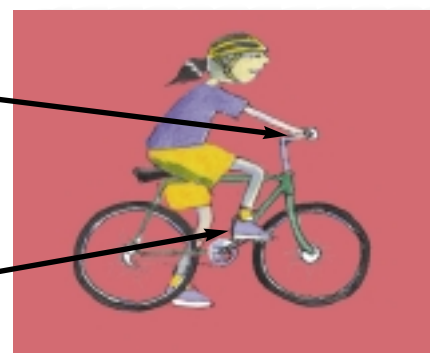
Arrêt

Arrêt

Quand on roule à vélo, il faut s'arrêter pour toutes sortes de raisons. Parce qu'il y a un panneau de signalisation ou un feu rouge, parce c'est la chose la plus prudente à faire, ou parce qu'on veut prendre une gorgée d'eau. Pratique à t'arrêter et à repartir pour que ça devienne facile et que tu sois capable de le faire comme un pro.

Passer à une vitesse inférieure pour pouvoir repartir plus rapidement et en douceur.

La pédale est en position de puissance, prête à repartir.



12 Protège ta tête

CONSEIL

Porte toujours ton casque...
C'est la loi!

Porte toujours ton casque



Tu portes toujours ton casque quand tu fais du vélo, n'est-ce pas ?

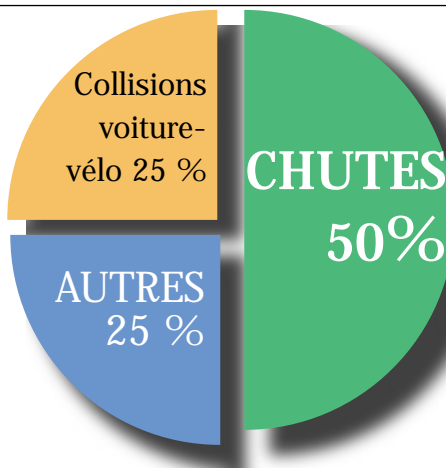
Ça oui, je me sens drôle sans mon casque. J'ai des amis qui me taquinent à cause de mon casque. Ils disent qu'ils ne tombent jamais et que s'ils tombaient, ils se protégeraient la tête.

Tes amis prennent des risques. En plus, c'est la loi de porter ton casque et pour une très bonne raison. On ne peut pas toujours tout prévoir et un accident peut arriver si vite qu'on n'a pas le temps de se protéger.

Le seul moyen de protéger la tête en cas de chute, c'est de porter ton casque.

Les accidents de vélo

Un casque te donne une bonne chance de t'en sortir sans blessure grave à la tête si tu as un accident. Un casque peut réduire les risques de blessures à la tête jusqu'à 85%.



Exemples d'autres accidents : vélo-vélo, vélo-piéton.

J'ai compris le message. Comment faut-il porter son casque, Jasmine. Je vois des cyclistes qui portent le leur de différentes façons.



Porte ton casque comme il faut!

Voici une façon facile de l'ajuster pour qu'il te protège bien :



Le salut du casque - Pratique-le!

- le bord du casque doit être placé à deux doigts au-dessus des paupières pour protéger le front
- les courroies doivent être placées en V juste sous les oreilles
- tu dois être capable de glisser un doigt entre ton menton et la mentonnière

Demande de l'aide pour bien ajuster ton casque!

RADIOGRAPHIE OFFICIELLE DU CERVEAU D'ÉMILE PROTÉGÉ PAR UN CASQUE

LA FORCE DE L'IMPACT EST RÉPARTIE SUR TOUTE LA SURFACE DU CASQUE



Comment le casque protège-t-il la tête et le cerveau?

Un casque absorbe la force de l'impact en la répartissant sur toute sa surface. Le choc sur la tête et le cerveau est réduit.

Ton crâne est dur, mais il n'est pas très épais (à peu près l'épaisseur de trois sous). Tu risques d'avoir une fracture du crâne juste en te frappant la tête sur le sol en tombant de ton vélo.

Ton cerveau flotte dans un sac de liquide dans ton crâne. Quand tu te frappes la tête, ton cerveau peut percuter contre les parois internes de ton crâne, comme un bateau qui

frappe contre le quai pendant une tempête. Ton cerveau peut être blessé et enfler. Il peut saigner. Et les centaines de connexions entre ses diverses parties peuvent s'endommager.

Le port d'un casque réduit la force de l'impact que ton cerveau subit et il limite le mouvement de ton cerveau dans ton crâne si tu tombes et que tu te frappes la tête.

CONSEIL

Roule sur un vélo qui convient à ta taille et qui est en règle.



Je n'ai pas de difficulté à me souvenir du salut du casque. Mais le vélo? Tu te souviens ce qui est arrivé à Carl l'été passé, quand il a pris le vieux vélo de son frère?

Il pouvait à peine toucher aux pédales avec ses pieds, le guidon était trop loin et les freins étaient défectueux...

...il a foncé sur la bordure de trottoir pour éviter le camion du marchand de crème glacée!



Il s'est cassé la clavicule et il s'est retrouvé avec un gros mal de tête qui aurait été autrement plus grave s'il n'avait pas porté son casque.

Ses parents lui ont acheté un nouveau casque et un vélo convenant à sa taille!

Assure-toi que ton vélo convient à ta taille avant de l'acheter

Taille du cadre

Tes deux pieds doivent bien toucher le sol lorsque tu enjambes le tube du haut du cadre. Il doit y avoir assez d'espace entre l'entrejambe et le tube.

Hauteur de la selle

Lorsque tu es assis sur la selle, tu dois être capable de toucher le sol des deux côtés. Si tu peux te tenir solidement avec le bout du pied, c'est bon.

Longueur du cadre

En règle générale, un cycliste doit pouvoir saisir le guidon en se penchant légèrement. Il faut éviter de trop étirer le dos et les épaules.

Adaptation du vélo à mesure que tu grandis

Demande au personnel de vente de te montrer comment remonter la selle et le guidon pour pouvoir les adapter à ta taille à mesure que tu grandis.

Leviers de freins

Si ton vélo est muni de freins à main, assure-toi que les leviers sont réglés pour la taille de tes mains. Tu dois pouvoir les atteindre et les actionner fermement.

C'est quoi, un vélo en règle?

Équipement obligatoire selon la loi

1. Casque

Les cyclistes de moins de 18 ans doivent porter un casque. Le port du casque est fortement recommandé à tout âge.

2. Phare et réflecteur

Pour rouler le soir, tu dois avoir un phare blanc à l'avant et un réflecteur rouge à l'arrière.

3. Timbre ou trompette

4. Ruban réfléchissant

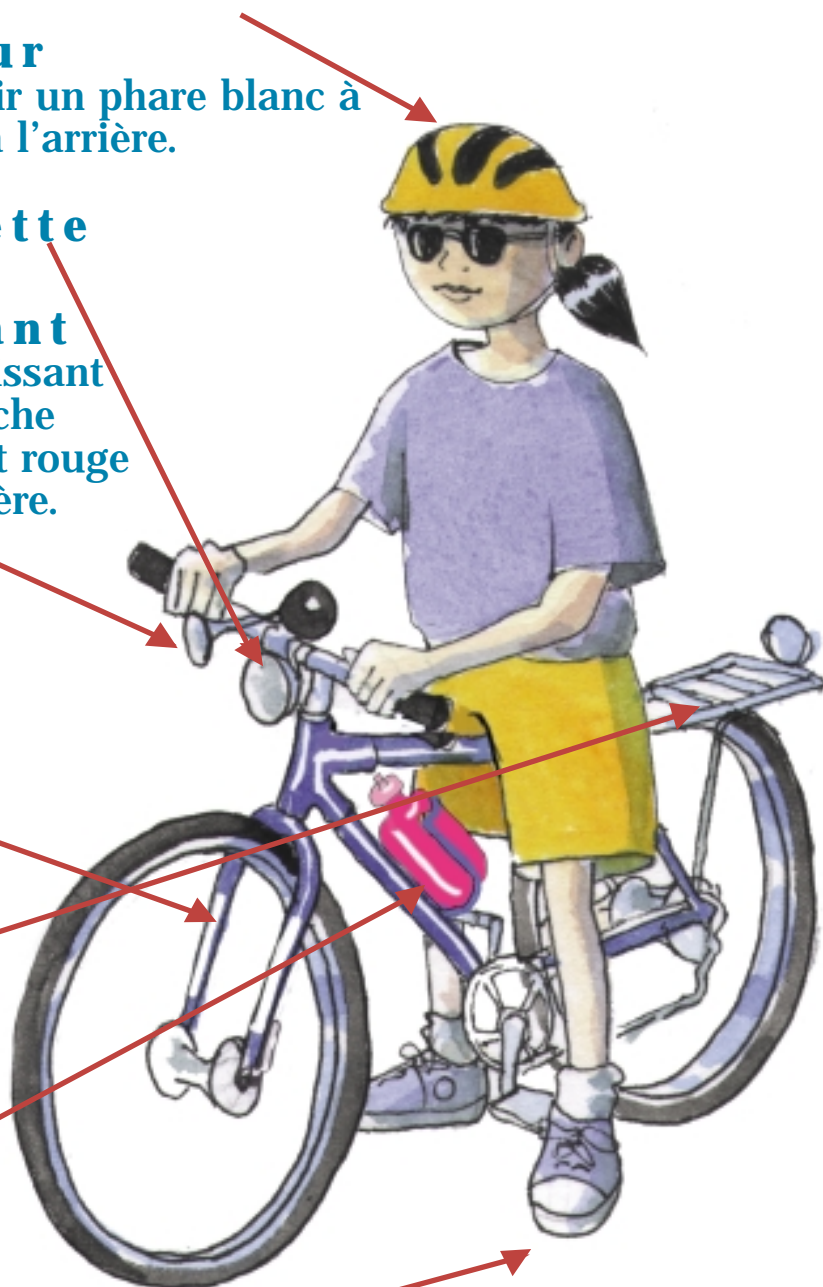
Il faut mettre du ruban réfléchissant de couleur blanche sur la fourche avant et du ruban réfléchissant rouge sur les montants du cadre arrière.

Équipement recommandé

5. Porte-bagages ou panier, pour avoir les mains libres en tout temps

6. Bouteille d'eau et support

7. Porte des chaussures qui recouvrent tes orteils.



CONSEIL

Vérifie ton vélo avant de le prendre. Demande l'aide d'un adulte pour le réparer ou le régler.



Quand ton vélo est en bon ordre, tu dois le garder dans cet état. Il y a parfois des pièces à réparer ou à remplacer. Il y a plusieurs choses à vérifier, comme les freins et les pneus.

Parfois, je dois ajouter de l'air dans mes pneus, mes freins crient ou encore mon guidon n'est pas serré.

C'est ça! J'ai un moyen facile de me souvenir de ce qu'il faut vérifier.

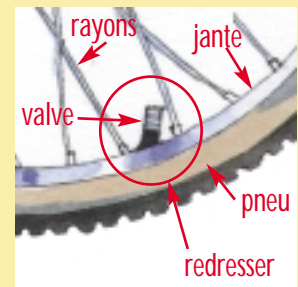
Vérifie ton vélo avec la Vérification rapide

La vérification rapide est un moyen facile de te souvenir des pièces de ton vélo que tu dois inspecter régulièrement. Pratique cette vérification pour pouvoir la faire en 45 secondes chaque fois que tu prends ton vélo. *Nota : certains de ces conseils sont marqués d'un **M**, ce qui veut dire qu'ils exigent certaines aptitudes mécaniques et des outils spéciaux. Certains cyclistes font réparer leur vélo chez un marchand de bicyclettes.*

«A» veut dire air

Vérifie les pneus et les roues

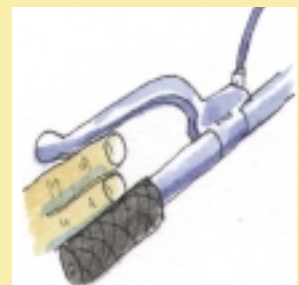
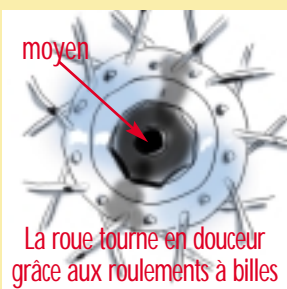
- Les pneus sont-ils bien gonflés? Le flanc du pneu indique la pression correcte.
- La valve de pneu sort-elle bien droite de la jante? Si non, dégonfle le pneu, tire sur la valve pour la redresser et regonfle le pneu.
- Les roues sont-elles voilées? Une roue voilée, c'est une roue un peu tordue. Si c'est le cas, il doit y avoir des rayons manquants ou lâches. **M**
- Y a-t-il du jeu dans le roulement à billes du moyeu? Se vérifie en tenant la roue et en essayant de la faire bouger d'un côté à l'autre. S'il y a du jeu, il faut faire régler le roulement du moyeu. **M**
- La semelle et le flanc des pneus sont-ils très usés? Remplacer au besoin.



«F» veut dire freins et «G» désigne le guidon

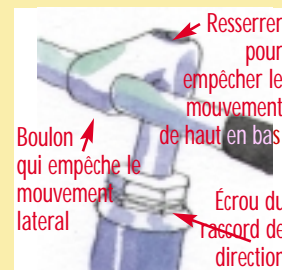
Vérifier les freins

- Les leviers de freins sont-ils à une distance convenable du guidon au moins l'équivalent de deux doigts lorsque tu les actionnes?
- Les leviers sont-ils assez proches pour que tu puisses les actionner fermement?
- Les patins de freins touchent-ils seulement à la jante et non au pneu? Les patins sont-ils trop usés?
- Les patins de frein serrent-ils bien la jante? En te tenant à côté du vélo, applique le frein avant seulement et pousse sur le vélo par le guidon. La roue avant doit bloquer et la roue arrière doit quitter le sol. Ensuite, applique le frein arrière et avance. La roue arrière doit bloquer et glisser sur le sol.
- Les câbles de freins sont-ils usés ou endommagés?



Vérifie aussi le **guidon**

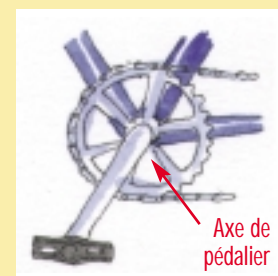
- ❑ Le raccord de direction a-t-il du jeu? (Le raccord de direction rattache le guidon au cadre.) Applique les deux freins et donne un mouvement d'avant en arrière au vélo. S'il y a du jeu, le boîtier du roulement à billes a besoin d'être resserré. Resserre l'écrou situé à la base de la tige reliant le guidon et le raccord de direction.
- ❑ Les guidon est-il lâche, que ce soit d'un côté à l'autre ou de haut en bas? Tiens la roue avant entre tes genoux et essaie de faire bouger le guidon d'un côté à l'autre. S'il bouge, resserre le boulon qui se trouve en haut de la tige. Essaie de faire bouger le guidon vers le haut et le bas. S'il bouge, resserre le boulon là où la tige est fixée au guidon.



«C» veut dire **chaîne** et **manivelles**

Vérifie le rouage d'entraînement.

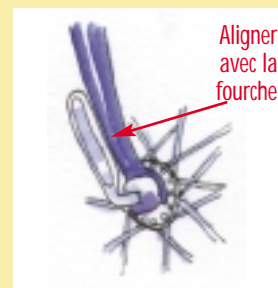
- ❑ La chaîne est-elle bien placée et huilée?
- ❑ Les pédales tournent-elles librement?
- ❑ Les dérailleurs des vitesses sont-ils à leur place?
- ❑ Y a-t-il du jeu dans l'axe de pédalier (là où l'axe se rattache aux pédales et où les manivelles se rattachent au cadre)? S'il y a du jeu, le pédalier doit être resserré dès que possible. **M**



«D» veut dire **déclenchement rapide**

Vérifie les écrous ou les leviers à déclenchement rapide qui maintiennent les essieux de roues sur les fourches.

- ❑ Les écrous ou leviers sont-ils serrés?
- ❑ Les leviers sont-ils protégés en étant alignés avec les fourches?



«V» veut dire **vérification finale**

- ❑ Soulève ton vélo à quelques pouces du sol et laisse-le retomber. Écoute si des bruits dénotent des pièces lâches et resserre-les au besoin.
- ❑ Essaie tes freins lorsque tu commences à rouler.

La vérification rapide est un excellent moyen de garder ton vélo en bon ordre et sécuritaire.

Prends-en l'habitude!

Comment te souviens-tu de tout ça?



Tu n'es pas obligé de tout apprendre en une seule fois, Émile. Et on peut toujours demander l'aide d'un adulte!

CONSEIL

Vérifie ton
vélo pour
rouler en
toute
sécurité

Conseils pour l'achat d'un casque

Vérifie s'il te convient avant de l'acheter.

Toujours sortir le casque de sa boîte et l'essayer pour s'assurer qu'il convient avant de l'acheter. Il est préférable que la personne à qui le casque est destiné se rende au magasin pour l'essayer.

Prix

Le prix des casques varie de moins de 20 \$ à plusieurs centaines de dollars. Regarde si le casque a une étiquette d'un organisme d'essais (CSA, ASTM, Snell, ANSI, BSI, SAA).

Différentes tailles

Les casques sont offerts en différentes tailles pour convenir à différentes tailles de tête. Il existe un modèle pour les enfants de moins de 5 ans qui couvre les oreilles et qui a été approuvé par l'Association canadienne de normalisation (CSA). Dès que les enfants commencent à se tenir sur la selle, qu'ils vont sur les pistes cyclables ou utilisent un tricycle, ils devraient porter un casque. Les enfants de plus de 5 ans et les adultes ont le choix de trois tailles : petit, moyen, grand, et certains fabricants offrent aussi des casques extragrands.

Souviens-toi des coussinets

Le secret d'un casque bien ajusté, c'est d'utiliser les coussinets qui sont livrés avec le casque. Ces coussinets de différentes largeurs permettent d'ajuster le casque pour l'empêcher de bouger sur la tête.

Vérifie les courroies

Beaucoup de casques ont des courroies qui peuvent se déplacer, ce qui t'oblige à les remettre à la bonne place constamment. Certains casques ont des attaches qui maintiennent les courroies en place; ils exigent moins de rajustements, mais ils sont plus coûteux.

N'achète pas de casque d'occasion

Il ne faut pas acheter de casque d'occasion, par exemple dans une vente-débarras (garage sale). Tu ne pourrais savoir si ce casque a été accidenté. Les casques sont conçus pour offrir une protection maximale pour un accident seulement et il faut les remplacer après cela.

N'utilise qu'un casque de cycliste

Les casques de hockey ne peuvent être utilisés pour le cyclisme, car ils ne sont pas conçus pour absorber le genre d'impact que l'on subit lorsqu'on tombe et qu'on se frappe la tête en vélo.

La loi sur le casque de sécurité en Ontario

Les cyclistes de moins de 18 ans sont tenus, en vertu de la loi, de porter un casque de sécurité approuvé lorsqu'ils circulent à bicyclette sur la voie publique ou le trottoir. Cette loi a été adoptée le 1^{er} octobre 1995. Certaines villes ontariennes ont adopté un règlement obligeant les cyclistes de moins de 18 ans à porter leur casque quel que soit l'endroit où ils pratiquent leur sport.

Un casque approuvé est un casque qui a fait l'objet d'essais pour le cyclisme par l'un des organismes d'essais suivants : Association canadienne de normalisation (sigle : CSA), la Snell Memorial Foundation, l'American Society for Testing and Materials (ASTM), l'American National Standards Institute (ANSI), le British Standards Institute (BSI), la Standards Association of Australia (SAA).

Les autres sortes de casques, par exemple pour le hockey, ne sont pas acceptables.

Les parents peuvent se voir imposer une amende s'ils laissent leurs enfants faire de la bicyclette sans casque.

Tous les cyclistes devraient porter un casque de sécurité. Le casque réduit les risques de blessures à la tête et au cerveau en cas de chute ou de collision.

Garde ton vélo en sécurité!

Souviens-toi de toujours placer le cadenas de ta bicyclette sur un objet fixe, même si tu ne fais qu'entrer dans un magasin ou chez toi pour seulement quelques secondes.

Les règlements de la circulation

Les règlements de la circulation sont énumérés dans une loi appelée *Code de la route* (CR). Voici quelques règlements importants que les cyclistes doivent connaître :

1. Une bicyclette est un véhicule et en tant que cycliste, tu as les mêmes droits et obligations que les autres usagers de la route (CR 1).
2. Tu dois t'arrêter aux feux rouges (CR 124) et aux panneaux d'arrêt (CR 136) et circuler dans le sens désigné dans les rues à sens unique (CR 153).
3. Une bicyclette est un véhicule lent et doit circuler aussi près que possible du côté droit de la chaussée (CR 147), sauf lorsque le cycliste se prépare à tourner à gauche ou à doubler. Le cycliste doit circuler à une distance suffisante de la bordure pour rouler en ligne droite.
4. Tu peux utiliser n'importe quelle partie d'une voie si cela est nécessaire pour ta sécurité. Ne prends jamais de risques pour accommoder un automobiliste qui te suit.
5. Arrête-toi pour les piétons aux passages pour piétons (CR 120); descends de ta bicyclette et traverse les passages pour piétons à pied [CR 144 (29)].
6. Arrête-toi pour les autobus scolaires dont les feux clignotants rouges supérieurs et le bras d'arrêt d'autobus sont actionnés [CR 175 (21)].
7. Tu dois t'arrêter à deux mètres en arrière des portes d'un tramway et attendre que les passagers y montent ou qu'ils atteignent le trottoir après en être descendus (CR 166).
8. Tu ne dois pas t'accrocher à un véhicule (CR 178).
9. Tu ne peux circuler sur les autoroutes à voies divisées ou sur une voie publique où des panneaux interdisent la circulation à bicyclette (CR 185).
10. Un cycliste a l'obligation de décliner son identité lorsqu'un agent de police le trouve en train de contrevenir à un règlement de la circulation et qu'il lui demande de s'arrêter. Tu dois alors donner ton nom et ton adresse exacts (CR 218).

*Les chiffres qui suivent l'abréviation CR indiquent l'article du *Code de la route* qui explique ce règlement.

Règles de la circulation hors-route

- Ne laisse aucune trace. Circule seulement dans des sentiers ouverts.
- Planifie ton excursion. Sois prêt en cas de bris. Apporte suffisamment de nourriture et d'eau.
- Porte un casque. Garde la maîtrise de ton vélo.
- Cède toujours le passage aux randonneurs et aux personnes à cheval.
- Ne fais jamais peur aux animaux.
- Sois aimable pour tout le monde. Au besoin, apporte ton aide.

Conseils pour les automobilistes

1. Les bicyclettes sont des véhicules et les cyclistes ont les mêmes droits et responsabilités que les autres usagers de la route.
2. Les cyclistes doivent rouler à droite de la chaussée, mais ils peuvent utiliser n'importe quelle partie de la voie pour leur sécurité, par exemple pour contourner une bouche d'égout ou une porte d'auto qui s'ouvre.
3. En règle générale, les cyclistes ont besoin d'un mètre de chaque côté comme zone de sécurité. Ne les doublez pas trop proche. Si la voie est trop étroite pour la partager, changez de voie pour les doubler.
4. Vérifiez votre angle mort avant d'ouvrir votre porte. Un cycliste pourrait s'y trouver.
5. Lors d'un virage à droite, vérifiez l'espace situé entre votre véhicule et la bordure de trottoir pour ne pas couper un cycliste.
6. Obéissez à tous les règlements de la circulation, y compris les limites de vitesse, particulièrement là où il pourrait y avoir des enfants, comme les quartiers résidentiels, les parcs, les écoles et les terrains de jeux. Donnez-vous la chance d'éviter un accident et donnez la chance aux cyclistes de faire de même.
7. Rappelez-vous que les enfants sont petits et difficiles à voir. Faites votre part pour assurer la sécurité de tous.

Prochaines étapes : de ton quartier aux autres quartiers

Comme tu peux le voir par le contenu de ce guide, il y a beaucoup à apprendre pour faire du vélo en sécurité. Les cyclistes traversent habituellement plusieurs étapes à mesure qu'ils grandissent :

- Rouler en tricycle / en vélo à roues stabilisatrices
- Apprendre à garder l'équilibre sur sa bicyclette et à la maîtriser
- Rouler dans un parc, sur une piste cyclable et sur le trottoir
- Rouler dans une rue près de chez lui
- Rouler dans des rues où il y a beaucoup de circulation

Chaque étape exige diverses aptitudes à manier son vélo et diverses façons d'analyser la circulation. Quand tu commences à rouler sur la voie publique, nous t'encourageons à suivre le cours cycliste BÉCANE pour les enfants (Kids CAN-BIKE). Communique avec l'Ontario Cycling Association pour savoir où se donnent les cours dans ta localité (renseignements supplémentaires à la dernière page de couverture).

**Renseignements
Ministère des Transports :**

1-800-268-4686

site web
www.mto.gov.on.ca

Cette publication a été produite en collaboration avec l'Ontario Cycling Association, un organisme à but non lucratif dont la mission est de rendre le cyclisme sécuritaire, équitable et accessible pour tout le monde en Ontario.

Pour en savoir davantage, communiquer avec l'association :

site web:

www.ontariocycling.org

ou écrire à l'adresse électronique

info@ontariocycling.org

ou encore à l'adresse postale :

1185, av. Eglinton E.,
bureau 408

North York Ontario M3C 3C6

ou téléphoner au (416) 426-7242



**La sécurité
routière**

**Ça vous
concerne**

 Ontario



**10K PR 99/09
ISBN 0-7778-8321-X**