



GUIDE DE SÉCURITÉ À VÉLO

10^e édition



AVANT DE PARTIR, UN VÉLO EN BON ÉTAT, c'est important.

- A** Vérifiez que la pression des pneus correspond à celle recommandée.
- B** Vérifiez l'état de la chaîne (chaîne trop étirée, dents usées, entretien nécessaire).
- C** Vérifiez l'état des freins (ajustement nécessaire, câbles rouillés ou cassés).
- D** Vérifiez l'équipement de visibilité obligatoire.



- | | |
|--|--|
| 1 Réflecteur blanc à l'avant | 3 Réflecteur rouge à l'arrière |
| 2 Réflecteur jaune ou blanc sur les rayons de la roue avant ou flancs du pneu réfléchissants ou bande réfléchissante des deux côtés de la jante (sinon, bande réfléchissante jaune ou blanche de chaque côté de la fourche) | 4 Réflecteur rouge ou blanc sur les rayons de la roue arrière ou flancs du pneu réfléchissants ou bande réfléchissante des deux côtés de la jante (sinon, bande réfléchissante rouge ou blanche de chaque côté du hauban) |
| | 5 Réflecteur jaune ou blanc sur chaque pédale (sinon, bandes réfléchissantes aux chevilles ou sur les chaussures) |

Choisissez 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.

La selle est bien ajustée si la jambe est en complète extension quand le talon est posé sur la pédale. Ainsi, lorsque le pied sera en position pour pédaler, la jambe aura la légère flexion requise.



Les cadres trop grands nuisent à l'équilibre et peuvent être la cause de blessures, surtout chez les enfants.

MON CASQUE, ma seule PROTECTION.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Au Québec, entre le début et la fin des années 2010, les blessures à la tête ont contribué à 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 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 pas balloter ni tomber sur le front ou sur la nuque.

Pour faire le bon choix

À l'achat d'un casque de vélo, vérifiez la présence d'un des sigles suivants : CSA, CPSC, ASTM, EN ou SNELL.

Ces sigles, apposés à l'intérieur du casque ou sur l'emballage, constituent une garantie de solidité correspondant à des normes de performance. Un casque détérioré ou qui a subi un choc devrait être remplacé. L'achat d'un casque usagé est donc déconseillé. Il est normalement recommandé de remplacer son casque après cinq ans d'usage.



POUR UNE SÉCURITÉ ACCRUE...

Un vélo en bon état, doté de tous les équipements nécessaires, contribue à garantir la sécurité des cyclistes et celle des autres usagers de la route. Parmi les équipements additionnels suggérés, mentionnons les suivants :

1 Un avertisseur sonore ou une clochette

Le vélo étant silencieux, une simple clochette permet aux cyclistes de signaler leur présence aux piétons et aux autres cyclistes. Cela aide à éviter les collisions.

2 Un rétroviseur

Le fait de voir ce qui vient derrière évite aux cyclistes d'être surpris par les voitures qui les doublent. Le rétroviseur permet également d'évaluer la circulation en toute sécurité au moment des dépassements.

3 Un fanion (écarteur de danger)

Un fanion sur le côté du vélo suffit parfois à rappeler aux conducteurs qui doublent une ou un cycliste qu'ils doivent se tenir à une distance minimale de 1 m ou 1,5 m, selon l'endroit. Un fanion vertical fixé à l'arrière du vélo ou de la remorque rendra la ou le cycliste plus visible.

4 Un porte-bagages

Un panier au guidon ou un sac accroché au porte-bagages permet aux cyclistes de transporter leurs effets de manière sécuritaire et pratique.

Des accessoires réfléchissants pour les cyclistes (casque, brassard, vêtements, etc.)



SORTEZ DE L'OMBRE

Les cyclistes doivent munir leur vélo d'un phare ou d'un feu blanc à l'avant et d'un feu rouge à l'arrière pour circuler à la noirceur, en plus des réflecteurs. Ce phare ou ces feux peuvent être clignotants.

Les marchands, quant à eux, sont tenus d'équiper tout vélo, loué ou vendu, des accessoires de visibilité obligatoires, à l'exception des réflecteurs jaunes exigés pour les pédales si le vélo est muni de pédales automatiques (« à clips ») ou s'il est livré sans pédales. Dans un tel cas, les marchands ne sont pas tenus de fournir aux clients des bandes réfléchissantes pour les chevilles ou des chaussures pourvues de bandes réfléchissantes. Les cyclistes devront toutefois s'assurer d'en porter.

Des vêtements voyants ou, encore mieux, **réfléchissants** permettent aux cyclistes d'être vus des conducteurs à une plus grande distance. Maintenant, il est possible de se procurer des sacoches de vélo ou des serre-pantalons avec bandes réfléchissantes, ou d'apposer soi-même celles-ci sur ses vêtements. Et, bien entendu, le dossard demeure le moyen le plus efficace pour se faire voir !



À VÉLO COMME EN AUTO,

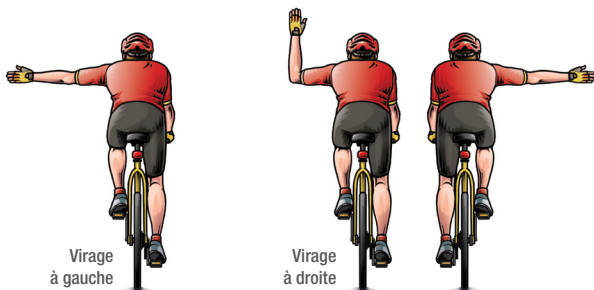
il y a des règles à respecter.

AU QUÉBEC, LES CYCLISTES SONT TENUS À CERTAINES OBLIGATIONS DU *CODE DE LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE* :

Rouler aussi près que possible du côté droit de la chaussée en tenant compte de l'état de la chaussée et des risques d'emportière.

Les cyclistes peuvent toutefois quitter le côté droit de la chaussée s'ils s'apprêtent à effectuer un virage à gauche. Ils peuvent aussi circuler sur l'accotement.

Signaler leurs intentions de virer à gauche ou à droite sur une distance suffisante pour être bien vus par les autres usagers, sauf si la manœuvre met en péril leur sécurité.



Circuler à la file quand ils roulent en groupe (un maximum de 15 cyclistes est permis).



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

Rouler dans le sens de la circulation, à moins qu'une signalisation les autorise à circuler à contresens ou en cas de nécessité.

Accorder la priorité aux piétons et circuler à une vitesse raisonnable et prudente lorsqu'ils traversent à vélo à un feu pour piétons.



ATTENTION, le *Code* interdit notamment ce qui suit aux cyclistes :

- Circuler sur les chemins à accès limité ou sur leurs voies d'accès.**
- Circuler en sens inverse de la circulation, sauf si la signalisation les y autorise ou en cas de nécessité.**
- Circuler sur le trottoir, sauf en cas de nécessité ou si une signalisation les y oblige ou le leur permet. Dans ces cas, les cyclistes doivent alors circuler à vitesse raisonnable et prudente et accorder la priorité aux piétons.**
- Circuler avec un ou des écouteurs.**
- Circuler en manipulant un appareil électronique portable, qu'il soit ou non tenu en main, sauf s'il affiche des informations utiles à la conduite, auquel cas il doit être installé sur un support fixe.**
- Transporter une passagère ou un passager, sauf si un siège est prévu à cet effet.**
- Circuler entre deux rangées de véhicules en mouvement, sauf si les véhicules se trouvant dans la rangée à leur droite circulent sur une voie réservée à l'exécution d'un virage à droite.**
- Consommer des boissons alcoolisées en circulant.**
- Circuler avec un système de freinage défectueux.**



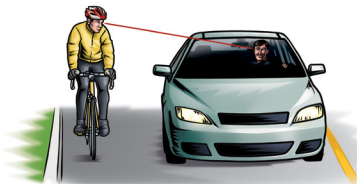
MÉFIEZ-VOUS :

- des véhicules qui sortent d'une entrée privée ;
- des autobus (surtout, ne les dépassez pas par la droite) ;
- des véhicules qui tournent à droite au feu rouge ;



- des portières d'auto ;
- des rétroviseurs extérieurs des autobus et des camions ;
- des bouches d'égout ;
- des espaces entre les véhicules stationnés (roulez en ligne droite pour être vu des conducteurs).

Avant d'effectuer une manœuvre, établissez un contact visuel avec les conducteurs pour vous assurer qu'ils vous ont vu.



DES VOIES CYCLABLES DIVERSIFIÉES

Au Québec, les cyclistes peuvent circuler sur toutes les routes, à l'exception des chemins à accès limité. Pour accroître leur sécurité, ils disposent également de quatre types de voies cyclables :



Les accotements asphaltés

Les cyclistes y circulent dans le même sens que les autres véhicules.



Les bandes cyclables

Elles sont délimitées par un marquage au sol. Elles sont aménagées en bord de route où, normalement, la vitesse permise est égale ou inférieure à 50 km/h.



Les chaussées désignées

Elles ne comportent pas de corridor réservé aux cyclistes. La signalisation et le marquage indiquent qu'il s'agit d'une chaussée partagée par les automobilistes et les cyclistes.

Les pistes cyclables et les sentiers polyvalents

Les pistes cyclables sont généralement situées à l'écart de toute circulation automobile ou séparées de celle-ci par une barrière physique. Elles sont réservées aux cyclistes. Les sentiers polyvalents accueillent aussi les autres usagers comme les marcheurs, les patineurs et les utilisateurs de véhicules non ou faiblement motorisés. Lorsque ces aménagements traversent la chaussée, les cyclistes doivent céder le passage aux véhicules avant de s'engager.



PLACE À LA SIGNALISATION !

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 conçue pour les cyclistes, notamment lorsqu'ils circulent sur une voie cyclable. En voici quelques exemples avec leur signification.



Indique une rue sur laquelle la circulation des cyclistes est favorisée. Les cyclistes peuvent y circuler côte à côte et sur toute la largeur de la voie, sauf s'ils circulent à contresens d'une voie à sens unique. L'aménagement d'une vélorue doit refléter une vitesse prescrite de 30 km/h.



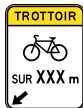
Indique l'obligation, pour un enfant de moins de 12 ans, d'être accompagné par un adulte sur une route où la vitesse permise est de plus de 50 km/h.



Indique un trajet obligatoire pour cyclistes et piétons.



Indique aux cyclistes l'obligation de descendre du vélo pour des raisons de sécurité.



Indique aux cyclistes la permission de circuler sur un trottoir.



Indique la période où la voie cyclable n'est pas accessible aux cyclistes.



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



Indique la possibilité pour les cyclistes de s'engager à contresens dans une rue à sens unique.



Indique qu'il est interdit de stationner son vélo à cet endroit.



Indique aux cyclistes quand traverser. Les feux de circulation pour cyclistes sont placés à l'intersection d'une piste cyclable et d'un chemin public.



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

Attention : En l'absence de ce panneau, les cyclistes peuvent traverser en respectant le feu pour piétons ou en respectant les feux destinés aux véhicules.



Indique un passage pour vélos.



Indique un accotement revêtu (asphalté) destiné aux cyclistes le long d'un itinéraire cyclable.



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



Indique le sens de la circulation d'une voie réservée aux cyclistes. Ces symboles sont peints sur la chaussée.



Indique que la circulation à sens unique concerne uniquement les véhicules routiers. La circulation des cyclistes est permise dans les deux sens.

LE VÉLO À ASSISTANCE ÉLECTRIQUE

De 14 à 17 ans, les conducteurs doivent posséder un permis autorisant au moins la conduite d'un cyclomoteur.

Aucun permis n'est requis pour les personnes de 18 ans ou plus.



Caractéristiques

- Il a un guidon et est équipé de pédales.
- Il est conçu pour rouler sur au plus trois roues en contact avec le sol.
- Il peut être propulsé par l'effort musculaire.
- Il est muni d'un moteur électrique (et non à essence) ne dépassant pas 500 watts.

Les conducteurs de ce mode de transport doivent :

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

L'équipement du vélo assisté doit être conforme au *Code de la sécurité routière*, notamment en ce qui concerne les accessoires de visibilité requis.

Trottinette sans moteur

Les trottinettes vendues ou louées doivent être munies d'au moins un réflecteur ou un matériau réfléchissant blanc à l'avant et d'un réflecteur ou d'un matériau réfléchissant rouge à l'arrière. Ceux-ci sont obligatoires pour circuler à la noirceur sur le chemin public. La personne qui circule en trottinette est exemptée de cette obligation si elle porte un vêtement ou un accessoire muni d'un matériau réfléchissant visible pour les usagers de la route.

Enfin, la trottinette doit être munie d'un système de freins agissant sur la roue arrière. Les freins doivent être assez puissants pour immobiliser rapidement la trottinette quand la personne circule sur une chaussée pavée, sèche et plane.

Les amendes prévues

INFRACTION

MONTANT DE L'AMENDE

Circuler sur la chaussée avec des patins à roues alignées, des skis, une planche à roulettes ou un véhicule-jouet

De 80 \$ à 100 \$

Circuler sur la chaussée avec une trottinette sans freins sur la roue arrière

De 80 \$ à 100 \$

Circuler avec une trottinette à la noirceur sans être visible pour les usagers de la route

De 80 \$ à 100 \$

PATINS, PLANCHE À ROULETTES, TROTTINETTE...

Est-ce permis ou défendu ?

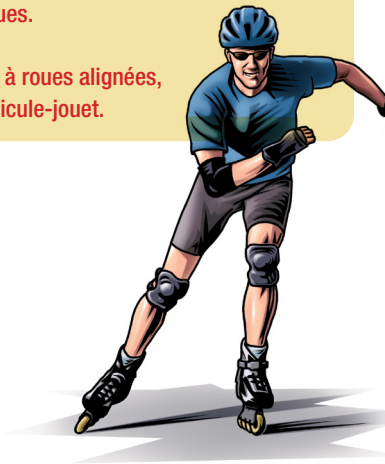
Le vélo est très populaire, mais il y a aussi d'autres façons de se déplacer en roulant ! Toutefois, avons-nous le droit de circuler sur le réseau routier avec tous ces équipements montés sur roues ?

Voici ce que précise le *Code de la sécurité routière* à ce sujet :

PERMIS sur la chaussée : la trottinette sans moteur et les appareils de transport personnel motorisés (ATPM) comme les trottinettes électriques et les véhicules gyroscopiques.

INTERDITS sur la chaussée : les patins à roues alignées, les skis, la planche à roulettes et le véhicule-jouet.

Communiquez avec votre municipalité pour connaître les endroits où vous pouvez utiliser ces équipements en toute sécurité.



LES ENFANTS ET LA SÉCURITÉ À VÉLO

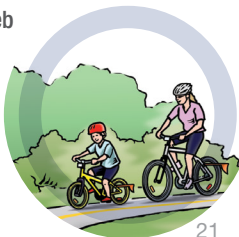
Conduire un vélo, c'est d'abord écouter et observer la circulation. Si votre enfant désire se déplacer seul à vélo, par exemple pour aller à l'école, faites d'abord plusieurs fois le trajet à vélo avec lui pour l'aider à repérer les dangers et lui apprendre les comportements à adopter.

Accompagnez votre enfant dans son apprentissage :

- Faites des sorties à vélo avec lui tout en le surveillant.
- Faites-le s'exercer à arrêter et à tourner, 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.
- Montrez-lui comment traverser ou tourner aux intersections. Vous êtes son modèle; il observe tous vos gestes. Assurez-vous donc de respecter la signalisation et les règles de circulation.

Pour savoir ce qu'il faut enseigner aux enfants, consultez la section « Sécurité routière » du site Web de la Société à saaq.gouv.qc.ca/securite-routiere.

Attention : Le *Code de la sécurité routière* interdit à un enfant de moins de 12 ans de circuler sur les routes où la limite permise est de plus de 50 km/h, sauf s'il est accompagné d'un adulte.



À VÉLO COMME EN AUTO, on respecte le *Code*.

EXEMPLES D'INFRACTIONS AU *CODE DE LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE*

PÉNALITÉS

Circuler entre deux rangées de véhicules en mouvement	De 80 \$ à 100 \$
Circuler sur un trottoir (sauf en cas de nécessité ou si la signalisation l'exige ou le permet)	De 80 \$ à 100 \$
Circuler en sens inverse de la circulation (sauf en cas de nécessité ou si la signalisation le permet)	De 80 \$ à 100 \$
Circuler avec un ou des écouteurs	De 80 \$ à 100 \$
Circuler en manipulant un appareil électronique portatif, qu'il soit ou non tenu en main, sauf s'il affiche des informations utiles à la conduite, auquel cas il doit être installé sur un support fixe	De 80 \$ à 100 \$
Consommer des boissons alcoolisées en circulant	De 80 \$ à 100 \$
Effectuer un virage à droite au feu rouge alors que la signalisation l'interdit	De 80 \$ à 100 \$

EXEMPLES D'INFRACTIONS AU *CODE DE LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE*

PÉNALITÉS

Omettre de s'immobiliser à un feu rouge
ou à un arrêt obligatoire

De 80 \$ à 100 \$

Omettre de céder le passage aux usagers
qui ont priorité à l'intersection

De 80 \$ à 100 \$

Omettre de se conformer à la signalisation

De 80 \$ à 100 \$

Omettre de circuler en file

De 80 \$ à 100 \$

Omettre de signaler ses intentions (virage)

De 80 \$ à 100 \$

Omettre de tenir constamment le guidon

De 80 \$ à 100 \$

Transporter une passagère ou un passager
sur un vélo non adapté à cette fin

De 80 \$ à 100 \$



Pour toute information additionnelle, consultez la section « Sécurité routière » du site Web de la Société à saaq.gouv.qc.ca/securite-routiere.

Pour les questions concernant la signalisation et les aménagements cyclables, visitez le site Web du ministère des Transports et de la Mobilité durable à transports.gouv.qc.ca.

Pour choisir des routes sécuritaires et conviviales, consultez l'outil suivant :

quebec511.gouv.qc.ca



Avec la participation de :

- Société de l'assurance automobile du Québec
- Ministère des Transports et de la Mobilité durable