

Le livre de la bicyclette



Le livre de la bicyclette

Ce livre appartient à

Nom _____

Adresse _____

Numéro de téléphone _____

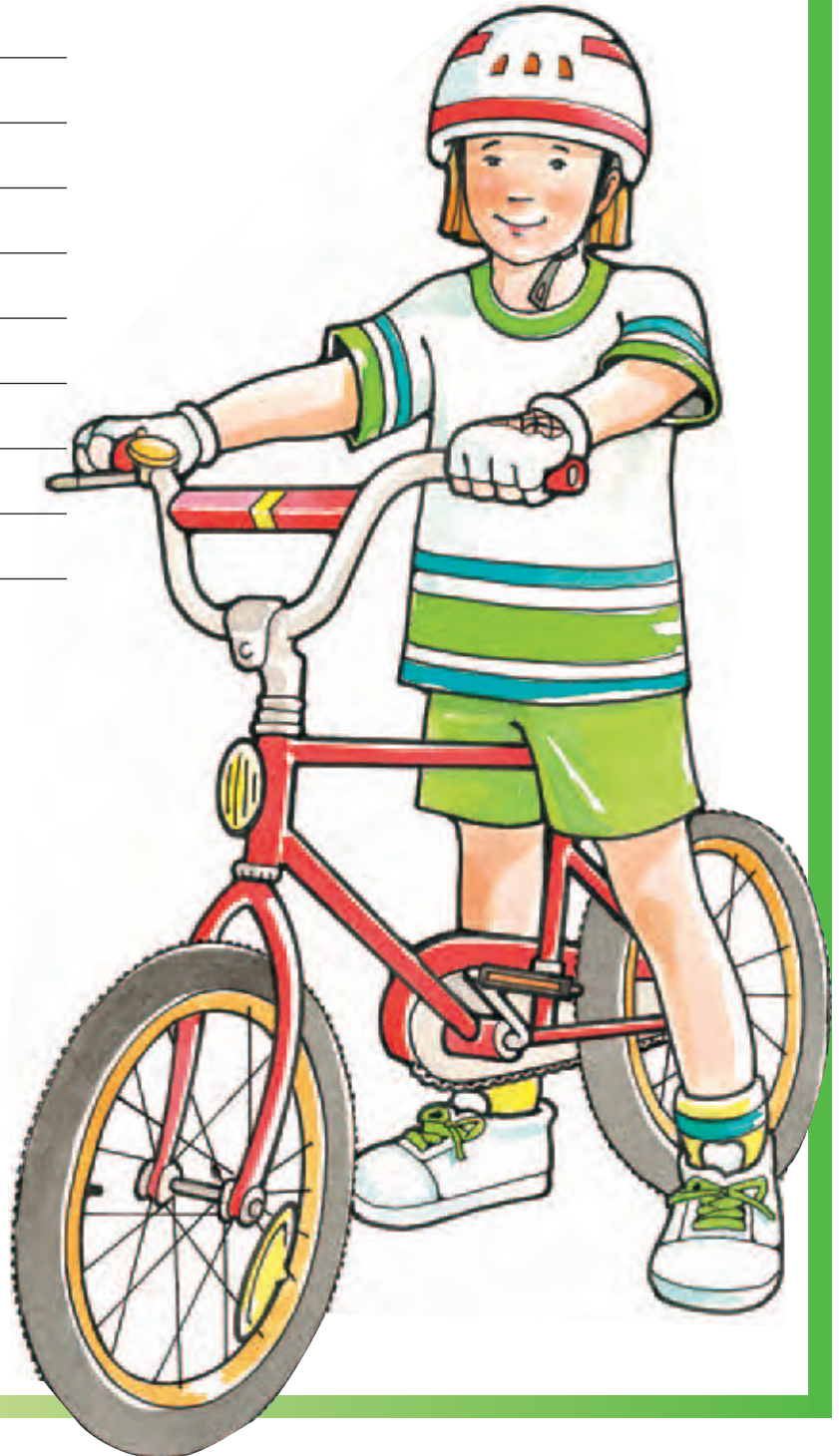
Marque de la bicyclette _____

Couleur de la bicyclette _____

Numéro de série _____

Numéro de permis _____

Autres signes distinctifs _____



Message aux parents

La plupart des enfants adorent faire de la bicyclette et veulent apprendre à rouler à vélo dès que possible. Mais chaque année, de nombreux enfants se blessent alors qu'ils roulent à bicyclette. Ces blessures pourraient être évitées si les enfants étaient plus conscients des règles de sécurité pour les cyclistes. Vous aurez l'esprit plus en paix si vous savez que votre enfant respecte les consignes de sécurité lorsqu'il roule à bicyclette; pour cela, il faut que votre enfant utilise le bon type de vélo et connaisse bien le code de la route.

Le présent livret vous dira comment choisir la bonne bicyclette et le bon équipement de protection, comment prendre soin de la bicyclette, comment rouler en toute sécurité et ce que signifient les règles du code de la route. Il pourra vous aider à mieux comprendre ce qu'on attend de la part des cyclistes et à aider à votre tour votre enfant à se déplacer à bicyclette en toute sécurité. Vous allez vous-même donner l'exemple dans votre conduite, ce qui aura plus d'impact que tout ce que vous pourrez dire à vos enfants; alors si vous vous déplacez à bicyclette, faites-le en respectant les règles de sécurité.

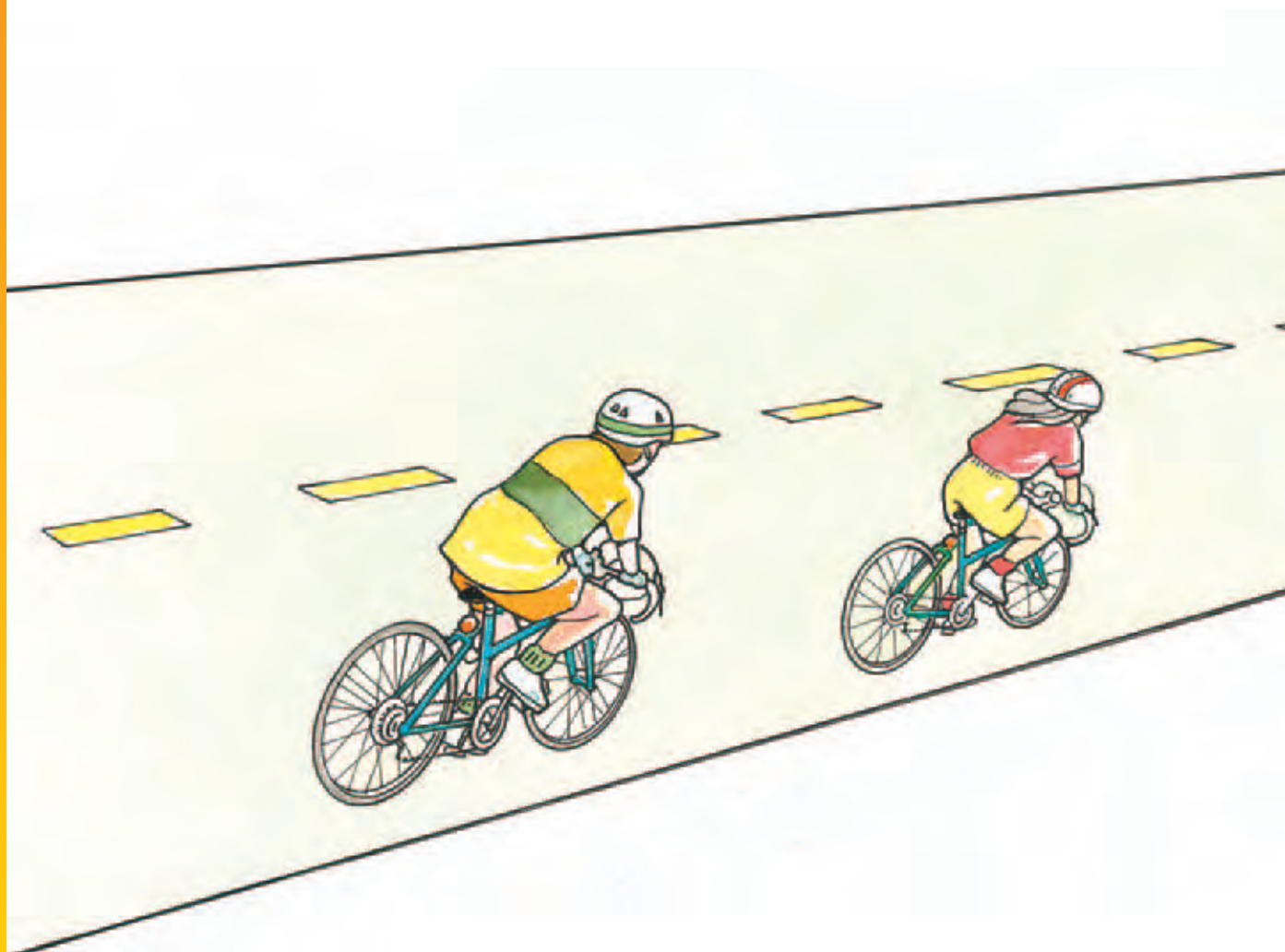
Message aux cyclistes

La bicyclette peut être quelque chose d'amusant, mais vous avez l'obligation de respecter les règles de sécurité et de vous servir d'une bicyclette qui vous est adaptée. Pour respecter les règles de sécurité, il faut suivre les conseils de sécurité qui sont fournis dans ce livre. Il faut que vous partagiez la route avec les autres véhicules et avec les piétons. Pour que tout le monde soit en sécurité, il est important que tous les utilisateurs du réseau routier coopèrent les uns avec les autres et se respectent les uns les autres.



Table des matières

Choisir la bonne bicyclette	4
Trouver le vélo qui convient.	6
Pour se préparer à faire du vélo	8
Rouler à bicyclette.	10
Notions de base	12
Code de la route	16
Équipement de protection	24
Soyez votre propre patron.	26
Fiche d'inspection de la bicyclette	27
Faites marcher votre tête. Portez un casque.	28



Choisir la bonne bicyclette

Le type de bicyclette que vous choisirez dépendra de votre taille, de votre âge, de votre expérience et du type d'utilisation que vous voulez en faire. Il existe de nombreux types différents de bicyclettes et chaque type a ses propres forces et ses propres faiblesses.

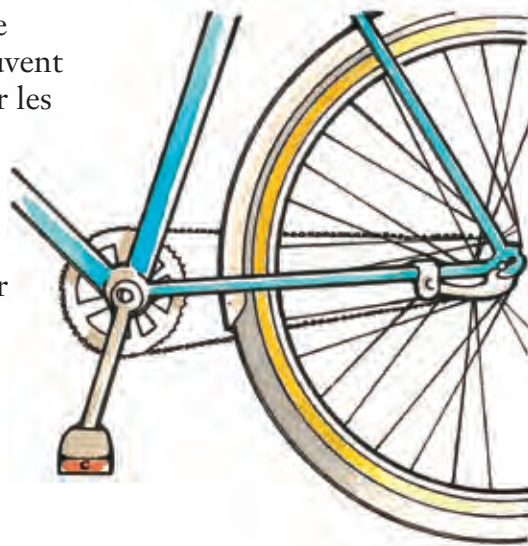


VÉLO DE VILLE

Lorsque vous cherchez à acheter une bicyclette qui vous est adaptée, p

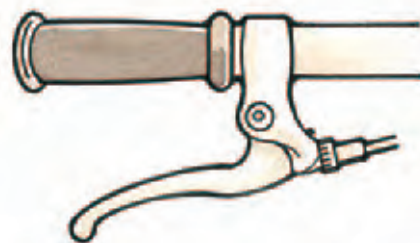
De quels types de freins ai-je besoin?

Les freins à rétropédalage sont des freins qui se trouvent sur les vélos de ville. Pour les actionner, on pédale en sens inverse. Ce type de vélo est le type idéal pour les gens qui sont en train d'apprendre à rouler à bicyclette.



FREINS À RÉTROPÉDALAGE

Les poignées de freins permettent d'actionner des freins à la fois sur la roue avant et sur la roue arrière de la bicyclette.



POIGNÉE DE FREINS



VÉLO TOUT TERRAIN



VÉLO DE COURSE

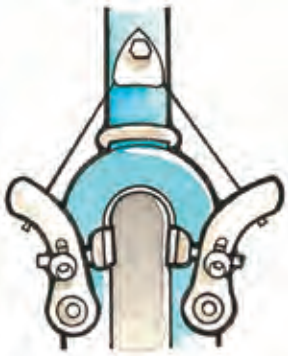


VÉLO BI-CROSS (BMX)

posez-vous les questions suivantes :

Dérailleur

Ce type de système de freins est bon pour les cyclistes plus âgés qui ont un peu plus d'expérience.



FREIN CANTILEVER

Si vous êtes un cycliste débutant, utilisez un vélo à une seule vitesse jusqu'à ce que vous ayez vraiment de l'assurance en conduite à bicyclette.

Lorsque vous utilisez une bicyclette à vitesses multiples, il faut que vous soyez en mesure de guider votre vélo à une seule main pendant que vous changez de vitesse avec l'autre main. Si cela fait plusieurs années que vous faites de la bicyclette, vous aurez peut-être

suffisamment de compétences pour pouvoir utiliser une bicyclette avec un système à moyeu, avec un dérailleur à l'arrière ou avec un dérailleur à l'arrière et à l'avant.

Si vous vous sentez prêt pour un vélo à dérailleur, faites des comparaisons entre les différents modèles pour voir celui qui vous convient le mieux. N'ayez pas peur de poser des questions sur le dérailleur et sur le fonctionnement des vitesses.

Trouver le vélo qui convient

Assurez-vous que le vélo que vous choisissez vous convient. Il devrait exister plusieurs modèles avec des cadres et des roues de tailles différentes qui vous conviennent. Explorez un ou deux magasins et essayez plusieurs vélos.



Vous devriez être en mesure de vous tenir debout, les deux pieds à terre, à cheval sur le tube horizontal du cadre entre vos jambes, comme dans l'illustration ci-contre, et il devrait y avoir un espace de 2 à 5 cm (un ou deux pouces) entre vous et le tube horizontal.

N'oubliez pas qu'il ne faut jamais rouler avec une bicyclette qui est trop grande ou trop petite pour vous. Non seulement vous serez mal à l'aise, mais en plus vous aurez du mal à contrôler la bicyclette et votre conduite sera dangereuse.



Il faut également que la selle soit à la bonne hauteur. Pour tester cette hauteur, asseyez-vous sur la selle et placez la plante d'un de vos pieds sur la pédale qui se trouve dans la position la plus basse. Il faut alors que votre genou soit légèrement plié.

Si vous voulez faire du vélo dans la nature avec une bicyclette tout terrain, il faut prévoir plus d'espace.



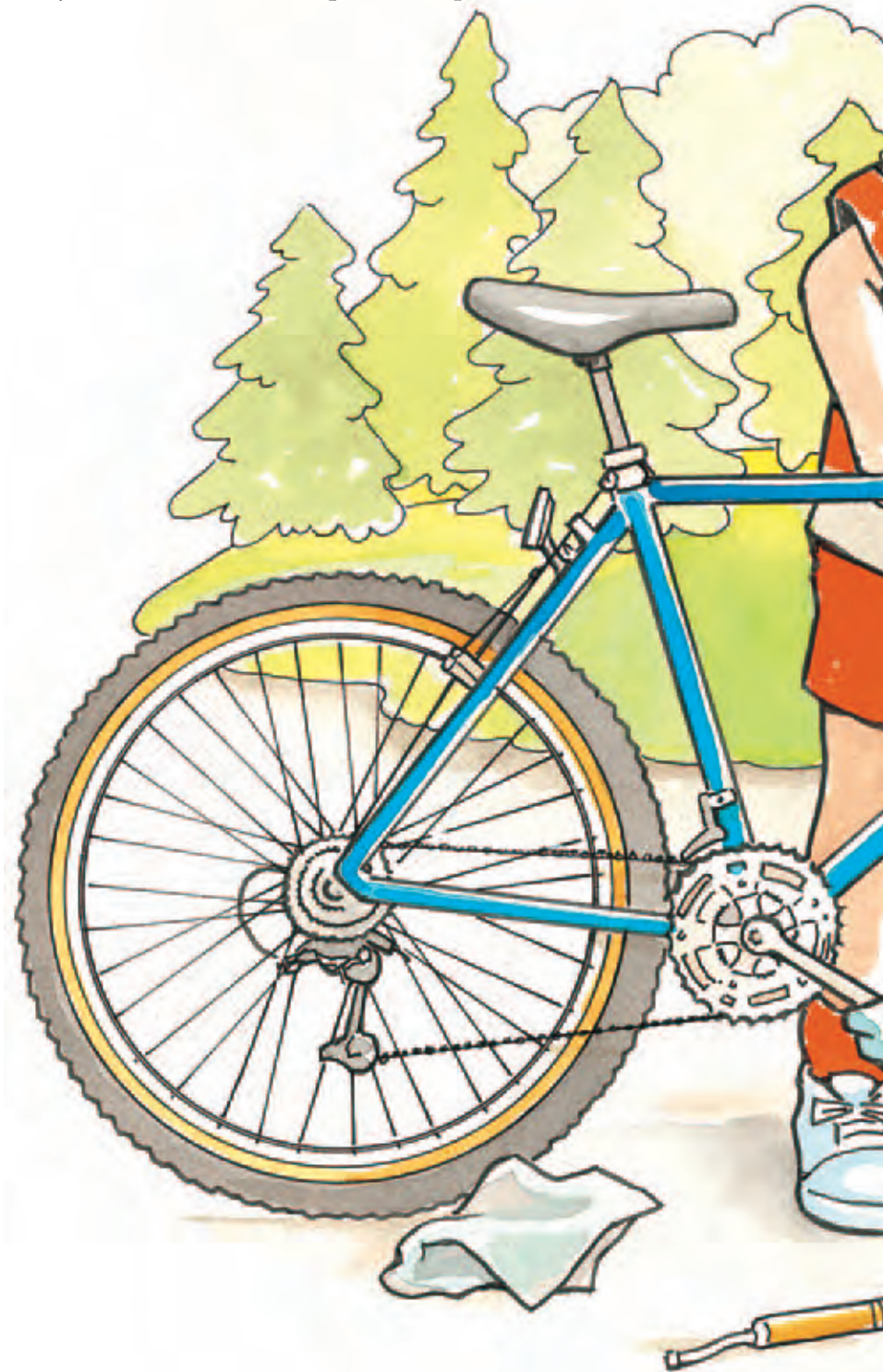
Pour se préparer à faire du vélo

Maintenant que vous avez choisi une bicyclette, assurez-vous qu'elle est prête à l'utilisation.

1. Assurez-vous que vous avez un klaxon ou une sonnette.

2. Est-ce que tous les boulons sont bien serrés?

3. Est-ce que toutes les parties mobiles et tous les câbles sont bien lubrifiés?





4. Assurez-vous que le guidon de votre bicyclette est à la même hauteur que votre selle ou bien 2 à 5 cm (un ou deux pouces) plus bas que votre selle.

5. Est-ce que les pneus sont bien gonflés?

6. Demandez à quelqu'un de soulever la bicyclette pour que vous puissiez vérifier que les freins et les vitesses fonctionnent bien. Si vous n'êtes pas sûr de savoir comment faire, demandez à une personne plus âgée de vous aider.

Rouler à bicyclette

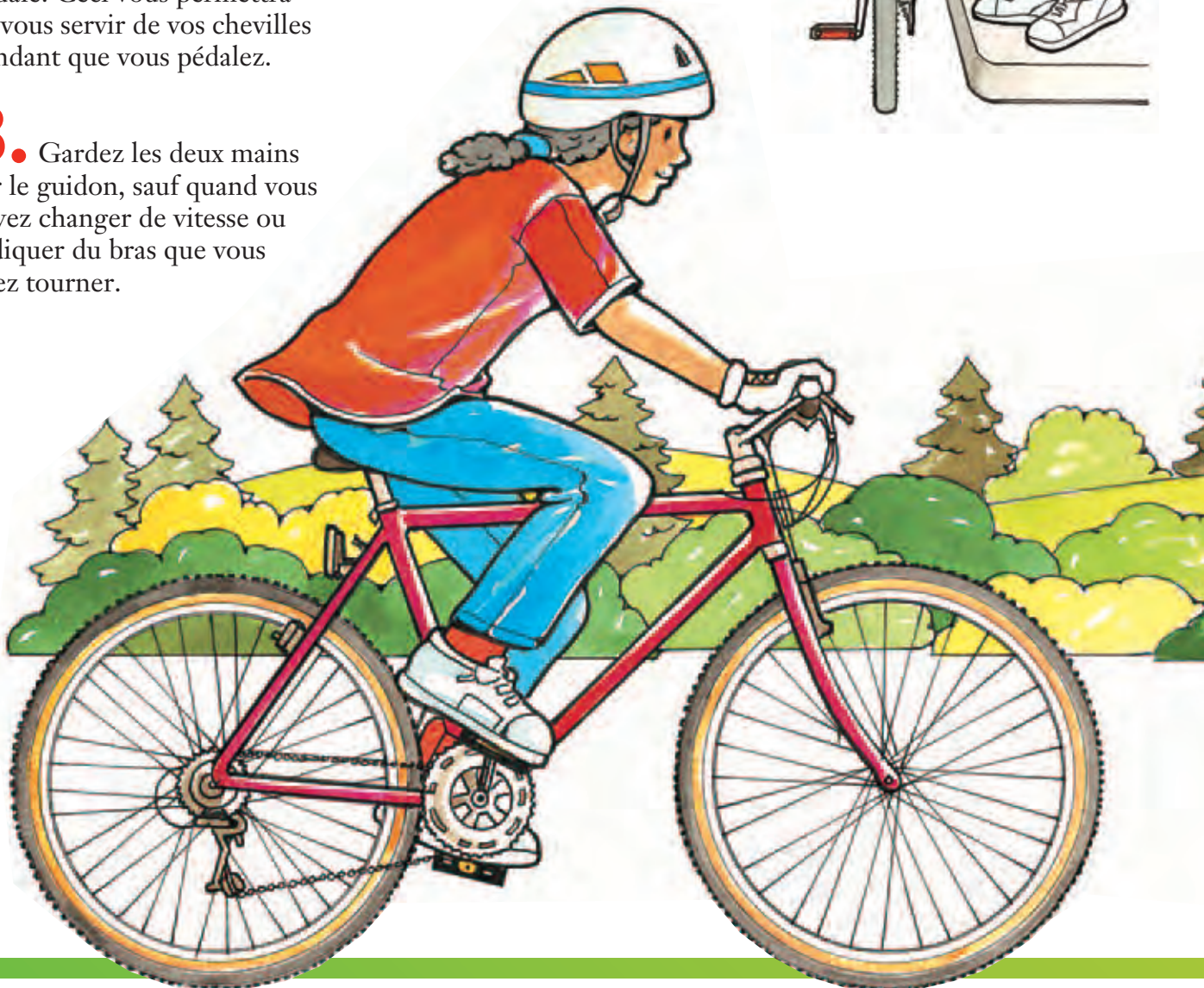
Voici quelques conseils pour rouler en toute sécurité.

1. Gardez la tête relevée et les yeux bien ouverts. Regardez devant vous pour voir les dangers qui pourraient se présenter.

2. Pendant que vous pédalez, assurez-vous que la plante de votre pied est bien posée sur le centre de la pédale. Ceci vous permettra de vous servir de vos chevilles pendant que vous pédalez.

3. Gardez les deux mains sur le guidon, sauf quand vous devez changer de vitesse ou indiquer du bras que vous allez tourner.

4. Lorsque vous faites du vélo dans la rue, mettez-vous le long du trottoir pour monter à bicyclette et descendre de votre bicyclette.



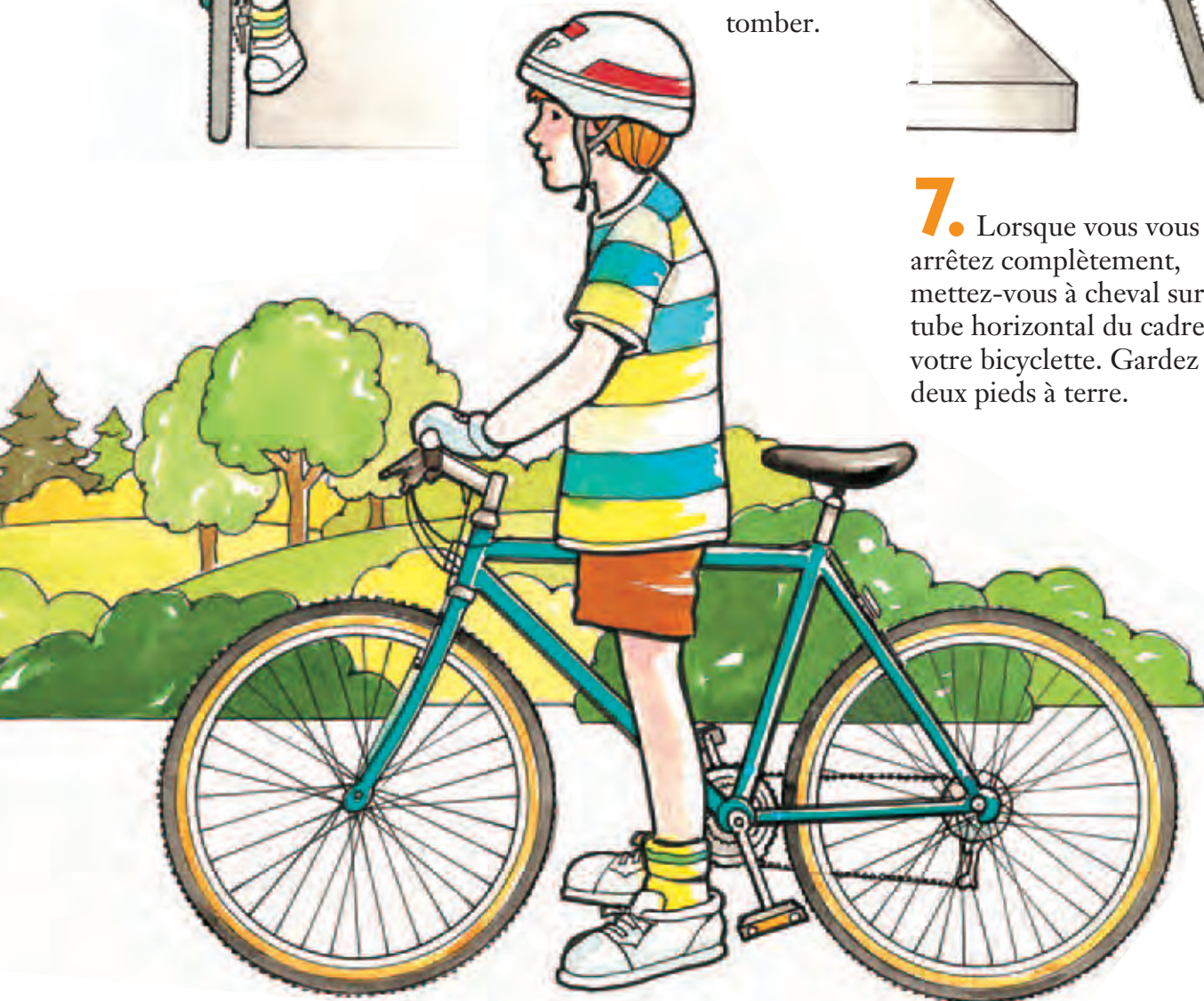


5. Lorsque vous partez d'un feu rouge ou d'un panneau d'arrêt, mettez votre pédale de gauche en position haute et poussez sur le bord du trottoir avec votre pied droit pour vous écarter du trottoir.

6. Lorsque vous tournez à un carrefour, maintenez la pédale de droite en position haute de façon à ce qu'elle ne risque pas de frapper le sol et de vous faire tomber.



7. Lorsque vous vous arrêtez complètement, mettez-vous à cheval sur le tube horizontal du cadre de votre bicyclette. Gardez les deux pieds à terre.



Notions de base

Freiner

Si vous avez des freins à la fois à la roue arrière et à la roue avant, servez-vous-en. Vous freinerez plus rapidement si vous utilisez les deux freins. Entraînez-vous à vous arrêter à l'aide des deux freins. N'oubliez pas que, si vos freins sont mouillés, ils ne freineront pas aussi bien, alors ralentissez.



FREIN ARRIÈRE SEULEMENT



FREIN AVANT SEULEMENT



DEUX FREINS EN MÊME TEMPS



Changer de vitesse

Les vitesses de votre vélo vous permettront d'aller plus vite ou plus lentement sans changer la cadence de votre pédalage. Au lieu d'essayer de pédaler trop vite, passez simplement à une vitesse plus élevée, ce qui vous fera aller plus vite.



PASSEZ À UNE VITESSE INFÉRIEURE LORSQUE VOUS ATTAQUEZ UNE CÔTE.



PASSEZ À UNE VITESSE INFÉRIEURE AVANT D'ARRIVER AU FEU ROUGE OU AU PANNEAU D'ARRÊT.



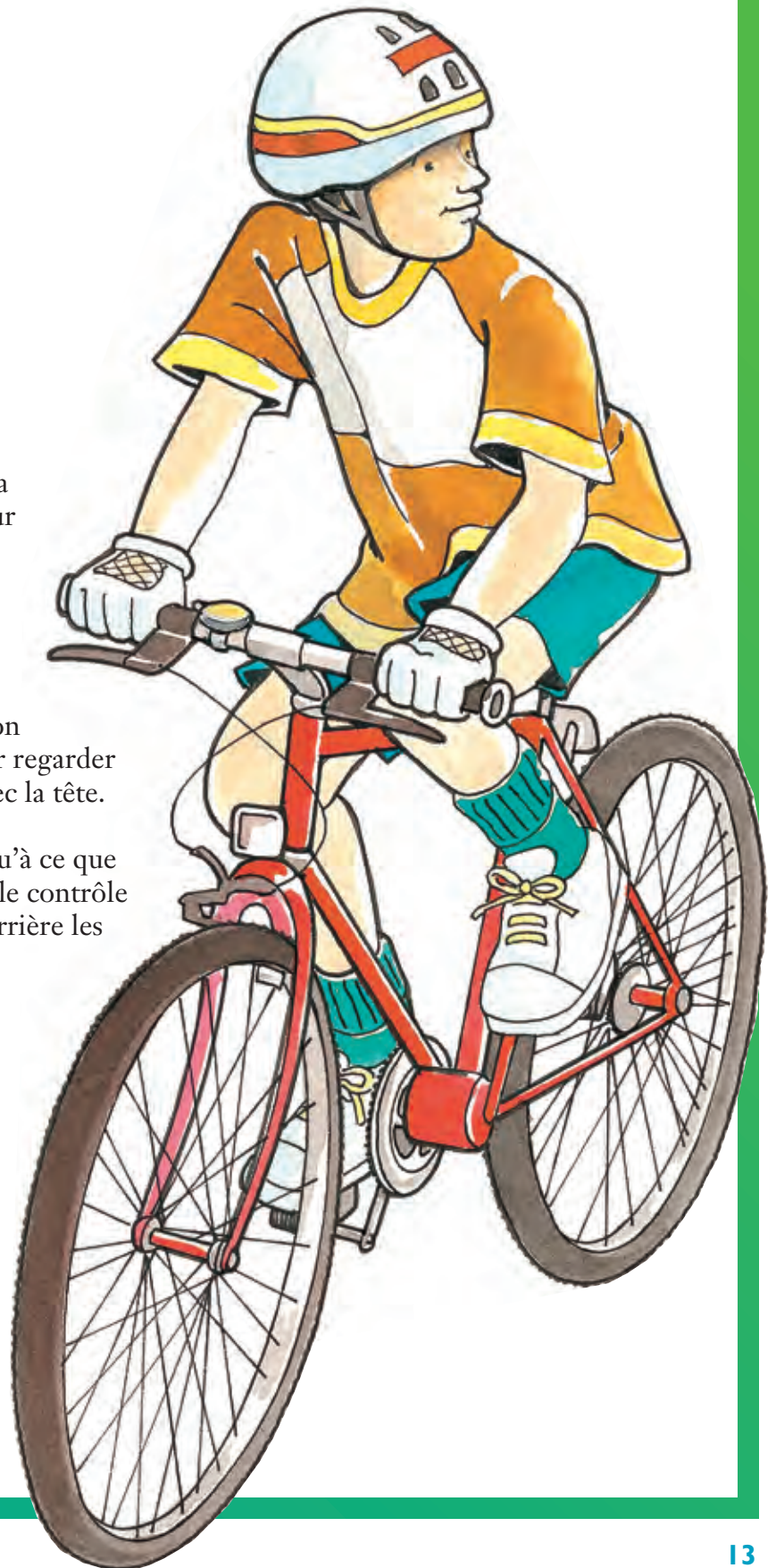
Regarder derrière l'épaule

Pour regarder derrière l'épaule :

1. Pliez et tordez le buste.
2. Baissez l'épaule et pliez le coude.
3. Regardez par-dessus l'épaule.
4. Une fois que vous avez vu ce qu'il y a derrière vous, tournez à nouveau la tête pour faire face à la route.

Il est très important de savoir regarder derrière l'épaule. C'est un mouvement qui ne prend que quelques secondes, mais qui peut vous sauver la vie si vous le faites au bon moment. Lorsque vous vous retournez pour regarder derrière vous, laissez les épaules tourner avec la tête.

Entraînez-vous dans un stationnement jusqu'à ce que vous maîtrisiez cette technique sans perdre le contrôle de votre vélo. Entraînez-vous à regarder derrière les deux épaules.



NOTIONS DE BASE

Signalisation

Le code de la route exige de vous que vous utilisiez des signaux pour indiquer aux autres ce que vous allez faire. Vous avez l'obligation de signaler votre intention, de façon à ce que les autres conducteurs sachent ce que vous allez faire. Assurez-vous que vous signalez bien votre intention au moins 15 m avant d'arriver à l'intersection. Ensuite, remettez les deux mains sur le guidon pour tourner.

Arrêt

Pliez le coude du bras gauche et pointez vers le bas.



Virage à gauche

Étendez votre bras gauche tout droit vers la gauche.



Virage à droite

Pliez le coude du bras gauche et pointez vers le haut.



N'oubliez pas les quatre consignes pour vous arrêter en toute sécurité :

- REGARDEZ DERRIÈRE L'ÉPAULE.
- ARRÊTEZ VOTRE INTENTION.
- METTEZ-VOUS À CHEVAL SUR LE CADRE DE VOTRE VÉLO.

NOTIONS DE BASE

Exercices dans un stationnement

Avant de rouler dans la rue, entraînez-vous à rouler dans un stationnement ou sur un terrain de jeu désert. Pour commencer, faites quelques-uns des exercices suivants :

1. Essayez de rouler tout droit, en vacillant aussi peu que possible.



2. Maintenant, roulez en zigzag, en vous penchant d'un côté et de l'autre pendant que vous roulez. N'oubliez pas de faire en sorte que la pédale du côté où vous tournez soit en position élevée.



3. Pour vous entraîner à éviter les obstacles, mettez un bout de tissu ou de papier sur une ligne droite. Roulez le long de la ligne et contournez l'obstacle, en restant aussi près de l'obstacle que possible sans le toucher.



N'oubliez pas de vous entraîner aussi à regarder derrière l'épaule, à signaler votre intention, à changer de vitesse et à freiner correctement. Une fois que vous aurez appris ces compétences et que vous vous serez bien entraîné, vous serez un meilleur cycliste : vous aurez plus d'assurance et saurez conduire votre vélo en toute sécurité.

Code de la route

Pour bien partager le réseau routier avec les véhicules et les autres cyclistes, il est indispensable que vous compreniez et respectiez bien le code de la route.

Conduisez votre vélo le long du côté droit de la route, sauf si vous allez tourner à gauche ou dépasser un véhicule ou un autre cycliste. Pour éviter les bouches d'égout, les bosses et les gens qui ouvrent la portière de leur voiture, tenez-vous à une distance d'environ un mètre du trottoir. Roulez toujours tout droit, sans faire de zigzags, et roulez à la file l'un derrière l'autre quand vous êtes à plusieurs. Il est interdit de rouler à bicyclette sur le trottoir!

Lorsqu'il y a beaucoup de circulation, vous verrez parfois un agent de police qui dirige la circulation dans la rue. Prêtez attention à ce qu'il fait et suivez ses instructions.



Cet octogone rouge avec des lettres blanches signifie toujours que vous devez vous arrêter.



Les panneaux triangulaires signifient qu'il faut céder le passage : ralentir et être prêt à s'arrêter s'il y a de la circulation sur l'autre voie. Ces panneaux sont blancs avec une bordure rouge.



Les panneaux en forme de losange vous avertissent de dangers à l'avant. Ils sont en jaune avec des symboles ou des inscriptions en noir.

ROULEZ TOUJOURS À LA FILE. TENEZ-VOUS À BONNE DISTANCE DU GRAVIER ET DES NIDS DE POULE QUI RISQUENT DE VOUS FAIRE TOMBER.

Panneaux de signalisation

Les panneaux de signalisation fournissent aux conducteurs des informations importantes qui les aident à rouler en toute sécurité et qui contribuent à la bonne circulation des véhicules. Toutes les personnes qui se servent du réseau routier — conducteurs et cyclistes — ont l'obligation de comprendre et de respecter ces panneaux. La forme du panneau donne des indications concernant son sens. Il existe six formes différentes et chaque forme a un sens différent.



Les panneaux à cinq côtés indiquent que vous êtes à proximité d'une école. Surveillez bien les piétons lorsque vous voyez ce panneau.



Les rectangles orientés verticalement concernant des règles spéciales que vous avez l'obligation de respecter. Ces panneaux peuvent être des panneaux indiquant une limitation de vitesse, un sens unique, l'interdiction de faire demi-tour, l'interdiction de tourner à droite ou à gauche, etc. Ils sont blancs avec des symboles ou des inscriptions en noir. Certains de ces panneaux ont des cercles verts ou rouges avec une ligne en diagonale en rouge. De tels panneaux vous indiquent ce que vous avez le droit de faire et ce que vous n'avez pas le droit de faire.



Les rectangles orientés horizontalement sont des panneaux de direction qui vous indiquent la direction et la distance à parcourir. Ils sont toujours en vert avec des inscriptions en blanc.

CODE DE LA ROUTE

Feux de circulation

Comme les panneaux de signalisation, les feux de circulation aident les conducteurs à éviter les accidents. Ils favorisent également la bonne circulation. On les trouve aux intersections les plus fréquentées.

Lorsque vous voyez un feu **rouge**, arrêtez-vous à la ligne d'arrêt ou au passage pour piétons et attendez que le feu devienne vert.



Lorsque le feu est **jaune**, cela signifie que le feu est sur le point de devenir rouge. Ne traversez pas l'intersection.



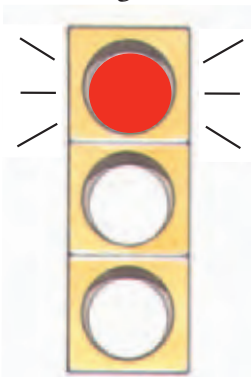
Lorsque le feu est **vert**, vous pouvez passer quand vous pouvez le faire sans danger.



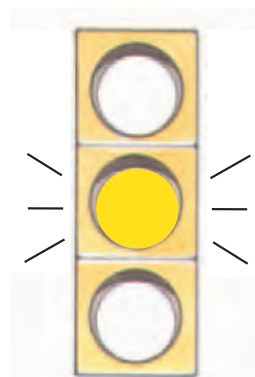
Lorsque le feu est une flèche **verte**, vous pouvez tourner dans la direction de la flèche.



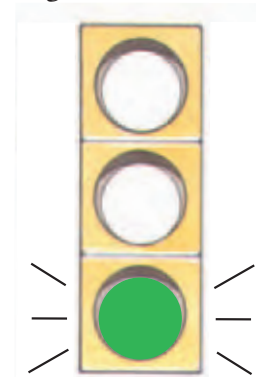
Lorsque le feu est **rouge** clignotant, le sens est le même que celui d'un panneau STOP (arrêt). Arrêtez-vous et n'avancez dans l'intersection qu'une fois que vous pouvez le faire sans danger.



Lorsque le feu est **jaune** clignotant, c'est un signal d'avertissement. Ralentissez et surveillez la circulation. N'avancez qu'une fois que vous pouvez le faire sans danger.



Lorsque le feu est **vert** clignotant, cela signifie que vous pouvez aller tout droit ou bien tourner à droite ou à gauche. N'avancez qu'une fois que vous pouvez le faire sans danger.



CODE DE LA ROUTE

Marques sur la chaussée

Les marques sur la chaussée fournissent elles aussi des informations aux conducteurs et facilitent la circulation.

Les marques blanches séparent des voies de circulation dans le même sens.



Les marques jaunes séparent des voies de circulation dans des sens opposés.



Routes à double sens

Une ligne jaune discontinue indique que les véhicules ont le droit de dépasser lorsqu'ils peuvent le faire sans danger.



Une seule ligne jaune continue au milieu de la route indique que les véhicules ont le droit de dépasser dans les deux sens lorsqu'ils peuvent le faire sans danger.

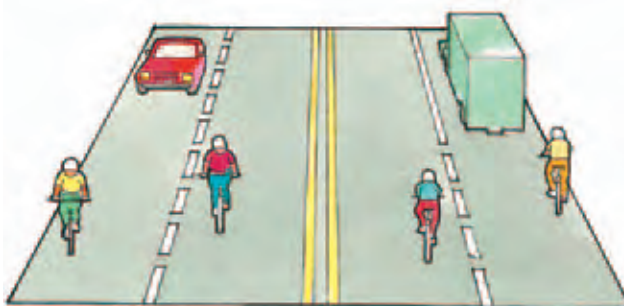
Vous pouvez dépasser si la ligne discontinue est de votre côté de la route et si vous pouvez le faire sans danger.



Vous n'avez pas le droit de dépasser si la ligne jaune continue est de votre côté de la route.

Routes à voies multiples

- Lorsqu'il y a plus d'une voie de circulation, les voies sont séparées par des lignes blanches discontinues.
- Vous avez le droit de dépasser les véhicules qui circulent dans le même sens que vous.



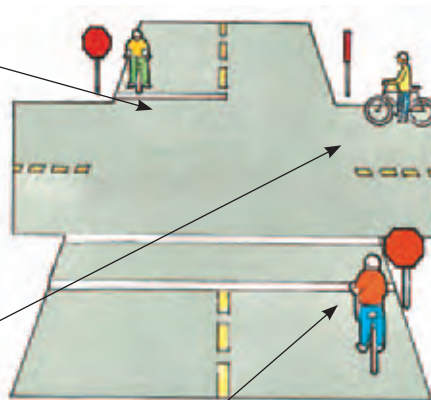
- Ne traversez jamais la double ligne jaune au milieu.
- Lorsque vous avez une ligne blanche continue dans ce type de route à voies multiples, cela signifie que vous ne devriez pas dépasser ou changer de voie.

Intersections

Lorsqu'une ligne blanche traverse la route comme dans l'image ci-contre, il s'agit d'une ligne où il faut s'arrêter. Vous avez l'obligation de vous arrêter complètement avant d'arriver à cette ligne.

S'il n'y a pas de passage pour piétons, alors vous devez vous arrêter au niveau d'une ligne imaginaire qui se trouverait à l'endroit où le passage pour piétons se trouverait normalement.

S'il n'y a pas de ligne sur la chaussée indiquant l'arrêt, vous devez vous arrêter avant le passage pour piétons ou avant le bord du trottoir.



Passage pour piétons

Regardez s'il y a un piéton en train de traverser ou si les feux au-dessus du passage sont en train de clignoter. Vous avez l'obligation de vous arrêter et de laisser le piéton traverser la rue avant de poursuivre votre chemin.

Les piétons traversant la rue et utilisant le passage pour piétons ont la priorité.



Priorité à droite

Lorsqu'il n'y a ni feux de circulation ni panneaux à une intersection, le conducteur à gauche doit toujours donner la priorité au conducteur à droite.

Qui a la priorité?

Les conducteurs et les cyclistes doivent prendre des décisions importantes quand ils se partagent le réseau routier.

C'est la règle de la priorité à droite qui nous dit quel conducteur peut avancer avant quel autre conducteur. Cette règle permet d'éviter les collisions lorsque deux conducteurs veulent avancer en même temps.

Parfois les conducteurs ne voient pas les cyclistes. Il est plus sûr de laisser la priorité que de supposer qu'on a la priorité.

CODE DE LA ROUTE

Pour vous aider à comprendre, imaginez que vous êtes le cycliste dans les exemples suivants.

Arrêtez-vous et laissez la priorité à la voiture à votre droite. Le conducteur de cette voiture a la priorité. Avancez quand vous pouvez le faire sans danger.



Il n'y a pas de panneau d'arrêt à la fin de votre allée de stationnement ou de l'allée derrière votre maison, mais vous avez toujours l'obligation de vous arrêter pour vérifier s'il y a des piétons ou de la circulation sur la route. Avancez quand vous pouvez le faire sans danger.

Cette intersection s'appelle un « arrêt deux sens ». Vous avez ici l'obligation de vous arrêter et de laisser les piétons traverser. Ce sont les véhicules et les piétons utilisant la chaussée qui n'a pas de panneau d'arrêt qui ont la priorité. Avancez quand vous pouvez le faire sans danger.

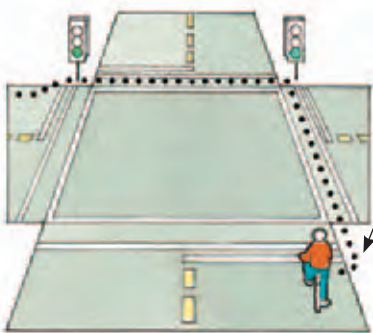


Dans une intersection avec un « arrêt trois sens » ou un « arrêt toutes directions », c'est le conducteur ou le cycliste qui s'est arrêté en premier qui a la priorité. Si vous vous êtes arrêté en même temps que le conducteur à gauche, c'est vous qui avez la priorité parce que vous êtes à la droite du conducteur.



Pour tourner en toute sécurité

Pour tourner à droite ou à gauche, il faut être habile et bien comprendre les règles.



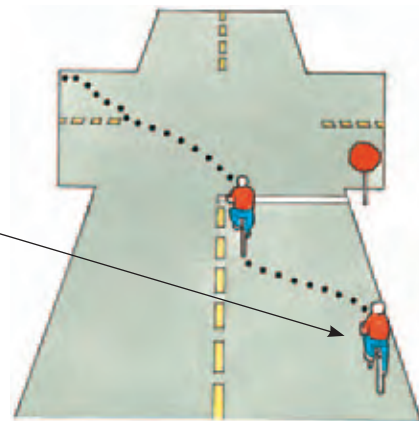
La façon la plus sûre de tourner à gauche à une intersection très fréquentée consiste à le faire à pied. Descendez de votre vélo et traversez la rue sur le passage pour piétons en poussant votre vélo sur le côté. Attendez que le feu passe au vert, puis traversez l'autre rue à pied, sur le passage pour piétons.

la chaussée sur laquelle vous vous trouvez. Ne tournez que lorsque vous pouvez le faire en toute sécurité en vous dirigeant vers le côté droit de la ligne médiane de la chaussée sur laquelle vous vous engagez. Indiquez à nouveau votre intention, regardez derrière l'épaule et passez à droite le long du trottoir lorsque vous pouvez le faire en toute sécurité.



Vérifiez soigneusement la situation avant de remonter sur votre vélo, indiquez votre intention et repartez quand vous pouvez le faire en toute sécurité.

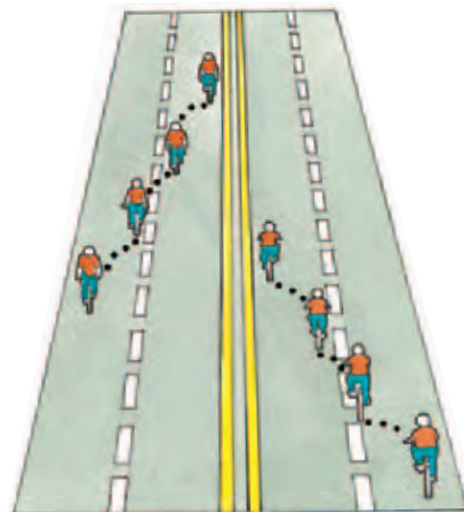
Lorsque vous tournez à gauche, vous avez l'obligation d'indiquer votre intention au moyen d'un signe, de regarder derrière l'épaule et de vous mettre le long de la ligne médiane de



Changer de voie

Il faut être un cycliste expérimenté pour changer de voie lorsque la rue est très fréquentée. Pour pouvoir changer de voie en toute sécurité, il faut que vous maîtrisiez complètement les compétences nécessaires pour indiquer votre intention et regarder derrière l'épaule. Voici comment faire.

- Regardez derrière l'épaule et indiquez votre intention avant chaque changement de position.
- Ne changez de position que lorsque cela peut se faire sans danger.
- Rendez-vous jusqu'à la ligne séparant les deux voies, puis traversez cette ligne.
- Traversez ensuite la voie suivante exactement de la même manière.



CODE DE LA ROUTE

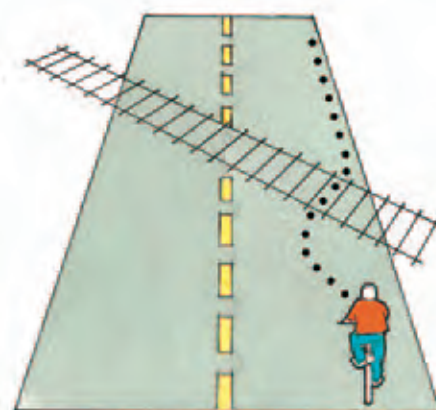
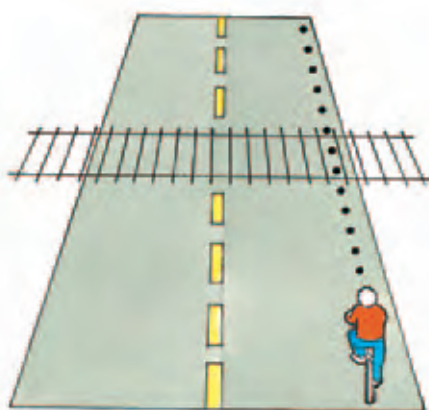
Regarder les gens dans les yeux

Lorsque vous circulez, faites de votre mieux pour que les autres conducteurs vous voient. Pour cela, vous pouvez les regarder dans les yeux. Si vous pensez qu'ils ne vous ont pas vu, soyez sur vos gardes. Ralentissez et soyez prêt à vous arrêter ou à vous écarter de leur chemin.

Traverser les passages à niveau

Que doit faire le cycliste quand il doit traverser un passage à niveau traversant la chaussée de façon oblique?

Vérifiez attentivement s'il y a un train qui s'approche. S'il n'y a pas de train, regardez derrière l'épaule pour voir s'il y a d'autres véhicules. Traversez la voie ferrée de façon perpendiculaire, comme le montre le schéma ci-contre, afin d'éviter que votre roue se coince dans la voie.



Pistes cyclables

Soyez responsable et faites preuve de bon sens même quand vous utilisez une piste cyclable. Restez du côté droit de la piste. Indiquez aux autres que vous allez les dépasser en tirant votre sonnette ou en criant « à votre gauche! » avant d'arriver à leur niveau.

Rouler en toute sécurité

1. Portez toujours un casque. Il existe de nombreux types de casques de différentes tailles parmi lesquels vous pouvez faire votre choix. Lorsque vous achetez un casque, assurez-vous qu'il vous va et qu'il porte le label de l'Association canadienne de normalisation (CSA), de l'ANSI (American National Standards Institute) ou de l'organisme Snell.

Quelques conseils pour les casques :

- Il faut que le casque couvre le haut de votre front mais ne tombe pas trop loin devant ni ne penche pas trop loin en arrière.
- Il faut que la sangle jugulaire soit bien serrée contre le menton, mais pas au point que vous n'arrivez pas à ouvrir la bouche et à respirer normalement.
- Il faut que les sangles autour de l'oreille se rejoignent juste en dessous de l'oreille, pour éviter que le casque ne glisse vers l'arrière.
- Il faut que le bord du casque vous touche la tête sur tout le pourtour du casque.



Certaines personnes recommandent que vous remplaciez votre casque tous les cinq ans. Si vous avez eu un accident grave et que vous portiez votre casque au moment de l'accident, il faut le remplacer immédiatement.

2. Portez des vêtements adaptés aux conditions météorologiques. Portez des chaussures et des gants. Attachez le bas de votre pantalon avec une pince.

3. Portez toujours des vêtements de couleur claire. Vous avez l'obligation d'utiliser des lumières et des réflecteurs quand vous roulez la nuit, qu'il pleut ou qu'il y a du brouillard. Mettez des autocollants réflecteurs sur votre vélo et sur votre casque pour vous assurer que les autres vous voient bien.

4. Soyez très attentif sur le plan de la vue et de l'ouïe. Ne portez pas d'écouteurs pour écouter de la musique. Regardez attentivement les panneaux et écoutez attentivement les sirènes et les autres bruits de circulation. Soyez prêt à vous écarter du chemin si nécessaire.

5. Utilisez un porte-bagages ou un panier pour porter les colis. Ne transportez jamais de passager. Équipez votre vélo d'un porte-bagages ou de sacoches. Portez un sac à dos si vous avez à transporter des livres ou d'autres colis.

6. Assurez-vous d'avoir bien noté le numéro de série de votre vélo quelque part à la maison. Portez une chaîne ou un cadenas résistant avec vous dans tous les déplacements. Cadenassez toujours votre vélo dans un endroit sûr.



7. Assurez l'entretien de votre vélo, en veillant à ce qu'il soit propre et bien lubrifié. Assurez-vous que tous les réglages sont bien ajustés et que tout fonctionne bien. Si un élément important du vélo se brise ou se détache, vous risquez d'avoir un accident.

8. Si vous avez un accident, obtenez toutes les informations que vous pouvez auprès des personnes concernées ou des témoins de l'accident, puis transmettez toutes ces informations à vos parents.

Soyez votre propre patron

Apprenez le code de la route et respectez-le. Entraînez-vous afin de maîtriser les compétences que vous avez apprises pour rouler en toute sécurité. Ne laissez pas vos amis prendre les décisions à votre place. Si quelque chose est dangereux, ne le faites pas. C'est vous qui allez vous faire mal si quelque chose ne se passe pas bien.



Fiche d'inspection de la bicyclette

Légende



en bon état



à réparer ou à remplacer

Nom : _____

DIRECTION		
Guidon :	Est-ce qu'il bouge ou se tord?	
Axe :	Tenez la roue avant entre vos jambes. Est-ce que le guidon bouge d'un côté à l'autre?	
Tête :	Tenez le frein avant et essayez d'avancer et de reculer avec le vélo. Est-ce qu'il y a des vibrations?	
Poignées :	Est-ce que les poignées glissent ou est-ce qu'il y a du ruban adhésif qui se détache?	
FREINS		
Poignées de frein :	Est-ce qu'elles sont faciles à atteindre? Est-ce qu'elles bougent ou se tordent?	
Frein avant :	Est-ce que les plaquettes de frein empêchent la roue de tourner? Est-ce que les plaquettes ne touchent que la jante?	
Frein arrière :	Est-ce que les plaquettes de frein empêchent la roue de tourner? Est-ce que les plaquettes ne touchent que la jante?	
Frein à rétropédalage :	Est-ce que le frein empêche la roue de tourner? Est-ce que le frein glisse ou ne fonctionne que par intermittence?	
ROUES		
Moyeu avant :	Est-ce que la roue tourne librement? Est-ce que le roulement à billes semble faire du bruit quand vous secouez la roue?	
Moyeu arrière :	Est-ce que la roue tourne librement? Est-ce que le roulement à billes semble faire du bruit quand vous secouez la roue?	
Rayons de la roue avant :	Est-ce qu'il y a des rayons qui manquent ou qui ne tiennent plus?	
Rayons de la roue arrière :	Est-ce qu'il y a des rayons qui manquent ou qui ne tiennent plus?	
Pneu avant :	Est-ce que le pneu est bien gonflé? Est-ce qu'il y a des coupures, des bosses ou des parties usées?	
Pneu arrière :	Est-ce que le pneu est bien gonflé? Est-ce qu'il y a des coupures, des bosses ou des parties usées?	
TRANSMISSION		
Chaîne :	Vérifiez que la chaîne est bien tendue. Lorsque le vélo n'a qu'une vitesse, il faut que la chaîne soit légèrement détendue.	
Pédales :	Est-ce qu'elles tournent librement? Quand vous tenez les deux pédales et les secouez d'un côté à l'autre, est-ce qu'elles bougent?	
Vitesses :	Est-ce que toutes les vitesses fonctionnent bien?	
GÉNÉRALITÉS		
Selle :	Est-ce que la selle se lève ou s'abaisse ou bouge d'un côté à l'autre?	
Cadre :	Vérifiez s'il y a des fissures ou des déformations.	
Boulons :	Est-ce que tous les boulons sont bien serrés?	
Lubrification :	Est-ce que toutes les parties mobiles sont bien lubrifiées?	
Réfecteurs :	Vérifiez les réfecteurs rouges ou jaunes (obligatoires la nuit).	
Lumières :	Est-ce qu'il y a une lumière blanche à l'avant de ce vélo (obligatoire la nuit)?	
Klaxon ou sonnette :	Obligatoire selon la loi.	
EST-CE QUE L'ON PEUT ROULER LA NUIT AVEC CE VÉLO?		OUI NON
EST-CE QUE CE VÉLO A UN PERMIS EN VIGUEUR (SI NÉCESSAIRE)?		OUI NON
EST-CE QUE CE VÉLO EST DE LA BONNE TAILLE POUR LE CYCLISTE?		OUI NON
EST-CE QUE L'ON PEUT ROULER SANS DANGER AVEC CE VÉLO?		OUI NON
EST-CE QUE LE CYCLISTE PORTE UN CASQUE BIEN AJUSTÉ?		OUI NON

Faites marcher votre tête. Portez un casque.

Pourquoi porter un casque?

D'après des études effectuées au Canada :

- 1.** Les blessures à la tête représentent une grande proportion des blessures des cyclistes, près d'un tiers du total des blessures et près de la moitié des blessures des enfants âgés de moins de 10 ans.
- 2.** La proportion de blessures graves à la tête est moins élevée chez les cyclistes qui portent un casque (1,4 %) que chez les cyclistes qui ne portent pas de casque (3,9 %).
- 3.** La proportion de blessés hospitalisés est plus faible chez les cyclistes blessés qui portaient un casque (6,5 %) que chez les cyclistes blessés qui ne portaient pas de casque (9,2 %).



Selon la loi

Depuis le 1^{er} juillet 1997, tous les cyclistes de la Nouvelle-Écosse ont l'obligation de porter un casque, sauf :

- 1.** s'ils ont un certificat en vigueur délivré par le service des programmes de sécurité routière de Services Nouvelle-Écosse et Relations avec les municipalités et certifiant que le port du casque les empêche de se conformer à leurs pratiques religieuses;
- 2.** s'ils ont un certificat en vigueur délivré par le service des programmes de sécurité routière de Services Nouvelle-Écosse et Relations avec les municipalités et certifiant que la circonférence de leur tête dépasse 64 cm;
- 3.** s'ils ont un certificat en vigueur délivré par le service des programmes de sécurité routière de Services Nouvelle-Écosse et Relations avec les municipalités et certifiant qu'ils ne sont pas en mesure de porter un casque pour des raisons médicales.

L'amende est de **135,75 \$** au minimum pour les adultes qui ne portent pas de casque et pour les parents qui savent que leur enfant âgé de moins de 16 ans roule sans casque. Lorsqu'un enfant roule dans une remorque tirée par une bicyclette, il doit lui aussi porter un casque.




NOVA SCOTIA
NOUVELLE-ÉCOSSE